

TECNOLOGIA E HUMANIZAÇÃO DA SAÚDE: A E-TERAPIA "HABILIDADES PARA A VIDA" NA EXPANSÃO DO ACESSO AO CUIDADO EM SAÚDE MENTAL

TECHNOLOGY AND HUMANIZATION: THE "LIFE SKILLS" E-THERAPY IN
EXPANDING ACCESS TO MENTAL HEALTH CARE

TECNOLOGÍA Y HUMANIZACIÓN: LA E-TERAPIA "HABILIDADES PARA LA
VIDA" EN LA EXPANSIÓN DEL ACCESO A LA ATENCIÓN EN SALUD MENTAL

Raquel Silva Rocha¹, Rozemere Cardoso de Souza², Alexandre Justo de Oliveira Lima³, Gabriel
Calasans dos Santos⁴, Lara Maria Bertolotti Santos Miranda⁵

DOI: 10.54899/dcs.v22i85.4049

Recibido: 14/11/2025 | Aceptado: 05/12/2025 | Publicación en línea: 16/12/2025.

RESUMO

A e-terapia "Promoção de Habilidades para a Vida" é uma intervenção psicossocial de grupo online que visa o desenvolvimento de habilidades socioemocionais. Inserida no Paradigma da Atenção Psicossocial e baseada nos princípios de promoção da saúde da Organização Mundial da Saúde (OMS), esta e-terapia constituiu-se como uma estratégia de apoio à saúde mental. Este artigo teve como objetivo relatar a experiência de cinco edições da e-terapia, detalhando seu modelo, aplicabilidade técnica e as reflexões críticas sobre a adaptação do cuidado psicossocial para o formato online. O relato aborda a estruturação do grupo, os aspectos técnicos e metodológicos, e discute os desafios e aprendizados na promoção de um espaço de escuta ativa e horizontalidade nas relações. Assim, pode contribuir com a literatura sobre o uso de tecnologias de cuidado em saúde mental.

Palavras-chave: Relato de Experiência. Saúde Mental. e-Terapia. Habilidades para a Vida. Apoio Psicossocial.

ABSTRACT

The "Life Skills Promotion" e-therapy is an online group-based psychosocial intervention aimed at developing socio-emotional skills. Embedded in the Psychosocial Care Paradigm and based in the World Health Organization's (WHO) health promotion principles, this e-therapy was

¹ Mestranda em Ciências da Saúde, Universidade Estadual de Santa Cruz, Itabuna, Bahia, Brasil.

E-mail: raqrocha1@gmail.com Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2399-084X>

² Doutora em Enfermagem Psiquiátrica, Universidade Estadual de Santa Cruz, Ilhéus, Bahia, Brasil.

E-mail: rcsouza@uesc.br Orcid: <http://orcid.org/0000-0003-2705-1556>

³ Doutor em Farmacologia, Universidade Estadual de Santa Cruz, Ilhéus, Bahia, Brasil.

E-mail: ajolima@uesc.br Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-1414-4761>

⁴ Graduando em Medicina, Universidade Estadual de Santa Cruz, Ilhéus, Bahia, Brasil.

E-mail: gcsantos.med@uesc.br Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-7302-4386>

⁵ Graduanda em Enfermagem, Universidade Estadual de Santa Cruz, Ilhéus, Bahia, Brasil.

E-mail: laramariabertolotti@gmail.com Orcid: <https://orcid.org/0009-0002-1946-3542>

established as a strategy to support mental health care. This article aims to report the experience of five editions of the e-therapy, detailing its model, technical applicability, and critical reflections on the adaptation of psychosocial care to an online format. The report addresses the structuring of the group, technical and methodological aspects, and discusses the challenges and lessons learned in promoting a space of active listening and horizontality in relationships. Thus, it may contribute to the literature on the use of care technologies in mental health.

Keywords: Experience Report. Mental Health. e-Therapy. Life Skills. Psychosocial Support.

RESUMEN

La e-terapia “Promoción de Habilidades para la Vida” es una intervención psicosocial grupal en línea que tiene como objetivo el desarrollo de habilidades socioemocionales. Inserta en el Paradigma de la Atención Psicosocial y basada en los principios de promoción de la salud de la Organización Mundial de la Salud (OMS), esta e-terapia se ha constituido como una estrategia de apoyo a la salud mental. Este artículo tuvo como propósito relatar la experiencia de cinco ediciones de la e-terapia, detallando su modelo, aplicabilidad técnica y reflexiones críticas sobre la adaptación del cuidado psicosocial al formato en línea. El relato aborda la estructuración del grupo, los aspectos técnicos y metodológicos, y discute los desafíos y aprendizajes en la promoción de un espacio de escucha activa y de horizontalidad en las relaciones. De este modo, puede contribuir a la literatura sobre el uso de tecnologías de cuidado en salud mental.

Palabras clave: Relato de Experiencia. Salud Mental. e-Terapia. Habilidades para la Vida. Apoyo Psicosocial.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución- NoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

INTRODUÇÃO

A e-terapias "Habilidades para a Vida" é uma intervenção psicossocial de grupo online, inserida no programa de extensão intitulado e-Terapias Psicossociais, de caráter permanente, integrado a uma universidade pública do estado da Bahia, Brasil. Esse programa teve origem a partir de uma Pesquisa-Ação, desenvolvida durante a pandemia da COVID-19, com o objetivo de contribuir com enfrentamento da mesma, mediante a oferta de grupos terapêuticos online, quanto à promoção de saúde mental e/ ou alívio do sofrimento psíquico (Souza, 2021).

O grupo “Habilidades para a Vida” visa o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, um conjunto de competências e aptidões que auxiliam no enfrentamento de desafios, na construção de relacionamentos saudáveis, na minimização do sofrimento e na melhoria do bem-estar emocional e mental. Destina-se ao público em geral de adultos,

especialmente aqueles com sintomas de ansiedade, depressão, estresse e/ou pensamentos recorrentes de morte (Rocha; Guevara; Miranda, 2025).

Este artigo tem por finalidade apresentar o relato de experiência referente a cinco edições da e-terapia, descrevendo sua estrutura, seus procedimentos e as reflexões produzidas a partir do processo de adaptação do cuidado psicossocial ao ambiente online.

REFERENCIAL TEÓRICO

Este estudo fundamenta-se nos pressupostos definidos pela OMS acerca das Habilidades para a Vida, e sobre o Paradigma Psicossocial, que valoriza, dentre outros aspectos do cuidado em liberdade e centrado na pessoa, práticas grupais e a humanização das intervenções em saúde mental.

As Habilidades para a Vida são direcionadas para a arte de viver em coletividade, promovendo o bem-estar pessoal e social e a proteção dos direitos humanos (Paiva, 2008). A concepção de Habilidades para a Vida (HV) foi formalizada pela Organização Mundial da Saúde em 1997, como uma estratégia para a promoção da Competência Psicossocial, que trata da capacidade que a pessoa tem de enfrentar de forma eficaz as demandas e desafios cotidianos, preservando o bem-estar mental e adotando comportamentos adaptativos e positivos em suas relações sociais, culturais e no ambiente em que vive (WHO, 1997).

Nesse contexto, as Habilidades para a Vida são definidas como “habilidades para um comportamento adaptativo e positivo, que permitem aos indivíduos lidarem eficazmente com as exigências e desafios da vida diária” (WHO, 1997, p. 1). Essa organização identificou um conjunto central de dez habilidades essenciais, agrupadas em três categorias: as habilidades de pensamento, que incluem tomada de decisão, resolução de problemas, pensamento criativo e pensamento crítico; as habilidades sociais, que abrangem a comunicação eficaz e as habilidades de relacionamento interpessoal; e as habilidades emocionais, que compreendem o autoconhecimento, a empatia, a capacidade de lidar com emoções e de lidar com o estresse. (WHO, 1997)

Tal perspectiva alinha-se à própria definição de saúde proposta pela OMS (1946), concebida como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença ou enfermidade. No caso da e-terapia “Habilidades para a Vida”, esta insere-se também no Paradigma da Atenção Psicossocial, o qual entende a promoção da saúde mental

como dimensão indissociável do bem-estar físico e social, e valoriza tecnologias humanizadas e relacionais do cuidado, como práticas de grupo, de acolhimento e construção de vínculos com os usuários dos serviços (Campos, Bezerra, Jorge, 2018).

Por sua vez, um grupo terapêutico, segundo Zimerman (2000), é um conjunto de pessoas que se reúne de forma regular, sob a coordenação de um profissional capacitado, constituindo um campo grupal no qual emergem vínculos, trocas emocionais e processos interativos que favorecem o autoconhecimento, a elaboração de conflitos e a transformação psíquica. Para o autor, o grupo funciona como um microcosmo das relações humanas, oferecendo um espaço privilegiado para identificação, espelhamento, ressonância afetiva e reconhecimento de padrões repetitivos, que podem ser ressignificados no próprio processo grupal. A potência terapêutica do grupo, portanto, não reside apenas na atuação do coordenador, mas sobretudo na dinâmica intersubjetiva que se estabelece entre os participantes, possibilitando novas formas de expressão, relação e crescimento emocional.

O campo psicossocial encontra alicerce também na Política Nacional de Humanização (PNH) – HumanizaSUS, que visa a inclusão das diferenças, qualificação das práticas de gestão e de atenção em saúde por meio da produção de novas éticas e modos de organização do trabalho. Os conceitos que norteiam tal política incluem acolhimento, gestão participativa, ambiência, clínica ampliada e compartilhada (Brasil, 2010).

Exposto isto, a e-terapia de grupo relatada neste estudo, nomeada de "Promoção de Habilidades para a Vida" se alinha diretamente aos princípios fundamentais da PNH, atuando como uma tecnologia de cuidado que os materializa no contexto da saúde mental mediada por meios digitais. O Acolhimento é garantido pelo enquadre terapêutico pautado no sigilo e na criação de um vínculo de confiança, enquanto a Integralidade se manifesta no olhar ampliado para a saúde mental como dimensão indissociável do bem-estar geral, promovendo a autonomia dos participantes. Além disso, a metodologia grupal e o uso da Escuta Ativa promovem a Transversalidade, ampliando a comunicação e fomentando o Protagonismo dos sujeitos ao valorizar a narrativa pessoal e a horizontalidade das relações, transformando a tecnologia em um instrumento de humanização do cuidado (Rocha; Guevara; Miranda, 2025)

A e-terapia “Promoção de Habilidades para a Vida” trabalha especificamente habilidades como Autoconhecimento, Empatia, Comunicação eficaz, Relacionamentos interpessoais, Autoestima, Resiliência, Capacidade de dizer não, Capacidade de pedir ajuda, Lidar com sentimentos e emoções e a prática da Gratidão. Nota-se que o conjunto de habilidades trabalhadas

na e-terapia se alinha e expande o núcleo de competências psicossociais definido pela OMS (WHO, 1997).

METODOLOGIA

A e-terapia foi realizada em cinco edições, totalizando onze encontros semanais por edição, com duração de uma hora cada. A plataforma utilizada para os encontros online foi o Google Meet, e o canal de comunicação para avisos e suporte foi o WhatsApp.

Equipe e Edições

A equipe era composta por dois profissionais da área da saúde mental, uma psicóloga e uma enfermeira (moderadoras) e um apoio técnico (um estudante de graduação em saúde). As edições da e-terapia “Promoção de Habilidades para a Vida” ocorreram ao longo de cinco ciclos, distribuídos entre os anos 2021 (duas edições), 2022, 2023 e 2024, permitindo o aprimoramento contínuo do modelo.

A divulgação da e-terapia utilizou estratégias como lives, seminários, talk-shows e, principalmente, a plataforma digital Instagram. O processo de inscrição envolvia um formulário com questões sobre experiência prévia, dados pessoais, motivação e perspectivas.

As moderadoras eram responsáveis por selecionar os inscritos que atendiam aos critérios de inclusão, sendo a faixa etária (menor que 18 anos) um critério de exclusão.

O apoio técnico atuava como um observador participante, com um papel fundamental na logística e no co-desenvolvimento da escuta terapêutica. Suas funções incluíam:

- a) Logística e Comunicação: Criação e manutenção do canal de comunicação, envio de links de acesso e informações sobre o início das reuniões;
- b) Controle de Acesso e Frequência: Monitoramento da entrada na sala online (com tolerância de 15 minutos de atraso) e controle da frequência em planilha Excel. O critério de permanência exigia a participação nas duas primeiras reuniões;
- c) Registro: Alimentação de um Diário de Campo (sugerido em formato digital, como Word ou Documento), registrando informações relevantes, reflexões e impressões pessoais. Este material é crucial para a análise de dados e futuras publicações;

O enquadre terapêutico estabeleceu regras claras para promover um ambiente de

confiança, acolhimento e reciprocidade. Essas regras eram informadas no primeiro encontro.

Figura 1- Enquadre Terapêutico

Regra	Justificativa
Sigilo	Todos os conteúdos compartilhados são de caráter sigiloso, pautados na relação de confiança.
Ambiente	O participante deve estar sozinho no ambiente e, sempre que possível, utilizar fones de ouvido.
Câmeras Ligadas	Essencial para possibilitar a confiança e a interação plena do grupo.
Pontualidade	Duração de 1 hora, com tolerância de 15 minutos de atraso. Atrasos superiores impedem a participação para não prejudicar a dinâmica inicial.
Interação	Uso do chat da sala para comentários, permitindo a interação sem interrupção da fala.

Fonte: Elaboração própria

Uma técnica utilizada no momento inicial de apresentação pedia que o participante se apresentasse apenas contando a história de como recebeu seu nome. Essa técnica visa ir além dos títulos acadêmicos ou profissionais, permitindo a humanização e a revelação de informações valiosas sobre a subjetividade de cada um.

Os encontros da e-terapia foram conduzidos de maneira sequencial e estruturada, cada um dedicado ao desenvolvimento de uma habilidade específica. Cada sessão iniciava com a apresentação do tema do dia, seguida de perguntas introdutórias que estimulavam os participantes a expressarem o que já sabiam sobre a habilidade em foco. Em seguida, eram propostas reflexões mais profundas, direcionadas a identificar dificuldades pessoais, padrões de comportamento e situações cotidianas relacionadas àquela competência. A partir dessas discussões, cada participante era encorajado a analisar sua própria vivência, reconhecer desafios e pensar em estratégias para desenvolver a habilidade trabalhada no encontro. Essa metodologia favoreceu a reflexão individual, o compartilhamento de experiências e a construção de um espaço seguro de diálogo e crescimento emocional.

Figura 2 – Quadro Demonstrativo dos encontros, habilidades e metodologia de Trabalho

Encontro	Habilidade	Como a habilidade foi trabalhada
1	Apresentação	Explicação do funcionamento da e-terapia, apresentação do enquadre terapêutico, regras e objetivos. Os participantes foram convidados a compartilhar a história de seus nomes como forma de humanização e criação de vínculo inicial.
2	Autoconhecimento	Iniciou-se com perguntas como “O que é autoconhecimento?”. Os participantes refletiram sobre sua capacidade de reconhecer emoções, comportamentos e padrões pessoais. Foram exploradas dificuldades em perceber sentimentos, identificar gatilhos e reconhecer limites. Discutiu-se como desenvolver práticas de auto-observação no cotidiano.

3	Empatia	A discussão começou com a pergunta “O que é empatia?”. Em seguida, os participantes refletiram sobre situações em que conseguem ou não se colocar no lugar do outro. Identificaram obstáculos (ex.: pressa, julgamentos) e estratégias para ampliar a sensibilidade às emoções alheias.
4	Comunicação eficaz	O encontro abordou a diferença entre comunicar e comunicar-se bem. Os participantes foram questionados sobre sua forma de expressar ideias, sentimentos e necessidades. Identificaram dificuldades como interrupções, tom de voz, insegurança ou agressividade. Trabalhou-se a importância da clareza, escuta ativa e assertividade.
5	Relacionamentos interpessoais	Partindo da pergunta “O que torna um relacionamento saudável?”, os participantes refletiram sobre vínculos familiares, afetivos e profissionais. Foram discutidos padrões de relação, conflitos recorrentes e formas de fortalecer conexões através do respeito, diálogo e limites saudáveis.
6	Autoestima	Com a pergunta inicial “O que é autoestima?”, os participantes analisaram como se veem, como lidam com autocritica e quais fatores influenciam sua percepção de valor pessoal. Discutiram dificuldades como comparação, insegurança e perfeccionismo, além de estratégias de fortalecimento da autoimagem.
7	Resiliência	O encontro abordou a capacidade de lidar com desafios e adversidades. Perguntas como “Como você reage diante de situações difíceis?” ajudaram os participantes a identificarem padrões de enfrentamento. Foram discutidas formas de ampliar flexibilidade emocional, adaptação e força interna.
8	Assertividade	Trabalhou-se o conceito de se posicionar com respeito e firmeza. Os participantes refletiram sobre sua facilidade ou dificuldade de dizer não, expressar necessidades e estabelecer limites. Foram exploradas situações reais e estratégias para desenvolver comunicação clara sem agressividade.
9	Busca ativa de apoio	Com a pergunta “Você tem facilidade em pedir ajuda?”, abriu-se espaço para refletir sobre vulnerabilidade, autonomia e rede de apoio. Foram identificados fatores que dificultam buscar suporte (ex.: vergonha, medo de julgamento) e discutidas maneiras saudáveis de compartilhar necessidades.
10	Capacidade de lidar com sentimentos e emoções	Os participantes refletiram sobre como percebem, expressam e regulam suas emoções. Foram exploradas dificuldades com sentimentos intensos, repressão emocional e impulsividade. Discutiu-se como desenvolver autorregulação, identificação de gatilhos e estratégias de autocuidado emocional.
11	Prática da Gratidão	Abriu-se o encontro com a pergunta “O que é gratidão para você?”. Os participantes refletiram sobre a importância de reconhecer aspectos positivos da vida e suas relações. Foram discutidos os efeitos da gratidão na saúde mental e exercícios simples para incorporar essa prática no cotidiano.

Fonte: Elaboração própria

Após finalização de cada encontro, eram registrados conteúdos acerca da dinâmica grupal e algumas narrativas dos participantes, em “diário de campo”.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A experiência das cinco edições da e-terapia "Promoção de Habilidades para a Vida" demonstrou a viabilidade e a relevância do cuidado psicossocial mediado por tecnologia digital, especialmente em um contexto de crise sanitária e social. Os resultados desta experiência foram analisados sob três perspectivas principais: viabilidades e desafios da metodologia, o papel do

apoio técnico e a promoção da humanização no ambiente digital.

Viabilidade e Desafios da Metodologia Online

A utilização de plataformas como Google Meet e WhatsApp permitiu a superação das barreiras geográficas impostas pelo isolamento social, alcançando um público amplo e diversificado, conforme previsto no Paradigma da Atenção Psicossocial. A estrutura de 11 encontros semanais, com duração de uma hora, mostrou-se adequada para a manutenção do engajamento, embora a pontualidade e a frequência tenham se revelado desafios inerentes ao formato online.

O controle de frequência, com o critério de exclusão após a ausência nas duas primeiras reuniões, foi uma estratégia metodológica essencial para garantir a coesão e a profundidade do grupo. Em um ambiente online, onde a evasão é facilitada, o estabelecimento de regras claras sobre a participação (como a tolerância de 15 minutos de atraso) funcionou como um fator de responsabilização e compromisso, reforçando o vínculo terapêutico e a seriedade da proposta.

A principal dificuldade identificada ao longo das edições da e-terapia “Promoção de Habilidades para a Vida” foi a elevada taxa de abandono. Embora cada edição reunisse, em média, de 40 a 50 inscritos, apenas entre 10 e 15 participantes concluíam o processo.

Observou-se também que uma parcela significativa dos inscritos não chegava a participar de nenhum encontro, o que sugere que muitos realizavam a inscrição de forma impulsiva, com o intuito de garantir a vaga, mas sem a certeza de que realmente iriam participar. Esse comportamento reforça a hipótese de que a motivação inicial, embora suficiente para a inscrição, não era acompanhada de um compromisso efetivo com a participação no processo terapêutico, contribuindo para as elevadas taxas de evasão observadas antes do início da intervenção.

Outros participantes abandonavam gradualmente ao longo das semanas. As justificativas mais recorrentes para a desistência estavam relacionadas à dificuldade de participar no dia e horário previamente estabelecidos, frequentemente em razão de conflitos com demandas pessoais, acadêmicas ou profissionais.

Além disso, acredita-se que a duração total da intervenção, que se estendia por quase três meses, tenha contribuído significativamente para a evasão. O formato longo exigia comprometimento contínuo, o que pode ter se mostrado difícil para boa parte dos participantes, especialmente em um contexto online no qual a adesão depende fortemente da motivação

individual e da capacidade de conciliar múltiplas exigências cotidianas. Esses elementos sugerem ajustes metodológicos como a reorganização modular do conteúdo e consequente redução do número de encontros, como estratégias para aumentar a adesão em futuras edições.

Para reduzir o número de participantes que se inscrevem, não comparecem a nenhum dos encontros mas comprometem as vagas, podem ser adotadas algumas estratégias que favorecem uma adesão mais consciente. Uma delas consiste em enfatizar, já no ato da inscrição, a carga horária e o compromisso necessários para a participação, incluindo no formulário perguntas que levem o inscrito a refletir sobre sua disponibilidade real, como: “Você tem condições de participar de encontros semanais durante X semanas?”. Outra medida eficaz é a criação de uma etapa intermediária entre a inscrição e o início da e-terapia, solicitando que o candidato envie um breve texto respondendo a uma pergunta reflexiva, por exemplo: “Por que você deseja participar desta e-terapia?”. Essa etapa pode contribuir para filtrar inscrições “impulsivas” e ajuda a manter no processo aqueles com inscrições após análise de disponibilidade, motivação e interesse.

Promoção da Humanização no Digital

A e-terapia demonstrou que é possível promover o Acolhimento e a Integralidade mesmo à distância. A técnica de apresentação que solicita a história do nome é um exemplo prático de como a humanização foi ativamente buscada. Ao focar na narrativa pessoal e subjetiva, a técnica desvia a atenção dos títulos e das profissões, que podem desumanizar o indivíduo, e estabelece uma conexão entre os participantes, facilitando a criação de vínculos terapêuticos.

O enquadre terapêutico, pautado no sigilo e na reciprocidade, criou uma atmosfera colaborativa. A possibilidade de usar o chat para comentários permitiu que participantes mais inibidos ou com dificuldades de fala pudessem interagir, garantindo que a Escuta Ativa fosse multidimensional (verbal, não verbal e escrita).

A análise crítica aponta que a e-terapia, ao adotar os princípios do SUS e do HumanizaSUS, conseguiu transpor a frieza da tecnologia, transformando-a em uma tecnologia de cuidado pautada na horizontalidade das relações entre profissionais e participantes.

Os relatos registrados no chat dos encontros revelaram importantes aspectos emocionais, sociais e relacionais vivenciados pelos participantes ao longo da e-terapia, compondo um retrato sensível das demandas que motivaram a busca por apoio. Muitos ingressaram no grupo com o desejo de desenvolver habilidades para enfrentar dificuldades cotidianas. Uma participante

afirmou: *“Feliz em compartilhar este espaço com vocês... me inscrevi querendo adquirir habilidades para combater alguns problemas como o estresse, a timidez e o negativismo.”* Outro depoimento destacou sentimentos de insegurança e ansiedade: *“Tenho vários momentos que me sinto incapaz de fazer algo, me sinto inútil. Já tive muitos momentos em que desisti de coisas importantes na minha vida por esse motivo.”* Houve ainda quem relatasse sobrecarga emocional e excesso de responsabilidades, sintetizando o desafio em poucas palavras: *“Muitas demandas diárias para dar conta e administrar.”*

A dificuldade em pedir ajuda foi outra temática recorrente, expressa na fala: *“Sinto que estou sempre disponível pra ajudar minhas amigas, mas quando preciso me sinto sozinha ou não sei receber/pedir ajuda.”* Esse tipo de relato gerou respostas acolhedoras e demonstrações espontâneas de empatia entre os participantes, como quando uma pessoa afirmou: *“Senti vontade de te abraçar agora.”* Outra respondeu: *“Passei muito por isso, sinta-se abraçada.”* Com frequência, surgiram expressões de apoio coletivo, como: *“Que possamos ajudar uns aos outros.”*

O sentimento de segurança e pertencimento também foi evidenciado. Uma participante, inicialmente receosa, compartilhou: *“Quando Raquel falou das regras e disse a palavra sigilo, eu pensei: não vou falar nada. Depois me senti muito bem aqui e optei por falar. Obrigada!”* Outra declarou: *“Me identifico com tantas histórias... Sintam-se todos e todas abraçados.”* Houve ainda manifestações de gratidão, como: *“Recebi o convite para fazer a inscrição no e-terapias por e-mail e foi como alguém comentou: também acho que foi um presente. Espero conseguir partilhar ao longo dos próximos encontros algumas sensações. Boa noite pessoal! Muito grato mesmo por esse momento.”*

Alguns participantes também refletiram sobre temas comuns ao grupo, destacando padrões emocionais compartilhados: *“Observando a fala de cada um aqui percebi que a ansiedade e as perdas estão na maioria das falas, que bom vocês terem aceitado esse grupo como referência.”*

Durante um dos encontros, uma participante compartilhou uma série de “convites” ao grupo, reforçando a cultura de cuidado que se formava: *“Eu estou me sentindo muito acolhida pelo grupo e quero compartilhar com vocês alguns convites para que a gente reforce a nossa conexão aqui e que a gente se sinta seguros e seguras porque sabemos que este é um grupo cuidadoso e sigiloso. Os convites são: anfitriar a si mesmo; deixar-se anfitriar; anfitriar os outros; exercitar a autorresponsabilidade; acolher o desconforto; escutar com atenção; falar*

com intenção.”

Por fim, outra fala abordou uma das habilidades mais desafiadoras trabalhadas no grupo: *“Ouvi também a insegurança e esgotamento físico. Precisamos jogar pra cima, dar um basta em tudo isso, mas é necessário coragem para isso. É muito difícil dizer não, mas é necessário e eficaz. Tentem, o NÃO é libertador, uma ida sem volta.”*

Esses relatos, apresentados de forma espontânea e acolhedora, evidenciam a potência do ambiente grupal como espaço seguro de partilha, identificação e desenvolvimento socioemocional, além de reforçarem a relevância da metodologia utilizada na e-terapia de grupo.

CONCLUSÃO

O presente relato de experiência demonstrou que a e-terapia "Promoção de Habilidades para a Vida" é um modelo aplicável e eficaz de apoio psicossocial, capaz de transpor as barreiras do isolamento social e oferecer um espaço terapêutico pautado na promoção da saúde mental e no desenvolvimento de competências socioemocionais.

A experiência das cinco edições confirmou a importância de uma estrutura metodológica rigorosa, mesmo em um ambiente online. A definição clara de regras, o uso estratégico de plataformas digitais e a valorização do Apoio Técnico como observador participante foram fatores cruciais para o sucesso e a manutenção da coesão grupal. O modelo de e-terapia se estabelece, portanto, como uma tecnologia de cuidado que integra os princípios da Atenção Psicossocial e da Humanização, provando que a distância física não impede a construção de vínculos terapêuticos profundos e significativos.

A principal contribuição deste relato reside na descrição detalhada de um modelo replicável de intervenção em saúde mental, adaptado às necessidades contemporâneas. A análise crítica, contudo, aponta para a necessidade de futuras pesquisas que quantifiquem o impacto da e-terapia no desenvolvimento das habilidades socioemocionais dos participantes bem como estratégias de inclusão de populações vulneráveis.

Além disso, é relevante destacar que a e-terapia “Promoção de Habilidades para a Vida” ultrapassou o âmbito das edições realizadas e consolidou-se também como produção técnico-científica, tornando-se um capítulo do livro Métodos de grupos terapêuticos on-line: e-terapias psicossociais (Souza; Santos; Rocha, 2025). Publicado pela Editus, editora da Universidade Estadual de Santa Cruz, o manual apresenta métodos inovadores de intervenções psicossociais

mediadas por tecnologia e descreve, de maneira sistematizada, como essas práticas podem ser replicadas em diferentes contextos de cuidado. A inclusão da e-terapia no volume reforça sua relevância acadêmica e profissional, posicionando-a como uma prática validada, acessível e fundamentada em princípios científicos, que pode orientar outros profissionais na construção de espaços terapêuticos digitais pautados no acolhimento, na escuta qualificada e na promoção da saúde mental.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Cadernos HumanizaSUS: Volume 1 - Formação e intervenção**. Brasília, 2010

CAMPOS DB, BEZERRA IC, JORGE MSB. Mental health care technologies: Primary Care practices and processes. **Rev Bras Enferm** [Internet]. 2018;71(Supl 5):2101-8. [Thematic Issue: Mental health] DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0478>

PAIVA, M. S. *Habilidades para a vida: uma estratégia de promoção da saúde*. **Revista Brasileira de Enfermagem**, 61(5), 643-646, 2008.

ROCHA, Raquel Silva; GUEVARA, Isabel Priscilla dos Santos; MIRANDA, Lara Maria Bertolotti Santos. Habilidades para a Vida: Modelo e aplicabilidade de uma e-Terapia de apoio psicossocial. In: SOUZA, Rozemere Cardoso de; SANTOS, Vanessa Thamyris Carvalho dos; ROCHA, Raquel Silva (org.). **Métodos de grupos terapêuticos on-line: e-terapias psicossociais**. Ilhéus: Editus, 2025. p. 117-129. DOI: <https://doi.org/10.7476/9788574556154>.

SOUZA, Rozemere Cardoso, et al. Projeto e-Terapias Psicossociais: Construção e estratégias de promoção da saúde mental em tempos de pandemia da COVID-19. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 6, p. e20910615740-e20910615740, 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Constitution of the World Health Organization**. Adopted by the International Health Conference, New York, 1946. Entered into force on 7 April 1948. Available at: <https://www.who.int/about/governance/constitution>. Accessed on: 05/10/2025

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools**. Geneva, 1997.

ZIMERMAN, David E. **Fundamentos básicos das grupoterapias**. Porto Alegre: Artmed, 2000.