



**FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TERAPIAS COGNITIVAS - FBTC**

**ANAIS DO XIV CONGRESSO BRASILEIRO DE TERAPIAS COGNITIVAS**

**Wilson Vieira Melo**

Presidente do XIV CBTC

**Marcele Regine de Carvalho**

Coordenadora Científica do XIV CBTC

**Porto Alegre**

**2022**

## **G10 - Programa de Desenvolvimento Interpessoal: Gerando propósitos no coletivo**

**Autores** Irani de Lima Argimon <sup>1</sup>, Tânia Moraes Ramos Andrade <sup>1</sup>, Sandra Panta <sup>1</sup>, Karen Szupczynski <sup>1</sup>,  
Patrícia Bins Ely <sup>1</sup>, Rodrigo Casagrande de Lima Paganella <sup>1</sup>, Simone Machado <sup>1</sup>, Cláudia Bauer <sup>1</sup>,  
Mirna Brillmann <sup>1</sup>, Margareth da Silva Olivera <sup>1</sup>

**Instituição** <sup>1</sup> PUCRS - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (Av. Ipiranga, 6681 Partenon-  
Porto Alegre / RS CEP: 90619-900)

### **Resumo**

#### **introdução**

O mundo está repleto de inovação tecnológica em todas as áreas, este crescimento exponencial possibilitou a democratização de saberes, possibilitando a informação a qualquer ser humano em qualquer lugar do planeta. Soma-se a este ambiente, a crise pandêmica mundial, causada pelo COVID-19 e atualmente pelas variantes. Os impactos da pandemia vão além dos diretamente relacionados ao vírus e a doença, pois a sociedade vive momentos de grande incerteza, gerando sintomas como os de estresse, ansiedade e depressão. Neste contexto surge o desafio de humanizar os contatos sociais, estimulando a interação de grupos no intuito de realizar ações coletivas em prol da sociedade. Idealizado por Paulo Knapp e colaboradores, o Programa G10 se propõe a enfrentar este desafio, através de um programa em grupo, visando promover desenvolvimento pessoal e social, com a proposta de ampliar o olhar dos indivíduos sobre si mesmos e sobre a comunidade na qual vivem. Utilizando como referencial o modelo cognitivo-comportamental, o foco do trabalho está em gerar propósitos individuais e coletivos, a partir do fortalecimento dos vigores psíquicos de cada participante, bem como do grupo.

#### **Objetivos**

O simpósio "G10 - gerando propósitos no coletivo", tem por objetivo apresentar o programa G10 e apresentar estudos referente às intervenções em grupos, realizadas na modalidade presencial e online, como forma de estimular ações coletivas na sociedade.

#### **Métodos**

Trata-se de trabalho descritivo da construção do programa G10; apresentação do estudo preliminar quantitativo, com delineamento pré-experimental, que visa avaliar os resultados de uma intervenção de um programa de desenvolvimento interpessoal e social; e relato de experiência acerca da intervenção online em grupo, realizada no período de distanciamento social em decorrência da covid-19.

#### **Resultados**

O programa foi estruturado em duas modalidades (presencial e online) e aplicado em estudantes universitários, população geral, inclusive durante o período de distanciamento social. Os dados preliminares quantitativos indicam algumas alterações expressivas nas variáveis objeto da intervenção. As informações qualitativas sugerem que a intervenção gerou resultados positivos em termos de bem-estar dos participantes.

## **Discussão**

**O Programa G10 constitui uma intervenção inédita que, a partir de técnicas cognitivo-comportamentais, busca o desenvolvimento dos participantes em torno de propósitos voltado para o coletivo; e, em nível pessoal, oferece estratégias para lidar com situações estressantes e autoconhecimento a respeito de valores e forças de caráter.**

**Palavras-chaves: Grupos de encontro, cognitivo-comportamental, empoderamento, comportamento pró-social**