

Submissão: 17.12.2025
Aprovação: 19.05.2026

Como citar
este artigo

Guerra RIM, Garcia AA, Napolitano MV, Vieira IC. Grupo terapêutico para desenvolvimento de habilidades emocionais em serviço de saúde mental: relato de experiência. Rev Paul Enferm. 2026;37:a9. <https://doi.org/10.33159/25959484.repen.2026v37a09p>

Autor
Correspondente



Rebeca Ishii Munhoz Guerra
E-mail: rebecaimguerra@outlook.com

Grupo terapêutico para desenvolvimento de habilidades emocionais em serviço de saúde mental: relato de experiência

Therapeutic group for the development of emotional skills in a mental health service: an experience report

Grupo terapêutico para el desarrollo de habilidades emocionales en un servicio de salud mental: relato de experiencia

Rebeca Ishii Munhoz Guerra ¹ ORCID: 0000-0003-0163-1122

Adriana Aparecida Garcia ¹ ORCID: 0009-0004-5853-861X

Maria Valeria Napolitano ¹ ORCID: 0009-0007-1246-1129

Isaac Cardoso Vieira ¹ ORCID: 0009-0009-6062-285X

¹ Hub de Cuidados em crack e outras drogas. São Paulo, São Paulo, Brasil.

^{II} Hospital Cantareira. São Paulo, São Paulo, Brasil.

RESUMO

Objetivo: apresentar a implementação de um Grupo Terapêutico de Habilidades Emocionais coordenado por enfermeiras em um hospital público psiquiátrico e discutir as implicações de atividades grupais na saúde mental. **Resultados:** A implementação ocorreu em uma ala feminina de um hospital público psiquiátrico com objetivo de promover e facilitar o acesso às emoções, ao autoconhecimento, identificação de pensamentos gatilhos, incentivando o protagonismo na interpretação das experiências de vida, desenvolvimento de habilidades de autoconhecimento e reflexão. Para este relato foi considerada a experiência de nove encontros, com duração média de 60 minutos, variação do número de participantes, local e estratégias de dinâmicas grupais. O Grupo Terapêutico demonstrou amplos benefícios para as mulheres, constituiu espaço de compartilhamento de experiências de vida, comunicação e desenvolvimento de habilidades de consciência emocional. Para as enfermeiras coordenadoras, ampliou a possibilidade de avaliação do estado emocional, escuta qualificada e coleta de informações relevantes, contribuindo para a adequação da terapêutica e do Processo de Enfermagem, ao serem identificadas necessidades predominantes. **Considerações finais:** A coordenação de grupos terapêuticos por enfermeiros especialista em saúde mental configura uma abordagem promissora, contribuindo à prática clínica eficaz, humanizada e descentralizada. Sugere-se que os serviços de saúde mental incentivem a prática de Grupos Terapêuticos.

Descritores: Saúde mental; Terapia de grupo; Regulação emocional; Serviços de saúde mental; Enfermagem psiquiátrica.

ABSTRACT

Objective: To present the implementation of an Emotional Skills Therapeutic Group coordinated by nurses in a public psychiatric hospital and to discuss the implications of group activities in mental health.

Results: The implementation took place in a female ward of a public psychiatric hospital with the aim of promoting and facilitating access to emotions, self-knowledge, and the identification of triggering thoughts, encouraging protagonism in the interpretation of life experiences and the development of self-knowledge and reflection skills. For this report, the experience of nine sessions was considered, with an average duration of 60 minutes, with variation in the number of participants, setting, and group dynamics strategies. The Therapeutic Group demonstrated broad benefits for the women, constituting a space for sharing life experiences, communication, and the development of emotional awareness skills. For the coordinating nurses, it expanded the possibility of assessing emotional status, providing qualified listening, and collecting relevant information, contributing to the adequacy of therapy and the Nursing Process, through the identification of predominant needs. **Final considerations:** The coordination of therapeutic groups by nurses specialized in mental health constitutes a promising approach, contributing to effective, humanized, and decentralized clinical practice. It is suggested that mental health services encourage the implementation of Therapeutic Groups.

Descriptors: Mental health; Group therapy; Emotional regulation; Mental health services; Psychiatric nursing.

RESUMEN

Objetivo: Presentar la implementación de un Grupo Terapéutico de Habilidades Emocionales coordinado por enfermeras en un hospital público psiquiátrico y discutir las implicaciones de las actividades grupales en la salud mental. **Resultados:** La implementación se llevó a cabo en una unidad femenina de un hospital público psiquiátrico, con el objetivo de promover y facilitar el acceso a las emociones, al autoconocimiento y a la identificación de pensamientos desencadenantes, incentivando el protagonismo en la interpretación de las experiencias de vida y el desarrollo de habilidades de autoconocimiento y reflexión. Para este relato se consideró la experiencia de nueve encuentros, con una duración promedio de 60 minutos, variación en el número de participantes, en el lugar de realización y en las estrategias de dinámicas grupales. El Grupo Terapéutico demostró amplios beneficios para las mujeres, constituyéndose en un espacio para el intercambio de experiencias de vida, la comunicación y el desarrollo de habilidades de conciencia emocional. Para las enfermeras coordinadoras, amplió la posibilidad de evaluar el estado emocional, realizar una escucha cualificada y obtener información relevante, contribuyendo a la adecuación de la terapéutica y del Proceso de Enfermería, a partir de la identificación de las necesidades predominantes. **Consideraciones finales:** La coordinación de grupos terapéuticos por enfermeros especialistas en salud mental constituye una estrategia prometedora que contribuye a una práctica clínica eficaz, humanizada y descentralizada. Se sugiere que los servicios de salud mental fomenten la práctica de los Grupos Terapéuticos.

Descriptor: Salud mental; Terapia de grupo; Regulación emocional; Servicios de salud mental; enfermería psiquiátrica.

INTRODUÇÃO

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde, a prevalência dos transtornos mentais no mundo está em constante aumento. Dados recentes indicam que mais de 1 bilhão de pessoas no mundo têm algum tipo de diagnóstico psiquiátrico, o que configura uma relevante necessidade de adequação dos serviços de saúde mental e de investimento apropriado⁽¹⁾.

Desde o movimento da Reforma Psiquiátrica no Brasil, iniciado em meados da década de 1970, discute-se a limitação do modelo biomédico tradicional, centrado na doença e na intervenção medicamentosa. Todavia, compreende-se que a assistência em saúde mental é complexa e permeia fenômenos de natureza biológica, psíquica, social e espiritual. Assim,

torna-se cada vez mais evidente a necessidade de reestruturação dos sistemas de cuidado e da implementação de abordagens baseadas no modelo biopsicossocial, com foco no cuidado integral à saúde⁽²⁾.

Diante desse processo de descentralização e reorganização da assistência, os grupos terapêuticos emergem como uma tecnologia relacional potencialmente estratégica para o cuidado à pessoa com transtorno mental. Por ser uma estratégia de baixo custo e acessível aos profissionais de saúde, possibilitam um espaço oportuno para a escuta qualificada, compartilhamento de experiências em um ambiente livre de estigmas e preconceitos, autoconhecimento, regulação emocional, desenvolvimento da empatia, troca de experiências e oportunidades de aprendizagem⁽³⁾.

Estudos evidenciam a relevância clínica da realização de grupos terapêuticos com foco no desenvolvimento de habilidades emocionais, apresentando resultados significativos quanto ao seu potencial terapêutico, à melhora da funcionalidade e da autoeficácia de pessoas com transtorno mental, além de favorecerem o desenvolvimento e a ampliação da capacidade de comunicação e da consciência emocional^(4,5).

Como integrante da equipe multiprofissional e fundamentado nas competências previstas na Resolução COFEN nº 678/2021⁽⁶⁾, que dispõe sobre práticas grupais coordenadas por enfermeiros, o enfermeiro especialista em Saúde Mental assume importante papel no cuidado à pessoa com transtorno mental e contribui de forma significativa para seu tratamento ao realizar grupos terapêuticos e empregar competências que vão além do manejo clínico e medicamentoso, tais como presença terapêutica, capacidade de observação, formação de vínculo, comunicação e escuta terapêuticas, potencial para construir relacionamentos interpessoais e atuação pautada em conhecimento técnico e princípios éticos⁽⁷⁾.

Ao considerar o impacto e a relevância da realização de grupos terapêuticos destinados às pessoas com transtorno mental, este relato de experiência teve como objetivo apresentar a implementação de um Grupo Terapêutico de Habilidades Emocionais (GTHE), coordenado por enfermeiras em um hospital público psiquiátrico, bem como discutir as implicações dessa atividade grupal para o cuidado em saúde mental.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, realizado com mulheres em tratamento em uma instituição de saúde mental, no período de abril a agosto de 2025.

O estudo descreve o desenvolvimento de um grupo terapêutico voltado ao fortalecimento da autogestão emocional, como complemento à terapia não farmacológica no contexto do tratamento hospitalar, denominado Grupo Terapêutico de Habilidades Emocionais (GTHE). O grupo foi elaborado e implementado pela supervisão de enfermagem, enfermeiras assistenciais e apoio de técnicos de enfermagem. Teve como objetivos incentivar o reconhecimento, a compreensão e a regulação das emoções, favorecer o autoconhecimento e reflexão, identificar pensamentos desencadeadores de respostas emocionais, ampliar estratégias de enfrentamento de crises e fortalecer as relações interpessoais.

Utilizou-se como referencial metodológico a teoria de Pichon-Rivière⁽⁸⁾, a qual sustenta a dialética dos grupos terapêuticos como um processo pelo qual seus membros evoluem à medida que refletem sobre os próprios conflitos. Essa teoria concebe o ser humano como um sujeito inserido em uma realidade concreta, com capacidade de transformá-la por meio de uma adaptação ativa, que envolve ação e criação⁽⁸⁾.

Os encontros do GTHE foram realizados em diferentes ambientes da instituição, incluindo o espaço de convivência da enfermaria, a sala de reuniões, os jardins do hospital e o consultório médico, de modo a favorecer a participação e o conforto das participantes. Para o

desenvolvimento das atividades, foram empregadas diferentes estratégias, como utilização de músicas e vídeos, construção do mapa dos sonhos, aplicação de perguntas norteadoras e condução de discussões dirigidas, com vistas a estimular a expressão de sentimentos, a reflexão e a interação grupal.

Em cada encontro, a amostra foi constituída por conveniência. Entretanto, mulheres que apresentavam sintomatologia psicótica acentuada, agitação psicomotora ou elevado risco de agressividade não foram incluídas na atividade por não apresentarem condições psico-comportamentais adequadas para participação naquele momento. Ressalta-se, contudo, que a não inclusão em determinado encontro não inviabilizou a participação em momentos subsequentes, desde que apresentassem condições psíquicas mais favoráveis.

Por se tratar de um relato de experiência, sem identificação das participantes e sem coleta sistemática de dados, o estudo não foi submetido à apreciação de Comitê de Ética em Pesquisa, em conformidade com as diretrizes estabelecidas pela Resolução nº 510/2016.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para este relato, foram consideradas as experiências obtidas ao longo de nove encontros do Grupo Terapêutico de Habilidades Emocionais (GTHE), com duração média de 60 minutos, conforme apresentado no Quadro 1. Cada encontro foi planejado com base no modelo de habilidades da Inteligência Emocional⁽⁹⁾, contemplando atividades voltadas ao reconhecimento, à compreensão e à regulação das emoções, bem como à utilização das informações emocionais para favorecer a reflexão, a tomada de decisão e a adaptação psicossocial.

Ao final de cada encontro, foi elaborado um diário de campo com registros das experiências vivenciadas durante a atividade grupal, constituindo-se como um instrumento de reflexão sobre os aspectos positivos, as fragilidades e as dificuldades encontradas, além de subsidiar a elaboração de novas estratégias para os encontros subsequentes.

Inicialmente, um dos objetivos do GTHE consistia em atender ao maior número possível de mulheres. Entretanto, à medida que os encontros foram realizados e a experiência das enfermeiras na coordenação do grupo foi sendo ampliada, observou-se que o aproveitamento das atividades era maior quando as participantes eram convidadas de acordo com suas condições psicocomportamentais. Essa estratégia favoreceu maior engajamento, participação e qualidade das discussões desenvolvidas no grupo.

Outro aspecto que influenciou diretamente o desenvolvimento do GTHE foi a escolha do ambiente de realização das atividades. Observou-se que espaços mais reservados, com menor quantidade de estímulos externos e maior previsibilidade ambiental, favoreceram a concentração, a participação e o compartilhamento de experiências, refletindo positivamente na qualidade da condução dos encontros.

Ao longo da realização do GTHE, a percepção das enfermeiras sobre as participantes tornou-se mais sensível e abrangente. O olhar passou a ser direcionado às diferentes formas de reação aos estímulos propostos, ao modo como as mulheres se posicionavam durante as atividades, à qualidade de sua participação, às respostas emocionais manifestadas ao longo do encontro e às repercussões observadas após sua conclusão.

Foram identificadas mudanças comportamentais, maior sensibilidade emocional, ampliação da expressão dos sentimentos, melhora do acesso às emoções e da comunicação, além de momentos de recolhimento reflexivo ao término das atividades. Essas percepções são compatíveis com os achados descritos em outros estudos, que demonstram os benefícios dos grupos terapêuticos para o desenvolvimento da consciência emocional, da comunicação interpessoal e da funcionalidade de pessoas com transtornos mentais^(4,5).

Quadro 1 - Descrição sobre as atividades realizadas nos GTHE. São Paulo – SP, 2025.

Tema da atividade	n	Objetivos	Estratégias realizadas	Considerações
Música: "A lenda"	14	Evocar memórias, emoções e interação	Estímulo musical, registro (escrito/desenho) e compartilhamento	Realizado na ala feminina; bom engajamento e troca de vivências
Música: "Autor da vida"	19	Refletir sobre escolhas, emoções e estratégias de enfrentamento	Estímulo musical com identificação de emoções e discussão	Boa participação e envolvimento na enfermaria
Mapa dos sonhos	16	Refletir sobre projetos de vida e planejamento	Preenchimento de instrumento temático (vida, saúde, trabalho)	Participação espontânea; ruídos prejudicaram o aprofundamento da discussão
Ansiedade	21	Reconhecer ansiedade e impactos nas decisões	Discussão guiada com recurso visual	Favoreceu autorreconhecimento e reflexão sobre reações
Tristeza	12	Identificar emoções e estratégias de enfrentamento	Vídeo e discussão dirigida	Ambiente acolhedor; participação ativa e trocas significativas
Raiva	15	Reconhecer e manejar a raiva	Vídeo, discussão, registro e relaxamento guiado	Boa adesão; destaque para técnica de relaxamento
Nostalgia	12	Refletir sobre passado e significados	Vídeo e discussão dirigida	Inicial dificuldade conceitual; favoreceu memórias positivas
Karaokê	14	Estimular expressão emocional e interação	Escolha e canto de músicas com significado pessoal	Participação limitada por agitação e ambiente
Vergonha	8	Compreender impactos nas relações	Vídeo e discussão reflexiva	Tema sensível; promoveu compartilhamento de experiências

Algumas mulheres recusaram-se a participar do GTHE por se tratar de uma proposta centrada na exploração das emoções. Entretanto, a recusa também foi compreendida como um importante elemento de avaliação, por evidenciar que determinados temas ou estratégias de abordagem despertavam lembranças de experiências delicadas ou emocionalmente dolorosas. À luz da teoria de Pichon-Rivière⁽⁸⁾, o olhar atento proporcionado pelo grupo terapêutico permite atribuir significado aos diferentes padrões de comportamento apresentados pelas participantes, tanto por meio da participação ativa quanto pela manifestação de embotamento afetivo, retraimento ou reclusão.

Embora a coordenação de grupos terapêuticos constitua uma competência prevista para o enfermeiro especialista em Saúde Mental e Psiquiatria, a implementação do GTHE evidenciou fragilidades relacionadas ao domínio das competências necessárias para a condução de dinâmicas grupais. Em contrapartida, as enfermeiras desenvolveram habilidades de autoaprendizagem, aprofundaram seus conhecimentos sobre exame do estado mental, buscaram novas ferramentas para a condução de grupos e incorporaram estratégias que favoreceram o engajamento das participantes.

O embasamento técnico sobre dinâmicas grupais, o autoconhecimento e a capacitação profissional são essenciais para garantir a qualidade da coordenação dessas atividades⁽¹⁰⁾ e reforçam as competências esperadas do enfermeiro que atua na assistência em saúde mental⁽⁷⁾.

A insegurança profissional, frequentemente percebida como um obstáculo para a coordenação de grupos terapêuticos, também é descrita na literatura. Menezes⁽¹¹⁾ relata que enfermeiros atuantes na atenção psicossocial vivenciam sentimentos de despreparo, decorrentes da insuficiência de capacitação e treinamento durante a graduação e a especialização, além de dificuldades relacionadas à condução e à continuidade das atividades grupais.

Como fatores facilitadores para a implementação do GTHE, destacaram-se o comprometimento, a persistência e a motivação das enfermeiras responsáveis pela coordenação dos encontros, bem como sua atuação como profissionais de referência no cuidado às mulheres. Esses aspectos favoreceram o fortalecimento do vínculo terapêutico, considerado um dos pilares para a efetividade do tratamento em saúde mental.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Grupo Terapêutico de Habilidades Emocionais (GTHE) demonstrou benefícios relevantes para as mulheres participantes, constituindo-se como um espaço de compartilhamento de experiências de vida, fortalecimento da comunicação e desenvolvimento de habilidades relacionadas à consciência emocional. Para as enfermeiras coordenadoras, o grupo ampliou as possibilidades de avaliação do estado emocional das participantes, favoreceu a escuta qualificada e possibilitou a obtenção de informações relevantes, posteriormente compartilhadas com a equipe multiprofissional. Essas informações contribuíram para o planejamento e a adequação da terapêutica, bem como para o aprimoramento do Processo de Enfermagem, a partir da identificação das necessidades de cuidado predominantes.

Destaca-se que a efetividade do GTHE esteve diretamente relacionada à qualidade do vínculo terapêutico estabelecido entre as enfermeiras e as participantes, favorecendo o acesso às emoções e o compartilhamento de experiências dolorosas. Nesse contexto, o enfermeiro frequentemente representa uma figura de confiança e segurança para a pessoa em sofrimento psíquico, condição que favorece a construção de relações terapêuticas e fortalece o processo de cuidado. Além disso, evidenciou-se a influência do ambiente na qualidade da condução dos grupos terapêuticos. Ambientes mais reservados, com menor interferência de estímulos externos e objetivos claramente definidos para cada encontro favoreceram a participação, a reflexão e o compartilhamento de experiências, constituindo-se como um aspecto fundamental a ser considerado no planejamento e na implementação dessa modalidade de cuidado.

Portanto, a coordenação de grupos terapêuticos por enfermeiros que atuam em serviços de saúde mental configura-se como uma estratégia complementar promissora, contribuindo para uma prática clínica mais humanizada, integral e centrada nas necessidades das pessoas com transtornos mentais, favorecer o desenvolvimento de habilidades emocionais e o fortalecimento do vínculo terapêutico, ampliando as possibilidades de avaliação clínica e qualificando o cuidado de enfermagem no contexto da assistência em saúde mental.

Por fim, este relato de experiência reforça a necessidade de investimentos na formação e na educação permanente dos enfermeiros para a condução de grupos terapêuticos, bem como na criação de condições institucionais que favoreçam a implementação e a continuidade dessas práticas. Recomenda-se que estudos futuros investiguem, de forma mais aprofundada, os efeitos dessa modalidade de intervenção e assistência psicoemocional.

REFERÊNCIAS

1. World Health Organization (WHO). Over a billion people living with mental health conditions – services require urgent scale-up [Internet]. Geneva: WHO; 2025[cited 2025 Oct 28]. Available from: <https://www.who.int/news/>

- item/02-09-2025-over-a-billion-people-living-with-mental-health-conditions-services-require-urgent-scale-up
2. Patel V, Saxena S, Lund C, Kohrt B, Kieling C, Sunkel C. Transforming mental health systems globally: principles and policy recommendations. *Lancet*[Internet]. 202[cited 2025 Oct 28]3;402:656-66. Available from: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(23\)00918-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(23)00918-2/fulltext)
 3. Brunozi NA, Souza SS, Sampaio CR, Maier SRO, Silva LCVG, Sudré GA. Grupo terapêutico em saúde mental: percepção de usuários na atenção básica. *Rev Gaúcha Enferm.* 2019;40:e20190008. <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2019.20190008>.
 4. Liang Y, Li Y, Lin G, Cai C, Yuan H, Sheng Q. Effectiveness of group patient-led life skills training on function and self-efficacy for people with schizophrenia: a quasi-experimental study. *J Psychosoc Nurs Ment Health Serv.* 2023;61(2):60-7. <https://doi.org/10.3928/02793695-20221027-04>
 5. Visagie HMP, Temane A, Poggenpoel M. Psychiatric nurses' experiences implementing a model for constructive group therapy in mood disorders. *Curationis.* 2024;47(1):e1-e11. <https://doi.org/10.4102/curationis.v47i1.2577>
 6. Conselho Federal de Enfermagem (Cofen). Resolução Cofen nº 678/2021, de 30 de agosto de 2021. Aprova a atuação da Equipe de Enfermagem em Saúde Mental e em Enfermagem Psiquiátrica. [Internet]. Brasília (DF): COFEN; 2021[cited 2025 Oct 31]. Available from: <https://www.cofen.gov.br/resolucao-cofen-no-678-2021/>
 7. Fukada M. Nursing competency: definition, structure and development. *Yonago Acta Med.* 2018 Mar 28;61(1):1-7. <https://doi.org/10.33160/yam.2018.03.001>
 8. Pereira TSS. Pichon-Rivière, a dialética e os grupos operativos: implicações para pesquisa e intervenção. *Rev SPAGESP* [Internet]. 2013[cited 2025 Oct 29];14(1):29-38. Available from: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702013000100004.
 9. Mayer JD, Salovey P, Caruso DR. Emotional intelligence: theory, findings, and implications. *Psychol Inq.* 2004;15(3):197-215. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02
 10. Spadini LS, Souza MCBM. Grupos realizados por enfermeiros na área de saúde mental. *Esc Anna Nery.* 2006;10(1):132 - 8. <https://doi.org/10.1590/S1414-81452006000100018>
 11. Menezes ES, Kantorski, LP, Ramos CI, Couto MLO, Ubessi LD. Atividades grupais na perspectiva de enfermeiros da Atenção Psicossocial. *Vínculo.* 2022;19(1):86-97. <https://doi.org/10.32467/issn.19982-1492v19n1a9>