

Terapia Comunitária Integrativa *On-line*: promoção de saúde e de cuidado frente à pandemia da COVID-19

Doralice Oliveira Gomes (Secretaria de Saúde do Distrito Federal)
Daniela da Silva Rodrigues (Universidade de Brasília)
Josenaide Engracia dos Santos (Universidade de Brasília)
Flávia Mazitelli de Oliveira (Universidade de Brasília)

Apresentação

Este trabalho trata da proposta de promoção de cuidado à saúde comunitária por meio da Terapia Comunitária Integrativa (TCI) adaptada para o contexto *on-line*. A proposta tem como orientação as diretrizes para realização da TCI *On-line* elaboradas pela Associação Brasileira de Terapia Comunitária Integrativa – ABRATECOM, com a colaboração da Associação Mundial e Brasileira de Psiquiatria Social – ABPS (BARRETO et al., 2020).

Em consonância com as Diretrizes supramencionada, o Grupo de Trabalho de Promoção e Prevenção à Saúde Mental (GT-Promo.Prev), do Subcomitê de Saúde Mental e Apoio Psicossocial no Enfrentamento da Covid-19 da Universidade de Brasília (UnB), tem realizado encontros semanais regulares de TCI *On-line* direcionados à comunidade universitária e externa à UnB (UnB, 2020).

A Terapia Comunitária Integrativa (TCI) é uma abordagem de atenção à saúde comunitária, criada pelo Prof. Dr. Adalberto Barreto, da Universidade Federal do Ceará. É uma prática que incentiva, por meio de encontros comunitários, a expressão de experiências de vida, possibilitando que as dificuldades vivenciadas no cotidiano possam ser compartilhadas, bem como as estratégias de superação que foram desenvolvidas (BARRETO, 2013). É uma Prática Integrativa em Saúde validada na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (BRASIL, 2018) e na Política Distrital de Práticas Integrativas em Saúde (DISTRITO FEDERAL, 2014).

A TCI *On-line* na UnB foi elaborada por meio de construção coletiva, intersetorial, interdisciplinar e de articulação interinstitucional envolvendo vários atores sociais, com a finalidade de promover intervenções de apoio emocional e fortalecimento da rede de apoio social de modo a promover e prevenir os efeitos na saúde mental relacionados ao surto de Covid-19. Desse modo, trata-se de um espaço virtual de cuidado coletivo com a proposição de possibilitar um local para compartilhar vivências, fortalecer laços afetivos, promover a aproximação e romper com o estado de isolamento social em tempos de pandemia.

A UnB no contexto da pandemia

A pandemia causada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2), que provocou a doença Covid-19, teve impactos sociais, políticos e econômicos na população brasileira e mundial, levando a Organização Mundial de Saúde (OMS) a indicar o isolamento social como método para evitar a disseminação do vírus. O isolamento refletiu diretamente nas instituições de educação do ensino fundamental ao superior, provocando uma ruptura abrupta na vida diária dos estudantes, professores, técnicos administrativos e demais profissionais que compõe a comunidade acadêmica

A Universidade de Brasília (UnB), adotou o isolamento social como estratégia para evitar a disseminação do vírus, conforme orientação da OMS, e criou Comitê gestor COES-Covid/UnB para realizar estudos, ações, orientações e prestar consultoria à Administração Superior da Universidade de Brasília acerca de ocorrências relacionadas à Covid-19 na UnB.

Foi criado dentro do COES-Covid/UnB o Subcomitê de Saúde Mental e Apoio Psicossocial com o objetivo de discutir ações necessárias face à previsão do impacto da pandemia na saúde mental da população; com destaque para as medidas preventivas como o isolamento social e rotinas de higiene pessoal e ambiental protocolares. A atenção à saúde mental encontra respaldo na literatura científica, como o proposto por Fiorillo e Gorwood (2020), segundo os quais as medidas de isolamento produzem incerteza sobre o futuro, medo, depressão ansiedade, e condições de saúde mental incapacitantes entre homens e mulheres adultos, incluindo transtornos relacionados ao pânico, estresse e trauma.

Nesse cenário, a UnB seguiu a orientação da OMS e reforçou a necessidade de isolamento social. Consciente do impacto do isolamento social e das demais medidas preventivas sanitárias na saúde mental e, conseqüentemente, do sofrimento psíquico da comunidade universitária, a estruturação das ações desse Subcomitê pautou-se em modelos orientados pela perspectiva virtual, entendendo esse formato mais adequado na prevenção do contágio da Covid- 9.

Cabe destacar que a UnB foi uma das precursoras da proposta de TCI *On-line* no Distrito Federal, fruto de uma parceria entre a UnB e a Gerência de Práticas Integrativas em Saúde da Secretaria de Estado da Saúde do Distrito Federal (SES-DF).

Encontros de Escuta Virtual: construindo as “rodas” de Terapia Comunitária Integrativa online

Frente às mudanças que ocorreram no cotidiano de toda a comunidade acadêmica pela pandemia, o GT-Prev.Promo buscou ofertar espaços de cuidado por meio de práticas integrativas promotoras de saúde, como a TCI *on-line*.

A TCI é um espaço comunitário e o seu desenvolvimento baseia-se em cinco grandes eixos teóricos: i) Pensamento sistêmico; ii) Teoria da comunicação; iii) Antropologia cultural; iv) Pedagogia de Paulo Freire e, v) Resiliência. A TCI é uma prática que possibilita a criação de redes solidárias, que mobiliza recursos e competências internas de cada pessoa, despertando a dimensão terapêutica do grupo (BARRETO, 2013).

O confinamento obrigou a UnB a estruturar novas abordagens e estratégias de acolhimento da sua comunidade acadêmica, sobretudo pensar em ambientes promotores de saúde na perspectiva virtual, um desafio para a equipe do GT-Promo.Prev. Nesse sentido, a TCI online tornou-se uma nova forma de compartilhamento, de escuta, de vínculos e de trocas de experiências entre as pessoas para o enfrentamento da pandemia de modo a romper com o isolamento social.

No intento de diminuir possíveis resistências ao termo “terapia” optou-se por nomear os encontros de “Encontros de Escuta Virtual”. No início das “rodas” os terapeutas apresentavam qual seria a metodologia utilizada na TCI. Os encontros das TCIs *on-line* foram desenvolvidos na plataforma digital *Zoom*. As “rodas” foram iniciadas em abril de agosto de 2020, eram conduzidas por dois terapeutas comunitários e ocorriam todas as segundas, terças e quintas-feiras, de periodicidade semanal, com duração de aproximadamente duas horas. A terminologia “rodas” é comumente utilizada nas TCIs presenciais, pois o grupo é organizado em um círculo,

foi transposta para os grupos virtuais tal o clima de acolhimento, afetividade e apoio mútuo presente nos encontros.

A divulgação dos encontros de TCIs foi feita em redes sociais, visando alcançar toda a comunidade acadêmica da UnB, e a inscrição era realizada por meio de um *link* via formulário *Google Docs* – Formulário. Os interessados escolhiam o dia para estarem nas sessões de TCIs e o número de participantes em cada encontro variou entre 10 a 20, distribuídos entre as três “rodas”. Atualmente há 130 pessoas inscritas nos grupos de TCI.

No decorrer de cada encontro eram elencados os temas relacionados às preocupações e aos sofrimentos relatados pelos participantes, como preconiza uma das etapas da TCI; bem como as estratégias de superação para lidar com os desafios. O tema a ser discutido naquele dia era escolhido pelos participantes por meio de voto. Na nossa experiência com 53 TCIs Online e 661 atendimentos as problemáticas que surgiram foram:

- Medo e sentimento de angústia e vulnerabilidade devido à pandemia; em especial de contaminar-se ou contaminar a família;
- Solidão e saudades da família;
- Tristeza, autocobrança e culpa por sentir não produtivo (atividades acadêmicas, projetos, tarefas do dia a dia);
- Tristeza e impotência diante da realidade das pessoas menos favorecidas na pandemia;
- Ansiedade e dificuldade para dormir;
- Ansiedade e preocupação com os familiares;
- Dificuldade de dizer não, de colocar limites;
- Sentimento de impotência e insegurança;
- Perda de pessoas amadas;
- Ansiedade e angústia devido ao isolamento;
- Tédio;
- Baixa autoestima;
- Dor e tristeza pelas expressões de ódio e racismo.

Paralelamente aos encontros nas rodas de TCI *On-line* foram criados grupos de *WhatsApp* a fim de fazermos informes sobre os encontros. Todavia, o grupo extrapolou o objetivo inicial, uma vez que os participantes estabeleceram vínculos de afeto nos encontros virtuais e transpuseram para os grupos neste aplicativo de comunicação. Os grupos de *WhatsApp* tornaram-se espaços de apoio mútuo e fortalecimento social, como uma partilha de recursos de autocuidado, expressões de arte, humor, entre outros. Um dos fatos de destaque foi o pedido de ajuda de uma estudante com ideias suicidas. O pedido mobilizou o grupo que acionou profissionais para darem suporte à colega em crise e pode prevenir o suicídio e reforçar a rede de apoio entre eles.

Os participantes relataram espontaneamente benefícios advindos da participação nos encontros virtuais e na rede de apoio, como: melhora no desenvolvimento das responsabilidades acadêmicas e diárias; engajamento em atividades de autocuidado como meditação e exercício físico; melhora no sono; diminuição da ansiedade; realização de práticas artísticas em casa, como artesanato, pintura, poesia; reaproximação com amigos com os quais estavam em conflito; autocompreensão; diminuição da cobrança interna; alívio por expressarem-se e serem ouvidos com afeto e respeito.

Em virtude da retomada das atividades acadêmicas em formato remoto, e face os benefícios obtidos nas TCIs *On-line* ao longo de 5 meses, a UnB em parceria com a SES-DF e voluntários criou uma disciplina de Terapia Comunitária Integrativa e Práticas Integrativas em Saúde *On-line*. A disciplina foi ofertada para todos os cursos da Universidade com o objetivo de manter o espaço de apoio e escuta virtual; e para validar o espaço-tempo de autocuidado e de cuidado social como contribuintes no processo formativo dos estudantes. A disciplina virtual tem dois créditos semestrais, intercalando práticas de TCI e a parte teórica com diário de bordo, leituras reflexivas e resenhas de filmes. A disciplina é aberta à comunidade externa; sem necessidade que essa formalize matrícula. As TCIs online serão realizadas pela equipe de terapeutas integrantes do GT-Promo.Prev.

Considerações Finais

A experiência da TCI *On-line* mostrou-se uma alternativa intersetorial viável e de importância incontestável para a promoção, prevenção e suporte emocional em tempos de enfrentamento à pandemia do Covid-19.

Houve, no decorrer das ações do GT-Promo.Prev, o desenvolvimento de um processo resiliente pois frente ao desafio de cuidar da saúde emocional surgiram avanços nos cuidados com a saúde da comunidade acadêmica, extensiva à comunidade em geral, que apontam para melhores processos formativos e de qualidade de vida dos estudantes (MOYSÉS et al., 2004), bem como de toda a sua comunidade acadêmica.

A TCI *On-line* contribuiu para o processo resiliente institucional, comunitário e pessoal; evidenciando que as adversidades e desafios constituem-se em fontes motivadoras para o surgimento de estratégias criativas, adaptadas e eficazes.

Referências

BARRETO, A.P. **Terapia Comunitária Integrativa: passo a passo**. 4ª Ed. revisada e ampliada, Fortaleza: Gráfica LCR, 2013, 408p.

BARRETO, A.P et al. **Diretrizes para realização da Terapia Comunitária Integrativa *on-line***. (prelo).

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 702, de 21 de março de 2018**. Altera a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - PNPIC, Brasília, 2018.

DISTRITO FEDERAL. Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal. **Política distrital de práticas integrativas em saúde: PDPIS** / Secretaria de Estado de Saúde. Subsecretaria de Atenção Primária à Saúde. Gerência de Práticas Integrativas em Saúde – Brasília: Fepecs, 2014.

MOYSÉS, S.J.; MOYSÉS, S.T.; KREMPEL, M.C. Avaliando o processo de construção de políticas públicas de promoção de saúde: a experiência de Curitiba. **Cienc. Saúde Colet.**, v.9, n.3, p.627-41, 2004.

FIORILLO A, GORWOOD P. The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. **European Psychiatry**, v. 63, n. 1, e32, p.1–2, 2020.

UNB. **Plano de Contingência em Saúde e Apoio Psicossocial para Enfrentamento do novo Coronavírus para a Universidade de Brasília (UnB)**, 2020. Disponível em: http://www.unb.br/images/Noticias/2020/Documentos/2020-PlanoContingenciaCovid19_v6.pdf. Acesso em: 13 ago. 2020.