

Projeto Laços: Promoção de saúde mental com a Terapia Comunitária Integrativa – Relato de Experiência

Project Links - Mental health promotion with Integrative Community Therapy – Experience Report

Lucas Rodrigo Batista Leite

Instituto de Saúde Coletiva, Universidade Federal de Mato Grosso, Brasil.

batistaleitelucas@gmail.com

Cássia Maria Carraco Palos

Instituto de Saúde Coletiva, Universidade Federal de Mato Grosso, Brasil.

cacapalos@gmail.com

Rosa Lúcia Rocha Ribeiro

Faculdade de Enfermagem, Universidade Federal de Mato Grosso, Brasil.

rosalucia@gmail.com

Kaique Saimon Lemes Farias Rodrigues

Instituto de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de Mato Grosso, Brasil.

kaiquesaimon@gmail.com

Maria Augusta Pereira da Mata

Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

augustamata@ipb.pt

Resumo

A Terapia Comunitária Integrativa (TCI) é um instrumento terapêutico brasileiro que se constitui como um espaço de convivência sociocultural, no qual as pessoas podem ouvir e falar, acolher e compartilhar problemas geradores de sofrimento quotidiano. Em articulação com a Associação dos estudantes brasileiros de uma instituição de ensino superior do norte de Portugal, foi desenvolvido o projeto Laços que decorreu entre outubro e dezembro de 2018. O presente estudo tem como objetivo descrever esse Projeto, que visou oferecer sessões de TCI para os estudantes. As rodas de terapia tiveram uma adesão relativa de estudantes, todavia, em todas elas houve pelo menos um participante novo. Os encontros foram realizados uma vez na semana, no período noturno. Os sentimentos partilhados, na sua maioria, advinham do quotidiano académico ou eram provocados pelo mesmo. Considera-se que a TCI, por meio do desenvolvimento do projeto Laços foi, na perspetiva dos estudantes, um efetivo instrumento de cuidado e promoção da saúde mental.

Palavras-chave: *Promoção de saúde; saúde mental; Terapia Comunitária Integrativa; serviços de saúde para estudantes; saúde coletiva.*

Abstract

The Integrative Community Therapy (ICT) is a Brazilian therapeutic instrument that is constituted as a space of sociocultural coexistence, in which people can listen and talk, receive and share problems that generate daily suffering. In conjunction with the Brazilian Students Association of a higher education institution in northern Portugal, it was developed Laços project between October and December 2018. Meetings occurred once a week, in the evening. This paper describes the Laços project, which aimed to offer ICT meetings to students. The therapy wheels had a relative enrollment of students, however in all of them there was at least one new participant. Most of the shared feelings came from, or were

caused by academic daily life. From students' point of view, ICT, by the development of the Laços Project, is considered to be an effective instrument of care and promotion of mental health.

Keywords: *Health promotion; mental health; Integrative Community Therapy; collective health.*

INTRODUÇÃO

O ingresso no ensino superior representa uma série de mudanças na vida dos estudantes; mudanças essas que, na sua maioria, se iniciam ainda na casa dos pais, e continuam a desenvolver-se, dadas as exigências sociais de maior autonomia. Para os autores, nesse momento, é de extrema importância que o jovem e sua família implementem estratégias adaptativas e organizativas, no intuito de prevenir sentimentos de angústia, receio, ansiedade e descrença futura (Pimentel, Mata & Pereira, 2011).

Transição e mudanças, de acordo com os mesmos autores, são recorrentes na vida, o que exige dos indivíduos a mobilização dos recursos disponíveis, de modo a que consigam o melhor ajustamento possível entre si, entre as situações e acontecimentos.

Nesse contexto, apresenta-se a Terapia Comunitária Integrativa (TCI), como um recurso potente de auxílio nessas mudanças, principalmente no que se refere à promoção de saúde mental. Trata-se de um instrumento terapêutico brasileiro, criado pelo médico psiquiatra, teólogo e antropólogo, Adalberto de Paula Barreto em 1987, na periferia de Fortaleza – Ceará, que se constitui como um espaço de convivência sociocultural, onde as pessoas podem ouvir e falar, acolher e compartilhar os seus problemas, geradores de sofrimento no dia-a-dia (Barreto & Lazarte, 2013).

A TCI assume um método de desenvolvimento simples, com duração de aproximadamente uma hora, com regras que incentivam as pessoas a falarem dos seus sentimentos e vivências (Ribeiro *et al.*, 2014). Não constitui uma psicoterapia, constitui antes, uma ação terapêutica de grupo, que pode ser realizada com qualquer público, de qualquer nível socioeconómico e com qualquer número de participantes (Barreto, 2008).

Em contexto universitário, de acordo com Silva *et al.* (2015), a TCI torna-se uma ação importante de minimização do sofrimento vivenciado na rotina escolar, e os seus efeitos vão repercutir-se não apenas na trajetória académico-científica, mas também na vida profissional e pessoal do estudante.

Enquanto estudantes em programa de mobilidade numa instituição de ensino superior do norte de Portugal, e decorrente da convivência com os demais estudantes, nomeadamente brasileiros, em idênticas circunstâncias, decidiu-se em colaboração com a Associação dos Estudantes

Brasileiros da referida instituição, promover o projeto “*Laços: cuidado em saúde com a Terapia Comunitária Integrativa*”, com o objetivo de oferecer um espaço de acolhimento e cuidado a esse grupo. A associação anteriormente referida tem, entre outras funções, a organização e coordenação de atividades de caráter cívico, social e cultural (...) visando fortalecer a identidade e a unidade brasileira e (...) contribuir para uma melhor integração dos seus associados, motivo que justificou a implementação do projeto.

Face ao exposto, o presente estudo assume como principal objetivo descrever o projeto acima referido, bem como os resultados registrados.

PROJETO LAÇOS

O projeto Laços tem sua gênese ligada a duas ações realizadas anteriormente na cidade onde foi efetuado o programa de mobilidade acadêmica: o projeto *Roda Terapêutica*, ocorrido de abril a junho de 2018, que teve como finalidade a realização de TCI com idosos, utentes de uma Instituição Particular de Solidariiedade Social (IPSS), e uma oficina, chamada “*Vivência em Terapia Comunitária Integrativa e Cuidado Coletivo*”, efetuada com participantes da Jornada Internacional Científica, realizada pela já mencionada associação de estudantes, em maio do mesmo ano. A experiência acumulada no *Roda Terapêutica*, somada à fragilidade emocional percebida nos participantes da oficina (nas crises de choro) e também o pedido de alguns estudantes para que se realizasse TCI na instituição, constituíram-se como catalisadores para a criação do projeto.



Figura 1 - Logotipo do projeto Laços

Fonte: elaborado por Lucas Leite, a partir da imagem central, colhida no google imagens

Entre os objetivos do Laços, estavam a criação de um espaço de promoção de saúde (mental), por meio da TCI e a oferta de acolhimento e cuidado coletivo, onde os participantes pudessem (com)partilhar os seus problemas, sentimentos e, no grupo, buscar possíveis alternativas de superação.

Os encontros ocorriam uma vez na semana (geralmente, às quartas-feiras), no período noturno (habitualmente, das 19:00 às 20:00 horas).

No edifício do Centro Acadêmico da instituição, com cadeiras organizadas de forma circular e conduzida por um terapeuta comunitário¹¹, dava-se início à TCI, desenvolvida em cinco momentos: acolhimento, escolha do tema, contextualização, problematização e encerramento (Barreto, 2008).

No acolhimento fazia-se a receção dos participantes e o convite para que entrassem na roda. Nesse momento, ocorria dinâmica de apresentação e quebra-gelo, com o intuito de deixar as pessoas mais à vontade. Falava-se da TCI, objetivos e regras: falar na primeira pessoa, fazer silêncio enquanto as pessoas falam, não julgar, não fazer sermão ou discurso e propor música, poema, ditado, desde que tivesse relação com o assunto abordado (Barreto, 2008).

Na escolha do tema, falava-se do que partilhar na TCI e usavam-se como estimuladores os ditados populares “quando a boca cala, o corpo fala; quando a boca fala, o corpo sara” e “quando guarda azeda, se azeda cria bolhas, se a bolha estoura, fede”. As pessoas que se manifestavam tinham os seus sentimentos anotados pelo terapeuta para que, caso houvesse mais do que um sentimento partilhado, fosse realizada votação, uma vez que em cada roda só um sentimento pode ser abordado (Barreto, 2008).

Na contextualização, a pessoa que teve o sentimento escolhido, falava mais sobre o mesmo e os demais participantes podiam fazer perguntas, no intuito de ajudar na sua compreensão (Barreto, 2008).

Na problematização, procuravam-se vivências similares, que passaram pelo mesmo sentimento e conseguiram superá-lo. Ou seja, procurava-se fomentar a resiliência.

No final, o terapeuta fazia o encerramento, perguntando o que cada pessoa levava da roda, sempre de mãos dadas, unidos, mostrando a importância dos laços e das redes de solidariedade (Barreto, 2008).

Habitualmente, alguns participantes levavam chá e comida e, no final (e às vezes durante a roda), a mesma era partilhada com os restantes elementos.

11 O terapeuta realizou curso de formação em Terapia Comunitária Integrativa, na Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), Brasil, por meio do pólo formador devidamente credenciado à Associação Brasileira de Terapia Comunitária Integrativa - ABRATECOM), em setembro de 2016. Atuou de maio a dezembro de 2017, na UFMT, em projeto de TCI com universitários.

Algumas repercussões

No período de outubro a dezembro, foram realizados mais ou menos, onze sessões de TCI. As rodas apresentaram um número de participação abaixo do esperado, todavia, em todas elas houve pelo menos um novo participante. Essa baixa participação deve-se, provavelmente, à divulgação limitada da atividade nas redes sociais e, principalmente, pela divulgação centrada nos estudantes brasileiros ou, conforme as palavras de Padilha e Oliveira (2012), faltou “articular atividades dentro da comunidade e entre esta e a rede mais ampla” (estudantes de outras nacionalidades, por exemplo), o que auxiliaria, inclusive, na divulgação da TCI, bem como na realização de encaminhamentos necessários.

Os sentimentos partilhados, uma vez que os participantes da TCI eram estudantes, advinham, ou do cotidiano acadêmico, ou de momentos anteriores, como aqueles resultantes de conflitos familiares. Trabalha-se aqui com o sentido dicionarizado (Ferreira, 2004), de sentimento, como ato ou efeito de sentir(-se); (...) sensibilidade; faculdade de conhecer, perceber, apreciar; afeto, afeição, amor; emoção; alma; pesar, tristeza, desgosto, mágoa.

Entre os sentimentos partilhados nos encontros, estão “dificuldade/culpa em demonstrar/não demonstrar afeto/sentimento; saudade da família, amigos e animais de estimação; impotência/tristeza provocada pela saudade de casa; medo do futuro; desprezo da mãe; sentimento de vingança/vontade de bater nos outros”.

Sentimentos como saudade, desprezo e impotência, relacionados com relações próximas (família, amigos, animais), trazidos pelos participantes do projeto Laços, corroboram os dados de Buzeli *et al.* (2012) e Nunes *et al.* (2015), que em estudos em contextos universitários verificaram que os problemas partilhados nas rodas de TCI, na sua maioria, estão relacionados com a família. Buzeli *et al.* (2012) destacam ainda sentimentos como insatisfação com o corpo físico, dificuldade financeira, preocupação com a profissão, conflitos com colegas, medo das atividades curriculares e notas baixas, típicos do universo acadêmico - medo, culpa como exposto anteriormente.

Dando continuidade à reflexão iniciada por Buzeli *et al.* (2012), sobre a oferta de TCI a estudantes universitários, Ribeiro *et al.* (2014) verificaram que os sentimentos trazidos por esse público diziam respeito, principalmente, à sua rotina universitária e pessoal. No período analisado (junho/2012 a julho/2014), conforme as autoras, foram trabalhados temas como impotência diante da violência, tristeza por traição no namoro, preocupação com drogas, angústia pela sobrecarga de atividades na universidade, tristeza pela falta de companheirismo entre os colegas, angústia com Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), entre outros.

Sá *et al.* (2012), num estudo sobre conflitos familiares abordados na TCI, identificaram que os conflitos mais apresentados foram os relacionados com os cônjuges (48%), seguidos dos conflitos entre pais e filhos (37%), entre irmãos (8%) e entre avós e netos (7%). Para os autores, o conflito relacionado com os cônjuges deriva de dificuldade financeira, competição, acusações (traição, por exemplo), agressões físicas ou dependência excessiva de um ou de ambos. Já em relação aos conflitos entre pais e filhos, estes apontam para a dependência (dos filhos), como principal motivador, provocada, entre outros, pelo retorno de filhos casados ao lar, em virtude de desemprego, dificuldade financeira ou separação conjugal.

As principais estratégias de enfrentamento narradas foram: observar/dividir as coisas/dar um passo de cada vez; estabelecer cumplicidade; fazer terapia/tomar consciência de si; mudar ações; trabalhar a espiritualidade/pensar positivamente; não dar atenção/não se responsabilizar; ficar próximo de pessoas que ama; ouvir os mais velhos; recomeçar.

No estudo realizado por Lemes *et al.* (2017), sobre o uso da TCI com dependentes químicos, as estratégias mais enunciadas foram: confiança (77%), resgate de vínculos (68%), fé (55%), esperança (50%), superação (23%), empoderamento (23%) e autoconhecimento (17%). Embora este trabalho não tenha realizado categorização das estratégias, como feito pelos autores citados anteriormente, os dados aqui apresentados apresentam muitas semelhanças.

Buzeli *et al.* (2012), argumentam que o facto das pessoas expressarem que também passaram pela mesma situação partilhada, possibilita o levantamento de variadas formas de solução/enfrentamento dos problemas, pelo/a expositor/a. Assim, de acordo com as autoras, surge a resiliência.

Abordando os significados atribuídos pelos estudantes, à participação nas rodas de TCI, Silva *et al.* (2012) constataram que a TCI ajudou não apenas a pessoa que teve o seu sentimento aprofundado na roda, mas também os demais participantes que, no momento da problematização, puderam partilhar as suas vivências, bem como as suas estratégias de superação. De acordo com o estudo, a TCI era entendida por esse público como lugar de acolhimento, apoio, cuidado e solidariedade, pois, permitia a criação de laços de amizade e ajuda mútua.

Segundo Nunes *et al.* (2015) pode dizer-se que a TCI constitui uma estratégia de humanização, uma vez que favorece as inter-relações e o autoconhecimento. E, nesse sentido, em contexto de ensino superior, torna-se uma ação importante para minimizar o sofrimento vivenciado no período académico; os seus efeitos vão repercutir-se não apenas na trajetória académico-científica, mas também na vida profissional e pessoal (Nunes *et al.* 2015).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Se a entrada no ensino superior constitui uma etapa de transição no qual o estudante vive muitas vezes uma dualidade de sentimentos, também a opção por desenvolver um período de mobilidade num país onde, apesar da utilização da mesma língua, muitas palavras assumem significados distintos, encerra também um período transitório com as dificuldades inerentes à distância e afastamento de familiares, amigos, colegas e restante comunidade educativa universitária. É uma transição na qual se experienciam um clima diferente e formas de vida distintas e, durante o qual, o estudante é acometido de um sem número de sentimentos, pelo que, a existência de espaços e pessoas com as quais se possam partilhar dificuldades buscando e recebendo ajuda para as ultrapassar reveste-se de particular importância.

Tal é o caso da experiência aqui descrita que consistiu no desenvolvimento do projeto “Laços” junto da comunidade estudantil brasileira em mobilidade no norte de Portugal, e no qual foi desenvolvida a metodologia da Terapia Comunitária Integrativa.

Considera-se que a TCI, por meio do desenvolvimento do projeto Laços, constitui um efetivo instrumento de cuidado e promoção de saúde mental e de fomento à construção de redes entre os estudantes que nele estiveram envolvidos.

Face à experiência, considera-se importante a implementação e/ou ampliação de projetos que tenham a TCI como base, uma vez que, para além da eficácia que a mesma metodologia tem demonstrado possuir, os custos envolvidos são reduzidos por ser uma ferramenta de baixo custo.

Referências

- AEBIPB. (S/A). Estatuto da Associação dos Estudantes Brasileiros do Instituto Politécnico de Bragança.
- Barreto, A. P. & Lazarte, R. (2013). *Uma Introdução à Terapia Comunitária Integrativa: Conceito, bases teóricas e método*. In. M. O. Ferreira Filha, M. O., R. Lazarte & M. D. Dias. *Terapia comunitária integrativa: Uma construção coletiva do conhecimento*. João Pessoa: Editora Universitária da UFPB, 346p. ISBN: 978-85-237-0691-3.
- Barreto, A. P. (2008). *Terapia Comunitária: Passo a passo*. 3ª ed. Revista e Ampliada. Fortaleza: Gráfica LCR. ISBN: 85-86627-87-3.
- Buzeli, C. P., Costa, A. L. R. C. & Ribeiro, R. L. R. (2012). *Promoção da saúde de estudantes universitários: Contribuições da Terapia Comunitária*. Revista Eletrônica Gestão & Saúde; Vol.03, Nº. 01, Ano 2012, p. 332-342
- Ferreira, A. B. H. (2004). Novo dicionário Aurélio da língua portuguesa. 3ª ed. – Curitiba. Positivo
- Lemes, A. G., Nascimento, V. F., Rocha, E.M., Moura, A. A. M., Luis, M. A. V., Macedo, J. Q. (2017) *Terapia Comunitária Integrativa como estratégia de enfrentamento às drogas entre internos de comunidades terapêuticas: Pesquisa documental*. SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. abr.-jun.;13(2):101-108 DOI: 10.11606/issn.1806-6976.v13i2p101-108 www.eerp.usp.br/resmad
- Nunes, P. C., Saraiva, A. M., Moura, S. G., Silva, P. M. C., Correio, M. O. F. F., Correio, S. T. T. B. (2015) *Coração de estudante: A terapia comunitária integrativa no contexto universitário*. Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online, vol. 7, núm. 3, julio-septiembre, pp. 2919-2929.
- Padilha, C. S. & Oliveira, W. F. (2012). *Terapia comunitária: Prática relatada pelos profissionais da rede SUS de Santa*

Catarina, Brasil. Interface: Comunicação, Saúde, Educação.

- Pimentel, M. H., Mata, M. A. P., Pereira, F. A. (2011) *Práticas iniciáticas de integração no ensino superior. Um ritual institucionalizado ou um processo de (des)integração?*. Atas do V Encontro do CIED – Escola e Comunidade Escola Superior de Educação de Lisboa, 18 e 19 de Novembro.
- Ribeiro, R. L. R., Nogueira, L. P. T., Lopes, E. G. & Lima, A. L. (2014). A Terapia Comunitária Integrativa como prática de cuidado para estudantes universitários. Corixo - Revista de Extensão Universitária. Semestral.
- Sá, A. N. P., Rocha, I. A., Moraes, M. N., Braga, L. A. V., Ferreira Filha, M. O. , Dias, M. D. (2012) *Conflitos familiares abordados na terapia comunitária integrativa*. Rev. Eletr. Enf. [Internet]. oct/dec;14(4):786-93.
- Silva, G. T., A. L. R. C., Buzeli, C. P., Maruyama, S. A. & Ribeiro, R. L. R. (2012). Significados da participação em roda de terapia comunitária para os estudantes de uma universidade pública. Revista Cienc Cuid Saude 2012 Jul/Set; 11(3):445-453.