



## BENEFÍCIOS E DESAFIOS DA PSICOTERAPIA EM GRUPO NO TRATAMENTO PSICOLÓGICO

Suelen Novinski Ribeiro

Luciane de Paula Carvalho

Flavia Diniz Roldão

### RESUMO

A psicoterapia em grupo é uma modalidade terapêutica utilizada no campo da saúde mental. Ela oferece um espaço seguro para compartilhar experiências, desenvolver habilidades de enfrentamento e receber apoio mútuo. Diferente da terapia individual, permite que os pacientes se beneficiem da dinâmica coletiva, onde a interação com outros membros gera reflexões e promove a autoanálise. Destaca-se como uma modalidade terapêutica eficaz, oferecendo benefícios além dos que a terapia individual pode proporcionar. A interação entre os participantes facilita a troca de experiências e a construção de novos pontos de vista sobre problemas comuns.

Justifica-se a necessidade de fomento da psicoterapia em grupo, visando esclarecer seus benefícios, identificar os desafios enfrentados na prática e fortalecer sua aceitação no campo da saúde mental. O grande número de demandas de adultos por cuidados em saúde mental exige respostas da saúde pública que vão além dos tratamentos individuais promovendo uma saúde mental coletiva.

Este trabalho objetiva discutir os benefícios e desafios da psicoterapia em grupo no tratamento de transtornos psicológicos, destacando alguns de seus principais benefícios e desafios. Busca-se relatar a partir de uma experiência de estágio acadêmico, como a dinâmica grupal contribui para o processo terapêutico e o bem-estar emocional dos participantes de um grupo terapêutico, além de propor estratégias para melhorar a aceitação e aplicação dessa modalidade na prática clínica.

O grupo terapêutico utiliza a interação social para promover a saúde mental, criando um espaço de apoio mútuo através do compartilhamento de experiências. Essa modalidade terapêutica é especialmente eficaz no tratamento de transtornos como ansiedade e depressão, pois permite a troca de experiências e a construção de uma

rede de suporte. O terapeuta desempenha o papel, de garantir um ambiente seguro e equilibrado. Embora existam desafios, como a resistência inicial dos pacientes e a composição do grupo, os benefícios incluem melhorias rápidas e duradouras, além de ser uma opção viável, especialmente em contextos de saúde pública. Portanto, é essencial que essa prática seja mais compreendida e discutida na área da saúde mental.

Embora haja desafios a serem superados na prática de grupo, como por exemplo a resistência inicial dos pacientes e a necessidade de uma composição adequada do grupo, seus benefícios podem ser significativos, resultando em melhorias rápidas, em alguns casos. Além disso, a terapia grupal é uma opção valiosa na saúde pública onde costuma haver numerosas demandas. Portanto, é essencial ampliar o reconhecimento e a aceitação dessa prática para alcançar mais indivíduos e promover a saúde mental.

**Palavras-chave:** psicoterapia de grupo; benefícios terapêuticos; psicoterapia breve; saúde mental