



**Método foi adotado pelo Programa Autoestima, da Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo - Foto: Freepik**

**Sonhar grupal é alternativa para adultos em busca de apoio psicológico**

**Trabalho realizado pelo Instituto de Psicologia da USP busca explorar significados possíveis dos sonhos com discussões em grupo**

Publicado: 10/07/2022 Atualizado: 26/07/2022 as 16:35

**Gabriele Koga**

Como consequência da pandemia da Covid-19 e sua crise nas dimensões sanitária, social, política e econômica, houve UM aumento das queixas relacionadas à saúde mental e ao sofrimento psíquico. Esse cenário evidenciou a necessidade de adotar novos espaços de escuta e cuidado para um público que, até então, não requeria ações desse tipo.

Para ajudar neste trabalho, um grupo do Instituto de Psicologia (IP) da USP vem utilizando a proposta do Sonhar Grupal, um mecanismo de trabalho com sonhos em grupos. O método foi inspirado na Matriz do Sonhar Social, técnica originalmente

desenvolvida por Gordon Lawrence e colaboradores do Tavistock Institute, em Londres.

“A gente começou a fazer coisas diferentes com outros recursos técnicos e teóricos e, progressivamente, foi mudando o jeito de fazer e potencializar também um aspecto de cuidado dessa técnica como uma atividade de promoção de saúde ou, em alguns casos, de terapia, podendo ser um instrumento de psicoterapia de grupo”, conta Pablo Castanho, professor do IP e coordenador do projeto.

O método foi desenvolvido entre 2020 e 2021 e teve como objetivo encontrar uma forma de cuidado em grupos para os psicólogos que realizavam atendimentos clínicos voluntários aos membros da comunidade USP pelo Projeto de Apoio Psicológico Online (Papo) — composto por professores e estudantes de pós-graduação envolvidos em projetos de pesquisa e de extensão universitária, além de egressos de cursos do Instituto de Psicologia.



### **Pablo Castanho, professor do IP e coordenador do projeto Sonhar Grupal - Foto: Reprodução/Linkedin**

---

O Sonhar Grupal atua em um processo peculiar: a concepção psicanalítica do sonhar, a consideração do grupo e seus processos específicos, o relato do sonho como objeto mediador e a perspectiva de um grupo centrado em uma tarefa que pode ser adaptada para diferentes contextos.

“A gente entende que o sonho pode ter um significado para quem sonhou, outro para o grupo e um significado social mais amplo. Eles coexistem e o que a gente vai explorar vai depender da proposta do Sonhar Grupal. Essa dimensão de significados possíveis dos sonhos precisa ser explorada com cuidado”, aponta Castanho.

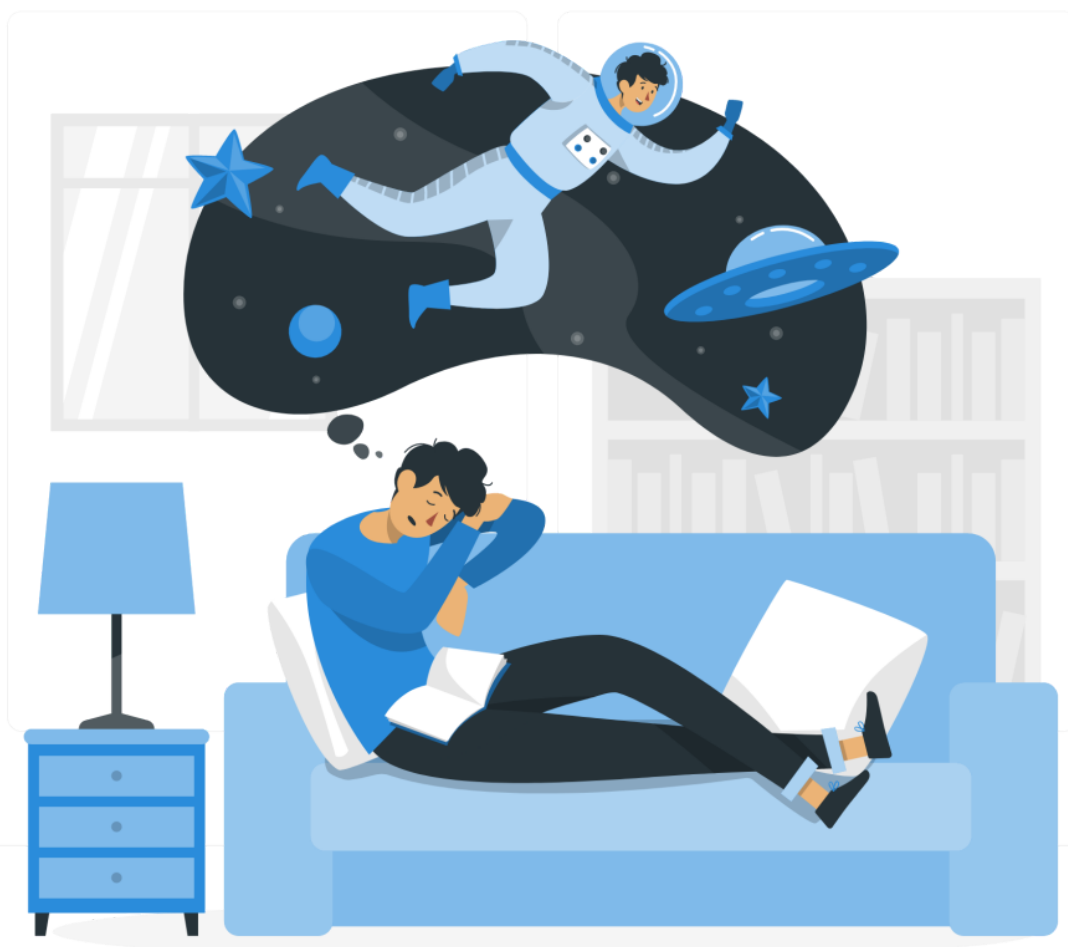


**O encontro é dividido em dois momentos: no primeiro, há contação de sonhos e associações - Foto: Reprodução/Freepik**

---

**O Sonhar Grupal pode ser realizado com diferentes configurações e objetivos: tanto em grupos pontuais e abertos, quanto recorrentes com os mesmos participantes; em grupos grandes, médios ou pequenos; em grupos terapêuticos ou com outras finalidades.**

---



**Em seguida, há um momento de reflexão sobre os significados coletivos das narrativas apresentadas - Foto: Reprodução/Freepik**

---

**No Sonhar Grupal, são trazidas ilustrações e discussões sobre suas aplicações, manejo e possíveis efeitos, com a expectativa de que seu uso possa ser ampliado como estratégia de promoção de saúde mental para um número expressivo de pessoas.**

---

### **Encontros abertos ao público**

---

Em parceria com a USP, a Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo adotou o Sonhar Grupal dentro do Programa Autoestima, iniciativa que oferece encontros em grupos, de participação livre e gratuita para apoio psicológico na pandemia. O programa

mobiliza diversos setores da sociedade e também promove cursos de formação em saúde mental exclusivos para profissionais de saúde do SUS ao ampliar o repertório e diversificar as práticas de cuidado e promoção em saúde mental.

Na proposta do Sonhar Grupal, a estrutura dos encontros é dividida em duas etapas. No primeiro momento, os participantes relatam seus sonhos e possíveis associações. Em seguida, são realizadas reflexões a respeito de significados coletivos, tendo em vista que as abordagens individualizadas são vedadas. Os anfitriões também participam das atividades ao compartilhar sonhos e reflexões com o objetivo de demonstrar que este é um espaço de acolhimento a todos.



## **Divulgação do atendimento pelo Programa Autoestima - Foto: Reprodução/Autoestima**

---

Os encontros não são sequenciais e é possível frequentar quantos forem precisos. Para participar, é necessário ser maior de idade, mas não há restrição territorial ou necessidade em realizar um cadastro prévio no site do Programa Autoestima. As sessões acontecem semanalmente, das 19h às 20h30, com entradas permitidas até às 19h10. Para participar basta acessar [este link](https://meet.google.com/ajc-krxu-vjk).

Com enfoque no uso de objetos mediadores, a [Clínica Psicológica Durval Marcondes](#), do Centro Escola do Instituto de Psicologia (CEIP) da USP, também possui um projeto adaptado para a modalidade presencial. O grupo de acolhimento psicológico [Sonhar-se!](#), suspenso devido a pandemia, retomou em junho suas atividades em um novo formato.

**Não é necessário ter sonhado recentemente para participar da atividade. É possível associar e refletir sobre os sonhos dos demais participantes, sendo também frequente que algum sonho surja na memória durante o processo do grupo.**

---

O público pode frequentar quantas reuniões desejar. Os encontros são abertos para toda a população interessada, com 18 anos ou mais, independentemente de vínculo com a Universidade, local de moradia ou pedido de encaminhamento médico. As discussões acontecem todas às quartas-feiras, das 17h30 às 19h — com exceção do período de férias entre 20/7 e 10/08 —, na sala do Ateliê do Centro Escola do Instituto de Psicologia da USP, na Av. Professor Mello Moraes 1721, Butantã, São Paulo.

Para participar é necessário preencher [este formulário](#) ou comparecer 10 minutos antes de cada sessão para inscrição na hora. O acesso ao CEIP é liberado mediante apresentação do comprovante de vacinação e utilização de máscara. Também é preciso chegar pontualmente, já que a entrada só é permitida no início das sessões do grupo. Mais informações podem ser encontradas via e-mail [acolhimento.grupo@usp.br](mailto:acolhimento.grupo@usp.br).

**GRUPO DE ACOLHIMENTO  
SONHAR-SE**

**INÍCIO: 01/06/2022**  
**TODA QUARTA-FEIRA DAS 17H30 ÀS 19H.**

*Sonhar-se é um grupo de acolhimento psicológico que  
parte do compartilhamento de sonhos noturnos para  
conversar sobre como cada participante tem se sentido.  
As pessoas podem vir quantas vezes quiserem.*

**LOCAL: CEIP – CENTRO ESCOLA DO INSTITUTO DE  
PSICOLOGIA DA USP; SALA ATELIER.**

**PODEM PARTICIPAR PESSOAS COM 18 ANOS OU MAIS .**

**INSCRIÇÕES: FORMULÁRIO PELO QR CODE  
AO LADO OU COMPARECER 10 MINUTOS  
ANTES DE CADA SESSÃO.  
LINK: [SHRE.INK/OIW](https://shre.ink/oiw)**

**contato: [acolhimento.grupo@usp.br](mailto:acolhimento.grupo@usp.br)**

**Importante: É necessário apresentar comprovante de  
vacinação, utilizar máscara e chegar no horário.**

**USP** 

**Grupo de acolhimento Sonhar-se retomou suas atividades em um novo formato - Imagem: Divulgação/IP Comunica**

---



### **Política de uso**

A reprodução de matérias e fotografias é livre mediante a citação do Jornal da USP e do autor. No caso dos arquivos de áudio, deverão constar dos créditos a Rádio USP e, em sendo explicitados, os autores. Para uso de arquivos de vídeo, esses créditos deverão mencionar a TV USP e, caso estejam explicitados, os autores. Fotos devem ser creditadas como USP Imagens e o nome do fotógrafo.