

Grupos de partilha com pessoas com Doença de Parkinson: Uma proposta narrativa

Sharing groups with people with Parkinson's Disease (PD): A narrative proposal

Grupos de intercambio con personas con Enfermedad de Parkinson (EP): Una propuesta narrativa

Groupes de partage avec des personnes atteintes de la Maladie de Parkinson (MP): Une proposition narrative

 10.5020/23590777.rs.v25iEsp.e15137

Marianne Ramos Feijó  

Professora Assistente e Doutora do Departamento de Psicologia da UNESP, Bauru. Professora da Pós-graduação em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem da UNESP, Bauru. Psicóloga com Especialização, Mestrado e Doutorado pela PUC-SP e Pós-doutorado pela UNIFESP.

Fabio Augusto Barbieri  

Professor Associado do Departamento de Educação Física da UNESP - Campus Bauru. Coordenador do Laboratório de Pesquisa em Movimento Humano (MOVI-LAB) e do ATIVA PARKINSON. Professor do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento - UNESP.

Camila Wolfzun 

Licenciada em Psicologia, Universidade de Buenos Aires (UBA). Professora de Ensino Médio e Superior em Psicologia (UBA). Especialista em Psicologia Clínica e Terapia Cognitivo-Comportamental (UBA). Bolsista de doutorado do Conselho Nacional de Investigações Científicas e Técnicas (CONICET).

Esther Satie Yamaguchi  

Graduanda do curso de Psicologia na Universidade Estadual Júlio de Mesquita Filho.

Leticia Pelosi Silva  

Psicóloga graduada em Psicologia pela UNESP (Campus Bauru). Participou do projeto de extensão “Ativa Parkinson”, atuando na condução de atividades de psicologia com pessoas com Doença de Parkinson.

Thais Fernanda Lodes dos Santos  

Psicóloga (CRP 06/227152) pela Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (UNESP). Participou do projeto de extensão “Ativa Parkinson” no ano de 2023, atuando na condução de grupos reflexivos com pessoas com Doença de Parkinson. Atualmente, residente no programa de Residência Multiprofissional de Saúde em Oncologia na área de Psicologia na Fundação Antonio Prudente (A.C. Camargo Cancer Center).

Mariana Cristina Simioni  

Psicóloga graduada em Psicologia pela UNESP (Campus Bauru). Participou do projeto de extensão “Ativa Parkinson”, atuando na condução de grupos reflexivos com pessoas com Doença de Parkinson. Atualmente, é psicóloga concursada na Prefeitura de Avaré.

Resumo

O artigo trata de práticas narrativas e colaborativas realizadas com pessoas com Doença de Parkinson (DP) em projetos de extensão e de pesquisa que contemplam, entre outras atividades multidisciplinares, um grupo de partilha semanal. Este grupo é constituído por pessoas com limitações sociais, devido aos efeitos do processo de envelhecimento e da DP, sendo frequentes sintomas depressivos, tremores, prejuízos nos movimentos, distúrbios do sono, cujos impactos são individuais e relacionais. O grupo de partilha objetiva a reflexão sobre fatores de vulnerabilidades que podem ser reduzidos e forças que podem ser utilizadas pelos participantes no enfrentamento da DP e na

construção de seus projetos de melhoria da qualidade de vida. Destacam-se a importância do diálogo entre pessoas com DP, associados a outros cuidados físicos e psíquicos direcionados a elas e aos seus cuidadores. As práticas narrativas e colaborativas, junto à discussão de temas escolhidos por participantes, têm ampliado a integração entre eles, a expressão de sentimentos e a autonomia.

Palavras-chave: grupos, Doença de Parkinson, práticas narrativas.

Abstract

This article deals with narrative and collaborative practices made with people who present Parkinson's Disease (PD) into extension and research projects, which encompass, amid other multidisciplinary activities, a weekly sharing group. Those are groups of people with social limitations due to both the effects of an aging process and the PD, and show frequent depression symptoms, as well as tremors, other impairments in movement, sleep, strength and balance, whose impact is individual and relational. The sharing group aims to reflect on vulnerabilities that can be reduced and strengths that can be used by the participants for coping with the DP and building their projects to improve their quality of life. We highlight the importance of dialogue among people with PD associated with other physical and psychic care targeted to them and their caretakers. Narrative and collaborative practices, associated with the discussion of topics chosen by participants, have increased integration between them, the expression of feelings and autonomy.

Keywords: groups, Parkinson's Disease, narrative practices.

Resumen

Este artículo aborda prácticas narrativas y colaborativas llevadas a cabo con personas con Enfermedad de Parkinson (EP) en proyectos de extensión e investigación que incluyen, entre otras actividades multidisciplinares, un grupo de intercambio semanal. Son grupos de personas que presentan limitaciones sociales, por los efectos del proceso de envejecimiento y la EP, con frecuentes síntomas depresivos, temblores, otras alteraciones motoras, en el sueño, fuerza y equilibrio, y con impactos a nivel individual y relacional. El grupo de intercambio tiene como objetivo reflexionar sobre los factores de vulnerabilidad que pueden ser mitigados y las fortalezas que los participantes pueden utilizar para afrontar la EP, así como también el desarrollo de proyectos para mejorar la calidad de vida. Se destaca la importancia del diálogo entre personas con EP, junto con otros cuidados físicos y psicológicos dirigidos a ellas y a sus cuidadores. Las prácticas narrativas y colaborativas, asociadas a la discusión de temas elegidos por los participantes, han aumentado la integración entre ellos, la expresión de sentimientos y la autonomía.

Palabras clave: grupos, Enfermedad de Parkinson, prácticas narrativas.

Résumé

L'article évoque les pratiques narratives et collaboratives menées avec des personnes atteintes de la maladie de Parkinson (MP) dans le cadre de projets d'extension et de recherche qui comprennent, entre autres activités pluridisciplinaires, un groupe de partage hebdomadaire. Il s'agit de groupes de personnes présentant des limitations sociales dues aux effets du processus de vieillissement et de la MP, avec des symptômes dépressifs fréquents, des tremblements, autres troubles moteurs, du sommeil, de la force et de l'équilibre, dont les impacts sont à la fois individuels et relationnels. Le groupe de partage vise à réfléchir aux vulnérabilités qui peuvent être réduites et aux forces qui peuvent être utilisées par les participants pour faire face à la MP et pour construire leurs projets afin d'améliorer leur qualité de vie. Il souligne l'importance du dialogue entre les personnes atteintes de la MP, associé à d'autres soins physiques et psychologiques pour elles et leurs aides-soignants. Les pratiques narratives et collaboratives, associées à la discussion de sujets choisis par les participants, ont accru l'intégration entre eux, l'expression des sentiments et l'autonomie.

Mots-clés: groupes, Maladie de Parkinson, pratiques narratives.

A Doença de Parkinson (DP), caracterizada como crônica e neurodegenerativa, impacta, em diferentes graus e especificidades, as condições físicas e psíquicas das pessoas diagnosticadas com a doença. Sintomas depressivos e tremores, dificuldades de marcha, perda de força e de equilíbrio são mais frequentes, mas as perdas cognitivas também podem ocorrer, além de efeitos colaterais de medicamentos, administrados para a redução das dificuldades motoras. Segundo Santana et al. (2020), trata-se de uma doença incapacitante do sistema nervoso central, proveniente da morte de neurônios

dopaminérgicos da substância nigra (negra), ocasionando a redução das células que fabricam dopamina na via nigroestriatal e dos neurônios que contêm neuromelanina no tronco cerebral.

O progresso da doença não ocorre de forma previsível ou homogênea entre os indivíduos e a incidência da DP é mais elevada na população com mais de 50 anos, o que significa um potencial maior de perdas motoras e não motoras naqueles que já se encontram em declínio de parte de suas funções físicas e cognitivas. A depressão, o prejuízo cognitivo (Lopes et al., 2024), os distúrbios do sono (Iranzo et al., 2024; Lopes et al., 2024), a ansiedade, a apatia (Silva et al., 2023) e o transtorno do controle do impulso podem se manifestar em pessoas com DP (Carbone & Djamshidian, 2024), prejudicando as atividades profissionais e as funções sociais. A dificuldade de manter atividades diárias, em casa, no trabalho e externas, ocasionadas pelos sintomas motores e não motores da DP, afeta os indivíduos emocionalmente e socialmente.

No Brasil, estima-se que há 220 mil pessoas com DP e que mais de 3% da população com idade acima de 65 anos apresente a doença, percentual que pode dobrar na próxima década, de forma associada ao envelhecimento populacional e às mudanças sociodemográficas em curso (Santana et al., 2020). Segundo Silva et al. (2021), ainda não foi encontrada a cura para a DP que, paralelamente ao envelhecimento populacional, atinge cada vez mais a população. No Brasil, calcula-se o surgimento de cerca de 36 mil novos casos todos os anos, além disso, alguns estudos destacam o crescimento expressivo na quantidade de hospitalizações por DP, entre 2021 e 2023 (Trinca et al., 2024).

De origem desconhecida, com etiologia multifatorial, sabe-se que a idade avançada está associada com o aumento do risco de DP, apesar de existirem controvérsias sobre tratar-se de um aumento linear ou exponencial (Ben-Shlomo et al. 2024). Além da idade, Ben-Shlomo et al. (2024) observam que os determinantes são tanto internos, como predisposição genética e comorbidades, quanto externos, como estilo de vida e exposição a produtos químicos e poluentes industriais. Este último fator, por sua vez, está relacionado a uma amplificação do risco de DP. Há também estudos sobre tabagismo e risco de DP (Dorsey et al., 2018; Rieder, 2020), que ainda contam com interpretações divergentes a respeito de sua correlação (Ben-Shlomo et al. 2024).

No contexto apresentado, grupos de suporte social e mental são importantes para pessoas com DP. Os grupos de partilha com pessoas que convivem com DP objetivam a troca de experiências, o diálogo e a reflexão entre os participantes, apoiados em recursos narrativos e colaborativos. O intuito é fortalecê-los para a redução de aspectos de vulnerabilidade e para o aumento da resiliência, bem como das fontes de apoio à melhoria da qualidade de vida, alinhada às necessidades e desejos de participantes e das pessoas significativas para eles (Amato et al., 2015; Grandesso, 2019; Sluzki, 1997).

Os grupos de partilha são sustentados nos pressupostos epistemológicos construtivistas e nas teorias construcionistas sociais e narrativas, que se alinham a uma visão sistêmica novo-paradigmática e dialógico-colaborativa (Grandesso, 2019). Nesse cenário, além de compor as atividades psicológicas do projeto de extensão de uma unidade universitária, o GP-PD está ligado a uma rede de extensão universitária pautada em conceitos de saúde única (Centro de Estudos Estratégicos da Fiocruz, 2024). Em consonância com os pressupostos epistemológicos construtivistas, os indivíduos constroem significados de acordo com suas experiências. Segundo as teorias construcionistas, tais construções ocorrem entre as pessoas e por meio da linguagem, influenciadas por contextos, que, portanto, também influenciam a visão de si mesmos, as ideias sobre o viver e as próprias perspectivas de vida (Grandesso, 2019; Moré, 2005). A proposta narrativa (White, 2007) e os recursos dialógico-colaborativos (Grandesso, 2019; Müller, 2016), sustentados no construtivismo e no construcionismo social, portanto, visam à construção de narrativas que gerem melhores perspectivas no viver, visão de si mesmo mais qualificada e maior possibilidade de enfrentamento de adversidades, sem que sejam negadas as expressões de sentimentos, tais como tristeza, diante das perdas, e medo do novo, entre outros. Nas práticas dialógico-colaborativas grupais, a troca de experiências é oportunizada com perguntas, uso de metáforas e de outros meios de reflexão que enfatizam valores, desejos, sonhos, vivências positivas, habilidades e outros recursos individuais e sociais, os quais permitem novos recortes e narrações de histórias que poderão sustentar um caminhar mais seguro e apoiado.

Sluzki (1997) chamou a atenção para a importância da rede de suporte à saúde e à necessidade de preservação e ampliação de rede de idosos, que tende a se retrair com perdas e afastamentos de parentes e de amigos. Pessoas com DP – muitas perto de completar ou com mais de 60 anos de idade – demandam manutenção e ampliação da rede social de apoio, já que as dificuldades de locomoção e o estigma da deficiência podem limitar suas interações sociais e sobrecarregar a relação familiar e com os cuidadores. Idosos e pessoas com DP também precisam de relacionamentos com confiança e de acesso aos que lhe são significativos, uma vez que o suporte da rede social é considerado um fator de resiliência e de proteção à saúde humana (Moré, 2005). Ressalte-se que o isolamento social pode resultar na institucionalização e no maior afastamento de pessoas íntimas (Oliari & Feijó, 2020; Feijó et al., 2020).

Dessa forma, neste artigo, é descrito o Grupo de Partilha (GP-PD) com um grupo de pessoas com DP. O grupo é semanal e integra as ações de pesquisa e de extensão de um projeto multidisciplinar, realizado em uma universidade pública brasileira (Feijó et al., 2020; Kalva et al., 2024).

Sobre o Projeto Interdisciplinar para Pessoas com DP

Trata-se de um projeto de extensão voltado à promoção de saúde e de qualidade de vida de pessoas com DP, amparado em pesquisas e em mais de dez anos de experiência de prescrição de exercício físico monitorado a pacientes com Doença de Parkinson, precedida e sucedida de avaliações específicas (Kalva et al., 2024). Marcha, tremor, equilíbrio, força, sono e humor, por exemplo, são alguns dos aspectos estudados pela equipe do projeto e para os quais as ações de melhoria de qualidade de vida, de prevenção de queda e de agravos à saúde estão planejadas por docentes, pesquisadores e discentes da Educação Física, da Fisioterapia e da Psicologia, entre outros.

O projeto, sediado no Laboratório Movi-Lab, conta com instalações da Faculdade de Ciências da Unesp, em Bauru, e, atualmente, favorece o desenvolvimento de mais de 30 discentes e de mais de dez pesquisadores internos à faculdade, bem como de parceiros que, por sua vez, atuam em redes de extensão e em projetos semelhantes em outras universidades, nacionais e internacionais.

No que diz respeito à sua relevância social, o projeto busca a ampliação do conhecimento a respeito da DP, das especificidades das condições clínicas motoras e não motoras de participantes com DP e da progressão da doença, das diversas terapias e intervenções eficazes, para que futuras intervenções e ações preventivas sejam criadas e divulgadas. Diariamente, são realizadas atividades de pesquisa e de extensão, com destaque para: as aulas de Educação Física monitoradas, que ocorrem três vezes por semana em uma quadra esportiva coberta; as reuniões gerais quinzenais com toda a equipe do projeto para alinhamento de ações e de objetivos; as reuniões quinzenais da equipe de Psicologia para discussão das atividades do GP-PD e de atendimentos individuais de pessoas com DP; os eventos mensais, como café da manhã com participantes e a caminhada anual para divulgação do projeto à comunidade em geral, que promove a conscientização sobre a importância do diagnóstico e dos cuidados adequados às pessoas com DP.

Sobre o Grupo de Partilha (GP-PD)

Em 2019, foram iniciadas ações com os cuidadores das pessoas com DP, que participavam do projeto de extensão e de pesquisa, cujo escopo foi resumidamente apresentado. As pessoas que aguardavam os participantes com DP foram convidadas a conversar com estudantes do curso de Psicologia e, posteriormente, a colaborar com a definição de temas norteadores de diálogos para o que veio a ser intitulado Grupo de Partilha com Cuidadores (GP-PD).

Inicialmente, o GP-PD com cuidadores objetivava a troca de informações, as demandas e os sentimentos relacionados à convivência e ao cuidado com a pessoa com DP. Vinculados ao projeto “Ativa Parkinson”, os encontros eram realizados de forma concomitante com as atividades físicas grupais das pessoas com DP, em uma sala nas instalações da faculdade, e eram coordenados por extensionistas graduandas do curso de Psicologia da Universidade Estadual Paulista, campus de Bauru, com supervisões de uma professora do curso. O grupo possuía cerca de oito participantes, compostos, majoritariamente, por familiares, mas existia um espaço aberto a profissionais inseridos no papel de cuidado de pessoas com DP e seus atravessamentos (Feijó et al., 2020). Vale ressaltar que estudantes dos cursos de Psicologia da referida universidade cursam, no segundo e no terceiro semestres de graduação, as disciplinas de “Fundamentos Sistêmicos e Complexos” e “Teorias e Práticas Sistêmicas e Complexas”, respectivamente. Na segunda disciplina mencionada, os discentes são preparados para o uso de recursos narrativos e colaborativos em encontros sobre qualidade e projetos de vida.

No que diz respeito aos participantes do projeto de extensão e ao GP, tratava-se de população, majoritariamente, idosa e marcada por fatores de vulnerabilidade que as afetavam em aspectos de saúde e sociais. O projeto ocorreu antes mesmo da pandemia da COVID-19, o que demandou novas adaptações, uma vez que o isolamento social implicou a interrupção de atividades presenciais e a atenção aos agravos à saúde, associados à pandemia.

Nesse sentido, foi necessário repensar as intervenções e as formas de manter a rede de apoio proporcionada pelo trabalho do projeto, tanto no oferecimento de atividades físicas quanto na atuação da extensão pela Psicologia, no ano de 2020, sendo transferidas as atividades do grupo de partilha para o modelo on-line e proposto o uso do recurso narrativo e gráfico da “Árvore da Vida” (Freitas et al., 2023; Denborough & Ncube, 2016). Também foram iniciados atendimentos psicossociais breves, por meio de ligações aos pacientes e cuidadores, pensando nos contextos de isolamento acentuado e na dificuldade da criação de um ambiente com preservação do sigilo para participação dos grupos on-line. A escuta e o acolhimento foram oportunizados por diferentes meios, diante da dificuldade de participação no formato pré-pandêmico (Freitas et al., 2023).

Corbanezi (2023) aponta as relações de precariedade e o agravamento da saúde mental, que se tornam mais evidentes em uma sociedade travada por relações neoliberais no contexto da pandemia. A população com DP, que, como outros grupos, não é homogênea, do ponto de vista sociodemográfico, enfrentava o desafio de lidar com o diagnóstico recebido e com o progresso da doença. Somado a isso, existiam os riscos da pandemia e os outros fatores de vulnerabilidade – mais graves para algumas pessoas do que para outras – por exemplo: falta de acesso aos direitos, inequidade, redução ou falta de renda, redução do apoio da rede social. Todos eles, quando associados a preconceitos como o racismo e o ageísmo, fragilizam mais esses indivíduos.

Foi a partir dessas adaptações que o grupo de partilha e outras intervenções continuaram a se constituir como espaços de promoção de qualidade de vida durante um período marcado por perdas e precarização. O retorno das atividades de extensão da faculdade, em 2022, quando foram retomadas as avaliações, as práticas de exercícios físicos monitoradas e as ações da Psicologia de modo presencial no projeto, ocorreram em conformidade com as normas sanitárias vigentes e com as demandas de cuidado voltadas a uma população considerada de risco à infecção pelo vírus da COVID-19.

Em 2022, foram realizadas também ações de mediação de grupos de pessoas com DP por extensionistas que estudam Psicologia, supervisionados por docentes do mesmo curso. Dessa forma, no ano de 2025, vêm sendo realizados dois grupos de partilha, sendo um deles formado por pessoas com DP e outro formado por cuidadores de pessoas com DP. Os grupos são mediados por estudantes de Psicologia, que cursaram as disciplinas preparatórias e que, semanalmente, se reúnem com a docente que supervisiona o projeto, orientando-os sobre seu desenvolvimento e sobre as práticas narrativa e colaborativa.

Sobre o Grupo de Partilha com Pessoas com Doença de Parkinson

A retomada do grupo de partilha com cuidadores sofreu muitas dificuldades diante da reestruturação de um modelo presencial, além da baixa aderência e procura de participantes pelo espaço no período pós-pandêmico. Paralelamente, foi observada a necessidade de organização de um grupo de partilha destinado às pessoas com DP que frequentavam o projeto. O espaço de conversa e de troca de experiências oportunizado nas intervenções de atendimento breve, na pandemia, facilitaram a realização de encontros grupais quinzenais de pessoas com DP. Essas pessoas eram direcionadas a uma sala previamente preparada, logo após realizarem exercícios físicos, em que dialogavam e realizavam atividades reflexivas por cerca de 50 minutos.

Embasado nos fundamentos epistemológicos construtivistas, nas teorias construcionistas e na utilização de recursos narrativos e colaborativos, alinhados com uma visão sistêmico-complexa e integrativa da saúde humana, o grupo de partilha com pessoas com DP estruturou-se como um espaço em que iguais puderam compartilhar suas experiências e a ampliação das redes de apoio por meio de técnicas narrativas e dialógicas (Feijó et al., 2020; Nishimiya et al., 2023). Em um primeiro momento, foi escolhida a metáfora da “Despesa da Vida” (Novis & Abdalla, 2017) para dialogar sobre o diagnóstico, a “chegada da Doença de Parkinson”, e para refletir acerca de formas de enfrentamento, aceitação, ferramentas para a realização de atividades diárias, além de redes de apoio que se encontrassem nas “despesas” das pessoas com DP. A discussão sobre como lidar com uma “visita indesejada” e, no caso, a Doença de Parkinson, que veio para ficar, foi um dos principais temas do início do GP. Esse recurso, metafórico e narrativo, mostrou-se efetivo em promover um espaço de compartilhamento de experiências em relação ao Parkinson e outros assuntos inerentes ao envelhecimento contínuo, alcançando seus objetivos de construção de novas narrativas, que expandiram o fortalecimento e o potencial do pedido de apoio da rede e de convivência entre participantes do grupo, e deles com sua rede de pessoas significativas.

Nos encontros chamados GP-PD, foram utilizados materiais diversos, por exemplo: cartolinas, lápis de cor, canetinha, revistas, cola, tesoura, papel, a depender da atividade planejada nas reuniões de supervisão.

O projeto seguiu com o objetivo de atravessar alguns outros assuntos não tão explorados pela trajetória da metáfora da “Despesa da Vida”. Assim, foi planejado outro ciclo de encontros conectado com a temática do ciclo da vida.

Ainda em 2022, após o incremento da visibilidade e da divulgação do projeto de extensão e de pesquisa, foi possível aumentar o número de participantes do projeto e, por conseguinte, retomar o GP-PD com cuidadores. Dessa forma, os interesses e as demandas diferentes das planejadas surgiram. Nesse cenário, os participantes novos, parte deles com diagnósticos recentes, tinham dialogado e convivido com participantes que frequentavam o projeto há anos e consideraram o grupo de partilha como um lugar especial. O planejamento foi, então, reestruturado, de modo que integração e autoconhecimento foram postos em pauta, com um novo convite. Refletiu-se sobre o que desejavam explorar e conversar em encontros temáticos diversos e sequenciais.

Outrossim, os encontros que passaram a ocorrer semanalmente geraram maior estabilização da frequência dos membros e a oferta de um espaço de reflexão mais presente e constante. No Quadro 1, “Temas do Grupo de Partilha”, ao final do artigo, estão listados temas e recursos utilizados nos últimos encontros. O Curtigrama é um instrumento muito utilizado, atualmente, em práticas voltadas à construção de projetos de vida, e foi criado por Soares-Luchiari, para avaliar gostos pessoais e rotina em Orientação Profissional. As pessoas devem pensar sobre o que gostam de fazer, sobre o que não gostam de fazer, sobre o que fazem e gostam e sobre o que fazem e não gostam (Luchiari, 1993). A “Pizza da Qualidade de Vida” (Souza & Feijó, 2020), por sua vez, é um simples instrumento que reflete acerca dos elementos necessários à qualidade de vida. A partir dele, foi possível que os participantes do grupo ampliassem sua visão quanto aos aspectos positivos a serem mantidos e conquistados em suas vidas, além disso, prospectou ferramentas de tecnologia assistiva, entre outras, para a execução de certas tarefas diárias com autonomia, apesar da perda motora, por exemplo.

Paralelamente ao uso de tais ferramentas, a autoconfiança e o autocuidado foram discutidos como elementos necessários à manutenção de parte da autonomia. A viagem ao passado, nesse contexto, gerou o resgate de memória e o incremento de valores e de afetos vivenciados, que podem sustentar o significado da vida e das relações. Sonhos realizados e por realizar

também foram expressos. As atividades de integração ocorreram periodicamente e o café da manhã mensal, com convite a todos que participaram ou conduziram o projeto de extensão, foi realizado com descontração, assim como os jogos. Em alguns cafés, foram apresentados talentos, tocadas e cantadas algumas músicas, com uso de violão e violino. Os alimentos feitos por participantes foram apreciados enquanto conversas informais ocorriam, ampliando a socialização de todos os presentes.

Conforme já descrito, os encontros temáticos partiram das demandas de participantes do GP-PD com pessoas com DP. Muitos participantes com redução de horas e de qualidade do sono em certos períodos devem reportar o fato aos profissionais que os acompanham, para ajustes de medicamentos. Ademais, os aspectos de higiene e de sono foram propostos por mediadores do grupo e por participantes, uma vez que um sono reparador contribui para a qualidade de vida e para o bem-estar físico e psíquico. Os episódios de depressão e de ansiedade também são sintomas que acompanham o progresso de muitas doenças neurodegenerativas, inclusive a DP, e ocupar-se, para não se preocupar demais, foi uma provocação feita nas supervisões das atividades do GP, que foi transmitida aos participantes do grupo quando pediram para falar sobre “manter a cabeça ativa”. As perdas cognitivas são os sintomas menos conhecidos da DP, mas precisam ser abordadas, já que algumas pessoas com DP podem, inclusive, perder-se ao saírem de casa.

Ato contínuo, a memória foi um tema colocado como relevante e, por se tratar de um grupo formado majoritariamente por pessoas com muitos anos de vida, mostrou-se relevante no diálogo sobre experiências compartilhadas e meios de enfrentamento. A comunicação e a comunicação não violenta foram elencadas como importantes pelos participantes, que precisam de compreensão de seus cuidadores e familiares e que também se encontram, frequentemente, impactados pelo diagnóstico e pela perda de parte das funções do familiar com DP. Em síntese, relações familiares, mudança na divisão de atividades domésticas e de cuidado, sustento e renda, sobrecarga emocional e física, bem como diversidade de necessidades e de projetos de vida na família foram temas associados ao diálogo sobre a importância do desenvolvimento de certas habilidades socioemocionais, principalmente a comunicação assertiva e não violenta.

O trabalho realizado em 2023 se mostrou efetivo em estabelecer o GP-PD como um espaço para a promoção de autonomia, para o fortalecimento da rede de apoio, para a organização das próprias demandas e para a busca por transformações dos espaços, abrangendo tanto os membros antigos quanto os novos. Por exemplo, os cafés da manhã citados surgiram com a conversa dos próprios participantes do GP-PD sobre o desejo de mais momentos de integração do projeto de extensão intitulado “Ativa Parkinson”, sendo levada a demanda aos coordenadores, a qual foi muito bem recebida, configurando-se um espaço com a participação dos membros, voluntários e parentes de todos relacionados ao projeto.

Para o ano de 2024, foram planejados a contínua integração de novos participantes do projeto, especialmente em atividades semanais e em aulas conduzidas por profissionais da Educação Física (jogos com bola), as ações mensais, como o café da manhã, e os eventos anuais, como uma caminhada em via pública, no mês de abril, em data próxima da conscientização anual sobre a Doença de Parkinson (DP). Outrossim, considerando o ano desta pesquisa, ressalta-se que as ações da Psicologia visam se expandir. Com o aumento de participantes no projeto e a expansão da equipe de extensionistas, o GP-PD destinado aos cuidadores também foi retomado.

O principal recurso narrativo e colaborativo utilizado nos próximos meses, por etapas, foi o “Time da Vida”, criado por Denborough (2008) e adaptado, conforme propôs Müller (2016). A metáfora do “Time da Vida”, composto por pessoas que exercem importantes funções de apoio, de legitimação, de estímulo, de enfrentamento e de cuidado, foi proposta como disparador de reflexão sobre a rede social pessoal, suas características e funções (Sluzki, 1997) no GP. Paralelamente, foram realizadas atividades com bola em parte das aulas do projeto de extensão, o que muito interessa e diverte a maioria dos participantes e ancora o trabalho de ampliação de narrativas sobre relacionamento e suporte social.

Os recursos materiais para adaptação dos espaços nas aulas e nos eventos podem ser compreendidos como um limite, o qual é reduzido com o empenho pessoal de muitos extensionistas e dos professores que coordenam o projeto. Nesse sentido, o aumento de bolsas de extensão e de pesquisa poderia manter extensionistas no projeto por mais tempo. Além disso, as pesquisas na área de Educação Física são mais antigas, regulares e numerosas do que as pesquisas no campo da Psicologia e da Medicina, as quais se pretende ampliar a partir de setembro de 2025.

Resultados

As ações realizadas no projeto de extensão e pesquisa junto a pessoas com Doença de Parkinson (DP) demonstraram impactos significativos na promoção da qualidade de vida, da autonomia e do fortalecimento das redes de apoio entre seus membros e familiares. A inclusão do GP-PD ao projeto criou um novo espaço em que tais aspectos da saúde dos participantes podem ser fortalecidos, com foco na saúde mental e na sua constituição enquanto comunidade.

Dessa forma, as atividades realizadas nos GPs com pessoas diagnosticadas com DP permitiram a criação de espaços seguros de escuta e troca de experiências, nos quais os participantes puderam refletir sobre as transformações vividas desde o diagnóstico até o presente. Em sua epistemologia dialógico-colaborativa, esse espaço é construído por – e pertence – aos seus participantes, tanto em suas temáticas e discussões quanto nas atividades organizadas. Portanto, a pessoa com DP tem sua participação e autonomia fortalecidas, o que ultrapassa os limites do grupo e se estende ao projeto de extensão e à

sociedade. Os participantes tornam-se mais engajados ao trazerem sugestões ao projeto, preocuparem-se com o bem-estar e a saúde de seus pares e professores, bem como proporem atividades internas e externas – como é possível perceber a partir da criação de cafés da manhã, eventos e, principalmente, no cotidiano e na convivência.

As mudanças na regularidade dos encontros, a criação de possibilidades de atendimentos individuais e a formação de um grupo específico com cuidadores também emergem das demandas da comunidade, de forma colaborativa. Ao mesmo tempo, isso amplia e complexifica as possibilidades de atuação dos extensionistas, alinhando-se aos pilares de ensino e pesquisa do projeto e contribuindo para a formação de profissionais mais sensíveis ao trabalho com a população com DP.

Por fim, é essencial ressaltar que o GP-PD é um espaço recente. Logo em sua implementação, foi afetado pela pandemia da COVID-19, tendo em vista que a população com DP, majoritariamente idosa, é considerada grupo de risco, o que exigiu cuidados redobrados com o distanciamento. Tanto a adaptação para meios virtuais quanto o processo de retorno ao presencial trouxeram desafios de adesão para os participantes e para os extensionistas, em um espaço ainda em construção. Foram – e continuam sendo – constantes os esforços do GP-PD em se tornar mais presente e em responder às demandas do projeto, complexificando-se e expandindo sua atuação.

Uma das demandas levantadas nos encontros é a possibilidade de tornar o espaço mais multiprofissional, uma vez que ele é, na maior parte, coordenado por extensionistas da Psicologia, embora os participantes tragam demandas que tangenciam outras áreas do conhecimento – o que pode enriquecer as reflexões sobre o cuidado em saúde. Outrossim, é importante ressaltar como a participação conjunta de pessoas com DP e seus cuidadores pode trazer diálogos e reflexões frutíferas ao espaço. No entanto, considerando a autonomia de ambos os grupos e a importância de um ambiente seguro para discutir as especificidades da relação entre pessoa com DP e cuidador, tem-se considerado mais interessante formar GPs focados em cada um desses públicos. Essa transição tem sido feita de forma dialogada, não buscando ressaltar suas diferenças como algo inconciliável, mas criando espaços de cuidado atentos às especificidades das histórias de vida.

Os participantes do grupo tornam-se parte da rede de apoio uns dos outros, enquanto pode ser potencializada a relação estabelecida com pessoas de sua rede de suporte, inclusive com os profissionais e os extensionistas do projeto, que passam a compor tal rede. Em um estudo realizado com indivíduos entre 58 e 89 anos, diagnosticados com DP (Tenório & Santos, 2023), os participantes salientaram o impacto emocional decorrente do recebimento de um diagnóstico inesperado. No entanto, em suas narrativas, ficou evidente o desejo pela manutenção da autonomia e da qualidade de vida com o passar dos anos. Simultaneamente, manifestou-se, em suas falas, uma preocupação latente com a progressão da doença, tendo em vista seu caráter neurodegenerativo e a possibilidade de agravamento dos sintomas futuramente.

A retomada e a manutenção de aspectos de autonomia e de qualidade de vida, além da socialização das pessoas que participam do projeto de extensão, são objetivos comuns dos docentes, discentes e pesquisadores que compõem o projeto. A partir de uma visão inter e transdisciplinar, o projeto busca superar a segmentação comumente observada em trabalhos cujas ações entre áreas são propostas separadamente, sem discussão de casos e sem alinhamento de objetivos.

Quanto à socialização e ao apoio social, tão necessários à manutenção da qualidade de vida e ao respeito à autonomia, os participantes e os mediadores dos GP-PD passaram a exercer parte das funções identificadas como suporte da rede pessoal significativa por Sluzki (1997). São elas: companhia emocional (compreensão, simpatia, empatia, estímulo e apoio); guia cognitivo e de conselhos; regulação (ou controle) social (intercâmbios que enfatizam responsabilidades e neutralizam os desvios de comportamento); ajuda material e de serviços (indicação de serviços como os de saúde, ajuda financeira e física) e acesso a novos contatos.

Considerações Finais

Os grupos que promovem o diálogo e a reflexão de pessoas em situação de perda e de vulnerabilidade social, como os idosos com Doença de Parkinson (DP), apresentam maior possibilidade de socialização e de apoio, aspectos fundamentais à saúde e à qualidade de vida. O uso de recursos narrativos e colaborativos potencializa os benefícios positivos da prática para os participantes, que passam a enxergar a si mesmos a partir de suas habilidades, vontades, interesses e possibilidades, e não do que a sociedade classifica como déficits. Quando associados ao acompanhamento de outros indicadores de saúde e de bem-estar e a outros cuidados físicos e psíquicos direcionados a pessoas com DP e aos seus cuidadores, o GP-PD tende a fortalecê-los, já que exploram aspectos de resiliência individual, familiar e socialmente mais ampla para o enfrentamento de adversidades, de fatores de vulnerabilidade social, inclusive de perdas relacionadas ao envelhecimento e à DP.

Ações contínuas, multidisciplinares, de pesquisa e de intervenções, com potencial preventivo e interventivo, cujos resultados, desafios e evolução são regularmente discutidos em equipe, são relevantes para o cuidado com aspectos físicos, psíquicos e sociais que impactam, e são impactados, pela saúde de pessoas com doenças crônicas e neurodegenerativas, a exemplo da DP. Os recursos financeiros destinados ao projeto, bem como a criação e a implementação de novas políticas públicas que favoreçam a qualidade de vida de pessoas com DP, são limites que merecem consideração.

Foi planejada uma pesquisa com diferentes estudos sobre sintomas não motores da DP e com um rol de informações necessárias aos cuidadores, destacando-se a importância do acompanhamento clínico periódico, que, em parte, depende de aprovação de apoio por órgão de fomento. A dificuldade de deslocamento até a universidade é um fator que, frequentemente, limita a participação de pessoas com DP. Esse impacto é ainda maior entre aqueles que dispõem de menor renda, de pior condição material ou de menor disponibilidade de familiares e de amigos para viabilizarem a ida ao projeto, bem como a espera pela realização da atividade física e pela participação no GP. A necessidade de consultas no serviço público de saúde também é um limite relevante, já que a morosidade ou a carência de serviços especializados em certos municípios afeta muitas pessoas com DP.

Referências

- Amato, T. C., Ronzani, T. M., & Noto, A. R. (2015). Resiliência: contribuições das evidências científicas para a construção do conceito. In E. A. Silva, Y. G. Moura, & D. K. Zugman (Orgs.), *Vulnerabilidades, Resiliência, Redes: uso, abuso e dependência de drogas* (pp. 171-180). RED Publicações.
- Ben-Shlomo, Y., Darweesh, S., Libre-Gueraa, J., Marras, C., Luciano, M. S., & Tanner, C. (2024). The epidemiology of Parkinson's disease. *The Lancet*, 403(10423), 283-292. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(23\)01419-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(23)01419-8)
- Carbone, F., & Djamshidian, A. (2024). Impulse control disorders in Parkinson's disease: an overview of risk factors, pathogenesis and pharmacological management. *CNS Drugs*, 38(6), 443-457. <https://doi.org/10.1007/s40263-024-01087-y>
- Centro de Estudos Estratégicos da Fiocruz. (2024). *Saúde Única: conexão vital para enfrentar desafios globais*. CEE-Fiocruz. <https://cee.fiocruz.br/?q=saude-unica-conexao-vital-para-enfrentar-desafios-globais>
- Corbanezi, E. (2023). Saúde mental, pandemia, precariedades: subjetivações neoliberais. *Sociedade e Estado*, 38(2), e46061. <https://doi.org/10.1590/s0102-6992-202338020004>
- Denborough, D. (2008). *Práticas narrativas coletivas: trabalhando com indivíduos, grupos e comunidades que vivenciaram traumas* (A. Muller, R. Dias, & V. Oliveira). Dulwich Centre Publications.
- Denborough, D., & Ncube, N. (2016). Atendendo crianças que vivenciaram traumas: a árvore da vida (A. P. Vasconcellos, Trad.). *Nova Perspectiva Sistêmica*, 20(39), 92-101. <https://www.revistanps.com.br/nps/article/view/192>
- Dorsey, R. E., Elbaz, A., Nichols, E., Abd-Allah, F., Abdelalim, A., Adsuar, J. C., Ansha, M. G., Brayne, C., Choi, J. Y. J., Collado-Mateo, D., Dahodwala, N., Do, H. P., Edessa, D., Endres, M., Fereshtehnejad, S. M., Foreman, K. J., Gankpe, F. G., Gupta, R., Hankey, G. J., ... Murray, C. J. L. (2018). Global, regional, and national burden of Parkinson's disease, 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *The Lancet Neurology*, 17(11), 939-953. [https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(18\)30295-33](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(18)30295-33)
- Feijó, M. R., Barbieri, F. A., Pereira, T. I., Augusto, B. S., & Gaspar, C. S. (2020). Grupos com Cuidadores de Pessoas com Doença de Parkinson (DP): um convite à reflexão. *Nova Perspectiva Sistêmica*, 29(68), 31-45. <https://doi.org/10.38034/nps.v29i68.547>
- Freitas, P. B. Neto, Nishimiya, S. T. K., Abud, B. G., & Feijó, M. R. F. (2023). Atendimento Psicossocial com Pessoas com Doença de Parkinson: dificuldades e desafios decorrentes da pandemia. In *Anais da XXIX Semana e XVI Congresso de Psicologia da Unesp Bauru: 60 anos da regulamentação da Psicologia no Brasil - Re-existência e subversão*. UNESP. <https://www.even3.com.br/anais/congressopsicobauru022/539272-atendimento-psicossocial-com-pessoas-com-doenca-de-parkinson--dificuldades-e-desafios-decorrentes-da-pandemia/>
- Grandesso, M. (Org.). (2019). *Construcionismo Social e Práticas Colaborativo-Dialógicas: contextos de ações transformadoras*. Editora CRV.
- Iranzo, A., De Cock, V. C., Fantini, M. L., Pérez-Carbonell, L., & Trotti, L. M. (2024). Sleep and sleep disorders in people with Parkinson's disease. *The Lancet Neurology*, 23(9), 925-937. [https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(24\)00170-4](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(24)00170-4)

- Kalva, C. A. Filho, Penedo, T., Assis, I. S. A., Silva, L. F. G., Silva, L. G. S., Faria, M. H., Feijó, M. R., & Barbieri, F. A. (2024). Ativa Parkinson: uma equipe multidisciplinar no tratamento da doença de Parkinson. In R. Venditti Júnior & N. C. Oliveira (Orgs.). *Abordagens interdisciplinares em atividade física e saúde: Atendimento às Pessoas em Condição de Deficiência, Populações Especiais, Atenção Integral à Mulher e Equidade em Saúde* (pp. 207-226). Pedro e João Editores.
- Lopes, F. G., Vargas, A. P., & Scalzo, P. L. (2024). Prevalência de sintomas não motores em pessoas com doença de Parkinson no Brasil. *Revista Neurociências*, 32, 1-20. <https://doi.org/10.34024/rnc.2024.v32.15926>
- Luchiari, D. H. P. S. (1993). *Pensando e Vivendo a Orientação Profissional*. Summus Editorial.
- Moré, C. L. O. O. (2005). As redes pessoais significativas como instrumento de intervenção psicológica no contexto comunitário. *Paidéia*, 15(31), 287-297. <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2005000200016>
- Müller, A. (2016). Troca de cartas no Time da Vida: um bate-bola construtivo. *Nova Perspectiva Sistêmica*, 21(42), 42-56. <https://www.revistanps.com.br/nps/article/view/222>
- Nishimiya, S. T. K., Freitas, P. B. Neto, Abud, B. G., & Feijó, M. R. (2023). Abordagem da “árvore da vida” em relatos de experiência com cuidadores de pessoas com doença Parkinson. In *Anais da XXIX Semana e XVI Congresso de Psicologia da Unesp Bauru: 60 anos da regulamentação da Psicologia no Brasil - Re-existência e subversão*. UNESP. <https://www.even3.com.br/anais/congressopsicobauru022/539274-abordagem-da-arvore-da-vida-em-relatos-de-experiencia-com-cuidadores-de-pessoas-com-doenca-parkinson/>
- Novis, A. L., & Abdalla, L. H. A. (2017). “A Despesa da Vida”. *Nova Perspectiva Sistêmica*, 22(45), 26-34. <https://www.revistanps.com.br/nps/article/view/228>
- Oliari, A. L. T., & Feijó, M. R. (2020). Terapia online e fortalecimento de vínculos em tempos de pandemia. *Cadernos de PsicologiaS*, 1.
- Rieder, C. R. (2020). Cannabidiol in Parkinson’s disease. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 42(2), 126-127. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2019-0810>
- Santana, T. M., Kohlsdorf, M., & Araújo, T. C. C. F. (2020). Suporte social e enfrentamento de pacientes com Doença de Parkinson e seus cuidadores familiares. *Psicologia Argumento*, 38(101), 465-488. <https://doi.org/10.7213/psicolargum.38.101.AO04>
- Silva, A. B. G., Pestana, B. C., Hirahata, F. A. A., Horta, F. B. S., & Oliveira, E. S. B. E. (2021). Doença de Parkinson: revisão de literatura. *Brazilian Journal of Development*, 7(5), 47677-47698. <https://doi.org/10.34117/bjdv.v7i5.29678>
- Silva, A. B. R. L., Oliveira, R. W. G., Diógenes, G. P., Aguiar, M. F. C., Sallem, C. C., Lima, M. P. P., Albuquerque, L. B., Filho, Medeiros, S. D. P., Mendonça, L. L. P., Santiago, P. C., Filho, Nones, D. P., Cardoso, P. M. M. S., Ribas, M. Z., Galvão, S. L., Gomes, G. F., Menezes, A. R. B., Santos, N. L., Mororó, V. M., Duarte, F. S., & Santos, J. C. C. (2023). Premotor, nonmotor and motor symptoms of Parkinson’s disease: a new clinical state of the art. *Ageing research reviews*, 84, Article 101834. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2022.101834>
- Sluzki, C. E. (1997). *A Rede Social na Prática Sistêmica* (C. Berliner, Trad.). Casa do Psicólogo.
- Souza, L. R., & Feijó, M. R. (2020). Orientação Profissional e Reinserção Social de Pessoas em Tratamento para Dependência de Substâncias Psicoativas. *Revista de Extensão da UNIVASF*, 8(1), 54-73. <https://www.periodicos.univasf.edu.br/extramuros/article/view/1040>
- Tenório, J. C. S., & Santos, M. F. S. (2023). Viver com Parkinson: Representação Social, Desenvolvimento e Processos Identitários. *Revista Subjetividades*, 23(1), 1-13. <https://doi.org/10.5020/23590777.rs.v23i1.e12925>

Trinca, B. F. R., Santos, I. A. S., Pugliese, G. N., Souza, G. C., Silva, F. Y., Garcia, M. E. K., Silva, B. R., Ferreira, B. L., Bernardes, L. S., & Borges, L. F. (2024). Descrição do perfil epidemiológico por doença de Parkinson entre 2021 e 2023. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 6(9), 321-332. <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n9p321-332>

White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. W. W. Norton & Company.

Como citar:

Feijó, M. R., Barbieri, F. A., Wolfzun, C., Yamaguchi, E. S., Silva, L. P., Santos, T. F. L., & Simioni, M. C. (2025). Grupos de partilha com pessoas com Doença de Parkinson: Uma proposta narrativa. *Revista Subjetividades*, 25(Esp.), e15137. <https://doi.org/10.5020/23590777.rs.v25iEsp.e15137>

Endereço para correspondência:

Marianne Ramos Feijó
E-mail: marianne.r.feijo@unesp.br

Fabio Augusto Barbieri
E-mail: fabio.barbieri@unesp.br

Camila Wolfzun
E-mail: camilawolfzun@hotmail.com

Esther Satie Yamaguchi
E-mail: esther.satie@unesp.br

Leticia Pelosi Silva
E-mail: leticia.pelosi@unesp.br

Thais Fernanda Lodes dos Santos
E-mail: thais.lodes@unesp.br

Mariana Cristina Simioni
E-mail: mariana.simioni@unesp.br



Recebido em: 29/03/2024.

Aceito em: 02/10/2025.

Quadro 1

Temas discutidos no GP-PD em 2023

Delineamento	Tema	Resumo
Encontros focados em autoconhecimento	Curtigrama (Luchiari, 1993)	A técnica do curtigrama consiste na divisão de um papel em 4 partes, as nomeando de “gosto e faço”, “gosto e não faço”, “não gosto e faço” e “não gosto e não faço”. Os participantes foram convidados a escrever e refletir sobre suas tarefas cotidianas para refletir sobre sua qualidade de vida.
	Caixa surpresa	Foi trazido ao grupo de partilha uma caixa misteriosa que continha diversas perguntas sobre momentos e elementos especiais na trajetória de vida das pessoas. Os participantes eram convidados a tirar perguntas e respondê-las para o grupo.
	Pizza da vida (Souza & Feijó, 2020)	Cada participante recebeu uma folha de papel com um círculo impresso, e foram convidados a desenhar algumas divisões dentro do círculo, como fatias de pizza, de acordo com os aspectos que garantem sua qualidade de vida. Participantes mencionaram hábitos e prioridades que ocupavam mais ou menos espaço em suas vidas. As fatias tinham relação com família, amigos, esporte, lazer, hobbies, obrigações, saúde, entre outros.
	Viagem ao passado	Os participantes foram convidados a participar de um momento de sensibilização e relaxamento em que fecharam os olhos e, guiados pelas falas dos mediadores do grupo, “visitaram” momentos do passado, desde a infância até os dias de hoje. Após o momento, os participantes são convidados a compartilhar elementos de sua “viagem”.
Encontros focados em Integração	Apresente seu colega	Os participantes foram organizados em duplas e se apresentaram seguindo um roteiro de perguntas. Depois disso, cada um apresentou o seu colega da dupla para o restante do grupo.
	Cafés da manhã	Uma vez por mês são realizados cafés da manhã, não apenas com os participantes do grupo de partilha, mas com todos os integrantes do projeto, para que possam ter um momento de confraternização e fortalecer os vínculos sociais.
Encontros temáticos	Qualidade de sono	Prejuízos na qualidade do sono são comuns aos participantes do grupo de partilha e tem relação com o envelhecimento, com a DP e com efeitos de medicamentos. Por isso, foi discutido que com a DP, algumas medicações podem alterar o sono, piorando ou melhorando sua qualidade. A influência de alguns sintomas (tremor, rigidez, pesadelos, despertar precoce) na hora de dormir foram discutidos. Foram apresentadas maneiras de tornar a noite mais tranquila e serena (higiene do Sono).
	Como se manter ativo	Foram trabalhados temas relacionados à atenção, concentração e memória, considerando que a DP pode apresentar prejuízo cognitivo em alguns casos, e foi proposto um jogo de cartas chamado Doble que estimula a atenção, velocidade de resposta e raciocínio verbal.
	Comunicação e Comunicação não-violenta	Foi aberta a discussão sobre diferentes formas de se expressar e maneiras de ouvir os outros e resolver conflitos. Foram compartilhadas perguntas de auto-observação para que cada um compreendesse como estava se sentindo em uma conversa, para que pudessem se expressar com clareza, sem omitir os próprios sentimentos, e formas de ser empático, de observar o outro, procurando identificar o que o outro estava sentindo e como seria possível atender a sua demanda em um diálogo. A comunicação assertiva foi proposta e exemplificada.