

TERAPIA COMUNITÁRIA INTEGRATIVA: ACOLHIMENTO EMOCIONAL ON-LINE DE DEMANDAS POTENCIALIZADAS PELA PANDEMIA

 <https://doi.org/10.56238/arev6n4-124>

Data de submissão: 10/11/2024

Data de publicação: 10/12/2024

Doralice Oliveira Gomes

Mestre em Saúde da Família
Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal- SES/DF
Brasília, DF
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7391-1794>
E-mail: dora.oliveira.gomes@gmail.com

Daniela da Silva Rodrigues

Doutora em Terapia Ocupacional
Universidade de Brasília, UnB
Brasília, DF
E-mail: danielarodrig@unb.br
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7391-1794>

Sarah Raquel Almeida Lins

Doutora em Educação Especial
Universidade de Brasília, UnB
Brasília, DF
E-mail: sarah.lins@unb.br
ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-5271-728X>

Cristian da Cruz Silva

Assistente Social
Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal- SES/DF
Brasília, DF
E-mail: cristianssocial@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7509-3956>

Josenaide Engracia dos Santos

Doutora em Ciências da Saúde
Universidade de Brasília, UnB
Brasília, DF
E-mail: josenaidepsi@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7712-8470>

RESUMO

A Terapia Comunitária Integrativa (TCI) on-line é uma estratégia de acolhimento e um espaço de cuidado para comunidade universitária, oferecida em momento de pandemia. O objetivo foi compreender a visão dos estudantes sobre os encontros da TCI no processo de ensino-aprendizagem. Pesquisa qualitativa, empreendida por meio de entrevistas semidirigidas, com indivíduos que tivessem frequentado a terapia. Os resultados foram analisados e categorizados a partir da análise de conteúdo de Bardin. Percebeu-se, a despeito de não possuir finalidade psicoterapêutica a priori, a presença de

fatores terapêuticos em operação investigados na TCI, sinalizando a importância do desenvolvimento de estratégias de acolhimento psicossocial no contexto pandêmico. A partir do material produzido, notou-se que os participantes relataram melhoras após participação nos encontros, tendo sido possível identificar na universalidade uma rede colaborativa e de solidariedade, de vinculação. O estudo conseguiu identificar que a TCI oportunizou a promoção da saúde mental, possibilitando aprendizado coletivo e compartilhamento de problemas e soluções.

Palavras-chave: Práticas Integrativas e Complementares, Promoção da Saúde, Ensino Superior, Estudante.

1 INTRODUÇÃO

A rápida disseminação do novo coronavírus levou ao surgimento de uma pandemia, infectando mais de 160 milhões de pessoas em todo o mundo e causando mais de 3 milhões de mortes (World Health Organization, 2021), recomendando estratégias integradas de prevenção ao contágio e de restrição social, para que se pudesse reduzir a mortalidade e minimizar o impacto na vida das pessoas (Organização Pan-Americana da Saúde, 2020).

As altas taxas de infecção e da mortalidade por Covid-19, as incertezas sobre a doença, a dificuldade de prever o tempo de duração da pandemia, o medo de contaminação, o isolamento social, o fechamento da maioria das atividades econômicas e sociais, entre outros, foram considerados estressores geradores de impacto psicossocial decorrentes da pandemia, principalmente nas populações mais vulneráveis, a exemplo de: mulheres, estudantes, pessoas de etnia não branca, solteiros, pessoas sem emprego, com maior risco de ser infectado, etc. (Barbosa et al., 2021; Brunoni et al., 2021).

Estudos relatam que estratégias de atendimento *on-line* podem ser uma forma eficaz de fornecer alívio aos afetados e combater o impacto psicológico das medidas restritivas (Holmes et al., 2020; Zhou et al., 2020). Cuidar das necessidades psíquicas pode reduzir o risco de problemas de saúde mental e garantir o bem-estar das pessoas afetadas pela pandemia, além disso, fornecer ajuda em meio ao período pandêmico e subsequentes condições de isolamento são possíveis por meio do uso de estratégias *on-line* (Holmes et al., 2020; Zhou et al., 2020; Yang et al., 2020). Esses estudos mostraram que tecnologias de informação e comunicação podem ser utilizadas de maneira eficiente no apoio social, proporcionando efeitos positivos no tratamento da Covid-19.

Na Universidade de Brasília (UnB) a pandemia impulsionou o Grupo de Trabalho de Promoção e Prevenção à Saúde, que teve como uma das prioridades o estabelecimento de parcerias para possibilitar apoio psicossocial nas ações de enfrentamento à Covid-19, no sentido de produzir tecnologias sociais de cuidado e criar produtos em cooperação técnica, com atividades *on-line*. Entre as várias ações, estava a Terapia Comunitária Integrativa (TCI) *on-line*, prática de cuidado emocional que promoveu a assistência em saúde mental para toda a comunidade universitária, por meio da parceria com profissionais da Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal (SES/DF).

A TCI é uma abordagem de atenção à saúde comunitária, criada pelo Prof. Dr. Adalberto Barreto, compreendida como uma prática em grupo que incentiva a expressão de experiências de vida, possibilitando que as alegrias e dificuldades vivenciadas no cotidiano possam ser compartilhadas, bem como as estratégias de superação que foram desenvolvidas (Barreto, 2013). É uma prática reconhecida pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (Ministério da Saúde, 2018).

Foi criada, originalmente, para acolhimento presencial em formato de grupo, comumente denominado de roda. Todavia, devido ao confinamento necessário pelo período pandêmico, o formato e a estrutura requereram adaptações na proposta de acolhimento emocional e cuidado das pessoas, sendo uma delas a mudança de encontros presenciais para um formato em ambiente *on-line*, a fim de continuar contribuindo com a promoção e a prevenção da saúde, porém, com o mínimo de contato físico entre participantes e, consequentemente, dificultando a disseminação da Covid-19.

Nesse sentido, para o desenvolvimento da TCI *on-line* na UnB, pautou-se no documento norteador denominado “Diretrizes para realização da Terapia Comunitária Integrativa *On-line*”, elaborado pela Associação Brasileira de Terapia Comunitária Integrativa (ABRATECOM), no entanto, com base em uma construção coletiva, intersetorial, interdisciplinar e de articulação interinstitucional envolvendo vários atores sociais com a finalidade de promover intervenções de apoio emocional e de fortalecimento da rede de apoio social, bem como de prevenir os efeitos na saúde mental relacionados à pandemia de Covid-19.

De acordo com Silva et al. (2020), a TCI *on-line* foi implantada como um desafio; utilizar um meio tecnológico duro, como o celular ou o computador (tecnologia dura), mediado pela construção de protocolo (tecnologia leve-dura), para ser usado como uma intervenção de tecnologia leve com o objetivo do acolhimento, da escuta empática, do estabelecimento de vínculos e das trocas e compartilhamentos de experiências no contexto pandêmico. Essa prática integrativa mostra-se como uma estratégia eficaz na prevenção e no enfrentamento dos desequilíbrios emocionais causados pela pandemia do novo coronavírus (Pontes; Santos; Holanda, 2021).

A TCI *on-line* foi implementada na UnB para poder apoiar a saúde mental da comunidade universitária durante o período pandêmico. Um espaço *on-line* de cuidado coletivo por meio do acolhimento e da escuta. Considerando que o estudo foi desenvolvido durante a pandemia da Covid-19, este artigo teve por objetivo compreender a visão dos estudantes sobre os encontros da TCI no processo de ensino-aprendizagem.

2 METODOLOGIA

Este estudo integra uma Pesquisa-Ação (P-A) ampla intitulada “Efetividade de e-terapias psicosociais no enfrentamento da pandemia da Covid-19”. O estudo cumpriu todos os aspectos éticos que envolvem as pesquisas com seres humanos, conforme preconiza a Resolução nº 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde, e foi iniciada após aprovação da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) e Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Estadual de Santa Cruz (UESC), sob o Parecer de número 4.063.178 e CAAE 31567220.5.1001.5526.

O principal objetivo da P-A é abordar problemas na prática com a antecipação de encontrar respostas imediatas a perguntas ou soluções para situações problemas. Apropria-se de métodos e técnicas de coleta de dados da pesquisa social, para lançar luz sobre o processo de condução do profissional na forma de pesquisa-ação, incluindo benefícios e aplicações para facilitar a pesquisa aplicada em ambientes contextualizados e práticos, conduzidos por praticantes que estão focados em resolver problemas práticos (Mertler, 2021).

O estudo foi conduzido pelo Grupo de Trabalho de Promoção e Prevenção à Saúde da UnB, com a participação de 12 pessoas, sendo oito profissionais e pesquisadores da área de promoção à saúde de categorias diversas (psicologia, terapia ocupacional, enfermagem, psicanálise e filosofia), e quatro estudantes de cursos de graduação da UnB, em parceria com a UESC, no intuito de desenvolver ações de promoção e prevenção em saúde mental para a comunidade acadêmica e externa, no período de agosto de 2020 a agosto de 2021, totalizando 90 rodas de TCI. A pesquisa contemplou os quatro campi da UnB: Campus Darcy Ribeiro; Faculdade de Ceilândia; Faculdade do Gama; e Faculdade de Planaltina.

Participaram nas atividades 130 pessoas, sendo 128 estudantes de graduação e pós-graduação da UnB, 1 técnica de enfermagem da universidade e 1 estudante do UnB Idiomas (escolas de línguas da universidade). As inscrições na TCI *on-line* eram realizadas por um *link*, disponibilizado nas redes sociais oficiais da UnB, via preenchimento de formulário pelo *Google Forms*. Ao acessar a página inicial da pesquisa, os participantes tinham disponível para a leitura o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), com as devidas explicações sobre o estudo. O TCLE foi assinado virtualmente através de um ícone de preenchimento obrigatório do tipo concordo ou não concordo. O critério de inclusão era aceitar participar da pesquisa e ser maior de 18 anos.

A condução e a organização da TCI *on-line* foram realizadas por professores da UnB e servidores da SES/DF, que auxiliaram na implementação dessa proposta de cuidado com encontros acessíveis pela plataforma virtual *Zoom*, com periodicidade semanal e duração de aproximadamente duas horas, para toda comunidade acadêmica, decorrente da acessibilidade que o universo virtual possibilitou.

A TCI *on-line* foi desenvolvida seguindo a metodologia estabelecida pelo psiquiatra Adalberto regida por: “pensamento sistêmico, teoria da comunicação, antropologia cultural, pedagogia de Paulo Freire e resiliência” (Pontes; Santos; Holanda, 2021), respeitando as cinco etapas do método: “acolhimento, escolha de tema para partilha, contextualização, problematização, encerramento com rituais de agregação e apreciação” (Barreto, 2013).

Durante os encontros, os participantes foram informados de que teriam de desenvolver uma tarefa sobre TCI e foram lembrados que a atividade era voluntária. Os participantes foram direcionados a expressarem os sentimentos sobre o efeito da TCI *on-line* em suas vidas em tempo de Covid-19, por meio de atividade expressiva.

A atividade expressiva é uma ferramenta significativa da linguagem básica da psique, criativa e autogeradora em si mesma que lhes atribuem forma, significado e dinamismo específicos (Jung, 1991) e ao mesmo tempo colabora para desbloquear a comunicação sobre as experiências com a TCI possibilita o entrelaçamento de pensamentos e emoções, um material importante para alcançar o objetivo da pesquisa.

As mais de 100 atividades expressivas foram coletadas durante os meses de setembro, outubro e novembro de 2021, e todos os participantes realizaram as atividades. Para evitar o viés da desejabilidade social, os trabalhos foram selecionados aleatoriamente, e não se fez correlação das respostas dos participantes. Todos os participantes assinaram o TCLE.

Os dados foram analisados sob a referência da análise de conteúdo (Bardin, 2011), cuja ênfase é, por meio de procedimentos sistemáticos e objetivos, desmembrar o texto em unidades, em indicadores formados a partir da investigação dos principais temas que emergem no discurso, que permitem a inferência de informações e conhecimento.

A técnica de pesquisa Análise de Conteúdo defendida por Bardin (2011) estrutura-se em três fases: 1) pré-análise; 2) exploração do material, categorização e codificação; 3) tratamento dos resultados, inferências e interpretação. Para a autora, a validade dos achados da pesquisa é resultante de uma coerência interna e sistemática entre essas fases, cujo rigor na organização da investigação inibe ambiguidades e se constitui como uma premissa fundante.

A pré-análise é a organização que envolve a leitura “flutuante” de Bardin (2011), ou seja, um primeiro contato com os documentos que serão submetidos à análise, a escolha deles, a formulação das hipóteses e objetivos, a elaboração dos indicadores que orientarão a interpretação e a preparação formal do material. Na exploração do material, foram escolhidas as unidades de codificação, adotando-se os seguintes procedimentos de codificação, que compreendem a escolha de unidades de registro – recorte; a seleção de regras de contagem – enumeração; e a escolha de categorias – classificação e agregação –, rubricas ou classes que reúnem um grupo de elementos (unidades de registro) em razão de características comuns, classificação e categorização (Bardin, 2011). Ainda segundo a autora, o último passo é a inferência e interpretação, quando o pesquisador procura torná-los significativos e válidos. Para além do conteúdo manifesto dos documentos, pois, o importante é o conteúdo latente, o sentido que se encontra por trás do imediatamente apreendido.

A análise de conteúdo foi escolhida porque guarda a mensagem do participante como o foco. No início dos dados, analisaram-se, revisaram-se, independentemente, os desenhos, e anotaram-se as impressões iniciais de cada imagem. Procuraram-se e anotaram-se os pontos focais das atividades expressivas, como situações, pessoas, objetos e sentimentos (Halpenny, 2021).

Diante do exposto, a partir da interpretação dos dados e para melhor descrição dos resultados, foram elencadas as seguintes categorias de análise temáticas: a) TCI *on-line*, um espaço de cuidado em meio à pandemia; e b) Autoconhecimento e processo de autocura na TCI *on-line*.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nas Rodas de TCI desenvolvidas na Universidade ao longo de 2020 a 2021, em relação à caracterização dos participantes destaca-se que 94% dos estudantes estavam na faixa etária de 23 a 28 anos; 88% com identificação de sexo feminino e 12% masculino, não houve referência a outra forma de identificação. Quanto à raça/etnia, 68% dos estudantes se autodeclararam pardos, 12% pretos e 20% brancos.

Foram selecionados 05 materiais de estudantes que participaram da TCI. A análise do material revelou duas categorias: TCI *on-line*, um espaço de cuidado em meio a pandemia; Autoconhecimento. O objetivo desta etapa é retornar aos referenciais teóricos e embasar as análises dando sentido às interpretações (Bardin, 2011). As análises das principais temáticas trazidas pelos estudantes; a princípio, temas que se fizeram presentes nas TCIs, sendo eles a TCI *on-line*, um espaço de cuidado e em meio à pandemia e autoconhecimento.

3.1 CATEGORIA 1: TCI *ON-LINE*, UM ESPAÇO DE CUIDADO E EM MEIO À PANDEMIA

No que se refere aos encontros da TCI *on-line* como um espaço de cuidado, os resultados indicaram o quanto os participantes mostraram sentir-se menos solitários ao compartilhar com os outros experiências pessoais das quais podem ter vergonha ou relutância em revelar. O exercício da autorrevelação de experiências e sentimentos pessoais em um ambiente de grupo de apoio pode ser eficaz na redução dos sintomas, como a ansiedade e depressão, produzindo bem-estar dos participantes (Gonsalves et al., 2023).

Explorando o fenômeno peculiar da TCI *on-line* durante a pandemia, os participantes representaram essas vivências com cartas, poemas, desenhos e símbolos. Silveira (2001) afirma que as produções artísticas trazem um valor terapêutico em si mesmas. Essas representações artísticas produziram reflexão sobre a dificuldade de isolamento e a necessidade de se proteger gerado pelo impacto da pandemia de Covid-19.

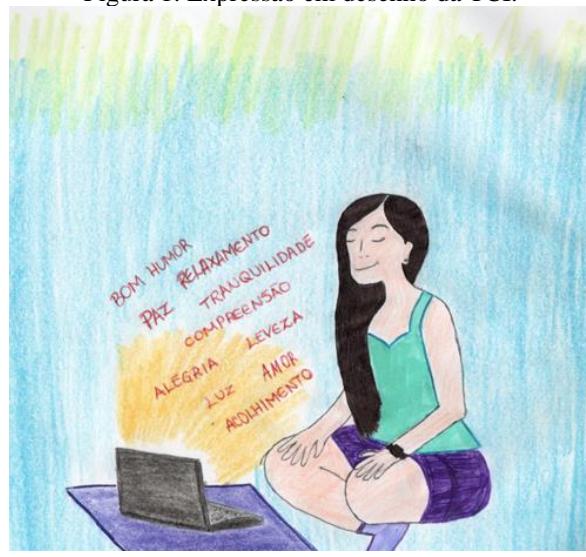
A TCI virou rotina e os encontros *on-line* serviram como uma espécie de companhia com outras pessoas durante o difícil período de quarentena e distanciamento social, dando uma sensação de normalidade no cotidiano dos integrantes e um espaço de cuidado, conforme texto escrito por participante:

A Terapia Comunitária me trouxe a energia que eu precisava para seguir em frente, me mostrou que não sou uma pessoa anormal, que tem diversas pessoas que também passam pelas mesmas dificuldades que eu, e não desistem de viver. O compartilhamento de sentimentos e emoções diferentes a cada semana, deixava a roda de terapia ainda mais atraente e preciosa, me dando a certeza de que a melhor coisa para aliviar as tensões do corpo e da mente, era colocar para fora todo aquele sentimento de angústia e receber em troca um acolhimento inenarrável, com palavras de conforto e de apoio (Participante 1).

O depoimento acima expressa que a empatia apresentada na TCI promove a quebra do isolamento do estudante universitário e o auxilia a criar novos significados para os sentimentos que tomam conta dele no contexto universitário. Yalom e Leszcz (2009) afirmam que os grupos são uma poderosa fonte de alívio, já que, após ouvirem outros membros revelarem preocupações semelhantes às suas, passam a se sentir mais em contato com o mundo.

Já a participante 2 expressa, por meio de desenho (Figura 1), o processo vivido com o corpo adquirindo outra consciência de lidar com o corpo, uma transformação no olhar, numa forma diferenciada de ver e sentir, que também foi retratada como leveza, acolhimento, tranquilidade e amor. Citando Ciornai (2020) algo de novo surge a partir do momento em que compartilhamos, pois se tem a possibilidade de entrar em contato com as percepções. Essa nova experiência acaba por se traduzir em um novo modo de viver a vida.

Figura 1. Expressão em desenho da TCI.



Fonte: Dados da pesquisa.

Para Pereira e Barbosa (2016) o ato de desenhar contribui para diminuição de sintomas incômodos e pode colaborar nas descobertas e decisões da estudante. Na mesma medida, a TCI permite interação, Juliano e Yunes (2014) destacam que interação a partir de trocas, principalmente afetivas, possibilitam o desenvolvimento na diversidade de papéis, alteração de ações colabora no equilíbrio.

Para outros participantes, a TCI *on-line* consolida-se como um espaço seguro, de acolhimento e promotor de saúde como foi demonstrado pelo participante 3, ao expressar sua experiência com a TCI com o seguinte relato:

A minha experiência com a disciplina foi extremamente enriquecedora, sinto que pude aprender, ajudar, participar, compreender, refletir, não julgar, compartilhar, ter mais empatia por mim e pelas pessoas. No momento em que estamos de pandemia, foi possível perceber a importância da disciplina e o quanto ela serviu como uma válvula de escape para muitos alunos que estão enfrentando dificuldades nesses momentos de incertezas. Essa iniciativa é muito importante para nos auxiliar nesse processo de autoconhecimento e fortalecimento da nossa saúde mental. [...] Teve um dia que me marcou muito, que foi quando eu ouvi um desabafo, um relato de uma colega, me identifiquei bastante com a fala dela sobre se preocupar demais com a opinião dos outros... Esse dia eu li uma frase que creio eu que ficou marcado para alguns, muitos elogiaram... A frase virou uma espécie de mantra pra mim... Levarei sempre comigo esse ensinamento da cura através da fala, "fala que cura". (Participante 3).

No relato desse participante, a TCI é um espaço de fala que cura, Fochesatto (2011) diz que por meio da fala, é dada às pessoas a oportunidade de se conectar com ideias. Assim, ele passa a ter uma nova compreensão desta memória. O acolhimento da TCI como portador de sua singularidade, tem por fim fazer a pessoa ouvir sua fala. A TCI possibilita o trabalho das pessoas que participam da TCI ouvir o que se fala favorecendo a “cura”.

Percebe-se que a TCI *on-line* possibilitou novas maneiras de lidar com o sofrimento ocasionado pela pandemia, os resultados evidenciaram uma forma efetiva de interação entre o terapeuta e participantes, o que transformou o contato como acolhimento. O ato de convocar a falar é o princípio básico para o acolhimento em grupo. A TCI *on-line*, durante o período pandêmico, tornou-se um recurso de acompanhamento das pessoas, um coletivo que fomentou conexões que favoreceram o manejo de sofrimento por meio de uma rede de apoio, devido ao impacto do confinamento, como solidão, medo, ansiedade, perdas físicas e simbólicas, sentimento de impotência e frustração (Silva et al., 2022).

Corroborando com Crispim et al. (2020) e Souza et al. (2021) os serviços *on-line* têm sido alternativas possíveis para atuar nos diferentes cenários da pandemia, tanto na prevenção quanto na promoção e recuperação da saúde, pois permitem aproximação e comunicação durante os momentos de restrições sociais, uma vez que esse formato supera as fronteiras geográficas, sendo uma das formas para aliviar o medo e a ansiedade no enfrentamento à pandemia.

3.2 CATEGORIA 2: AUTOCONHECIMENTO E PROCESSO DE AUTOCURA NA TCI *ON-LINE*

O envolvimento com TCI permitiu que os participantes tivessem contatos com afetos de alegria, os quais aumentam a potência de existir, diminuem o isolamento social, aumentam a comunicação e experiência social positiva, mesmo diante da pandemia. Os bons relacionamentos interpessoais e vínculos e envolvimento na comunidade são fatores-chave para melhorar a satisfação com a vida, para que seja possível superar as dificuldades e os desafios que surgem ao longo do caminho através da resiliência e do autoconhecimento, culminando, assim, em soluções próprias. (Souza et al., 2021). O participante 4, escreveu uma carta de gratidão à roda, considerando-a como um amigo que possibilitou novos caminhos:

Olá, Caro, amigo.

Venho através desta carta expressar como foi participar de um projeto chamado terapia comunitária. Meu caro amigo, uma das melhores coisas que aprendi na terapia foi a palavra EU. Ao falar sobre um sentimento, um acontecimento, uma situação ou qualquer coisa, devemos todos falar de si mesmo e sempre incluir a palavra EU, não falar sobre nós, a gente, todos pensam assim, mas argumentar sobre si mesmo. De início, pensei que isso era egoísmo, como assim, pensar em si mesmo, falar sempre de si mesmo. Algo que eu pensava ser egoísmo, na verdade é um desafio. Falar de si mesmo é difícil, algo que não aprendi ao longo de minha caminhada... [...] Amigo, sabe, eu tenho dificuldades em minha vida, sofrimentos e problemas que enfrento diariamente, antes, pensava que estava sozinho, meus problemas seriam só meus, ninguém passa pelo que eu passo, mas a coisa não é assim, ao acompanhar a terapia, percebi que o que não estou sozinho, as dificuldades que passo, outras pessoas passam o mesmo, tem problemas parecidos, tem sofrimentos parecido com os meus, mas é sério, entender isso levou tempo, entender que minhas dores e sofrimentos não só minhas, outras pessoas estão passando pelo mesmo que passo. Tudo isso me mostrou que consigo superar, já que não estou sozinho. Não quero tomar muito seu tempo, espero que com essas poucas palavras tenha entendido como a minha participação nos últimos meses mudou o que sinto sobre a minha própria vida e sobre mim. “EU”, uma palavra que aprendi a usar e entendi seu significado. Não gosto muito de falar de mim, depois aprendi que posso falar de mim, não é egoísmo, na verdade é uma ajuda que preciso. Obrigado por ler minha carta. (Participante 4).

O ato de escrever oferece um espaço de reflexão sobre o que foi vivenciado durante a TCI. Ao redigir a carta, o estudante tem a oportunidade de refletir, agradecer e pensar em suas ações. Organiza suas ideias e passa a ser como se fosse a extensão da TCI. Estudos verificaram que sentimentos de gratidão aumentam a resiliência, a saúde física e a qualidade da vida diária (Natividade, 2019). Para Komase et al. (2021), a gratidão ajuda as pessoas a responderem mais positivamente aos acontecimentos da vida e a valorizar situações em que os outros são benévolos para com elas, fornecendo recursos para o bem-estar psicológico.

A TCI *on-line* consolida-se como um espaço seguro e de libertação, como foi demonstrado pelo participante 5, ao expressar sua experiência desenhandando uma releitura da obra Gaiola de Gala (Figura 2), pintura surrealista “O Terapeuta”, criada por René Magritte em 1937. No relato desse

participante, a TCI é um espaço de apoio, de diminuição de sofrimento, favorecendo o fortalecimento emocional.

Essa releitura possui um significado muito importante, pois ela traz em sua essência a figura de um homem com o corpo de gaiola. Onde essa gaiola significa um local de aprisionamento, o cérebro dentro dela tem como significado a prisão de pensamento, o sentimento de incompreensão e solidão.

Durante as rodas de Terapia Comunitária Integrativa, cada sessão foi me ajudando a encontrar a chave para abrir essa “ prisão ” onde eu pude enxergar que não estou sozinho, que existem pessoas que passam por dificuldades e que podem me ajudar através da escuta, e pôde me ajudar a reconhecer principalmente que o protagonista dessa liberdade sou eu mesmo, só eu posso abrir o cadeado que fecha essa gaiola, mas preciso entender que preciso me libertar de toda a angústia e reconhecer que existem pessoas que podem me ajudar a chegar no cadeado, porém só eu posso abrir e me livrar. (Participante 5).

Figura 2. Releitura da obra Gaiola de Gala.

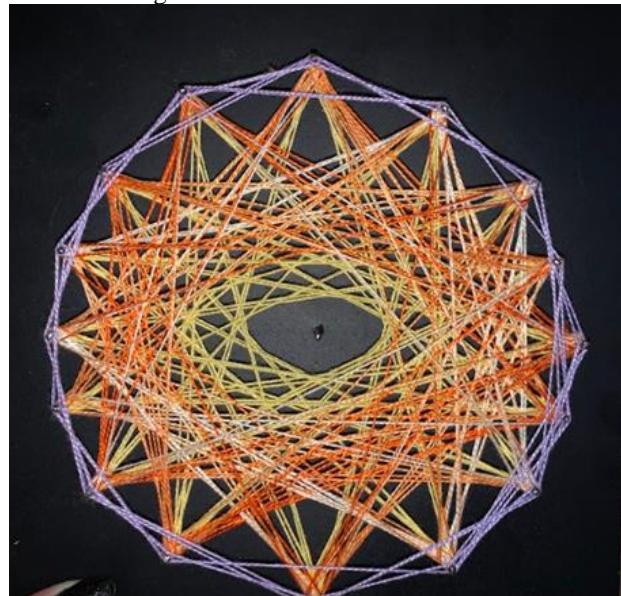


Fonte: Dados da pesquisa.

Barreto (2013) joga luz sobre os significados de adoecer, do corpo responder e das técnicas de falar para seguir na arte de curar, destacando a reflexão: “quando a boca cala, o corpo fala”. Dar voz a dor, ao sofrimento, é importante para a manutenção da saúde, para compartilhar das soluções que cada um encontra para lidar com os entraves da vida, mas também para reafirmar um espaço de escuta, o direito de ser ouvido (Lima-Ticha, 2020). Em relação ao processo de autocura, o participante demonstra por meio do fazer, que pode ser relaxante, pois fazer algo com as próprias mãos eleva a autoestima, que remete ao cuidado.

A noção de cuidado também foi relatada na experiência do tear da TCI, que remete à felicidade e aparece como atividade expressiva, que ordena, organiza e expressa sentimentos relacionados às emoções (Figura 3).

Figura 3. Mandala tecida com fios.



Fonte: Dados da pesquisa.

Philippini (2021) afirma que, no processo arteterapêutico, tecer equivale a ordenar, integrar, relacionar, organizar, a apropriar-se do fluxo criativo e existencial, criando seu próprio suporte. Para a referida autora, “a criatividade inerente ao ser humano cuidou de transformar a necessidade de sobrevivência em experiência e expressão artística”³¹ (p. 66). E o cuidado presentifica-se.

O ato de tecer remeteu à aprendizagem sobre si mesmo, a conexão da cognição, mãos e emoções. Segundo Leloup (2021, p.124), “há um elo entre as mãos e o cérebro, quando, por exemplo, rezamos um terço, quando temos as ocupadas em um trabalho manual, quando temos alguma coisa entre nossas mãos, nosso mental, nossa psique, se acalma”.

As sessões de TCI *on-line* realizadas com a comunidade universitária foram estratégias que tiveram eficácia demonstrada, pois facilitaram o envolvimento em atividades de grupo significativas e satisfatórias (Smith; Lim, 2020). Todavia, a TCI não é grupo psicoterapêutico. Em resumo, a palavra é acolher, que vai se transformando, reconstruindo continuamente a percepção dos participantes a respeito de si e do outro. Esse processo aconteceu em um momento limite em que a única ferramenta disponível era *on-line*, um desafio para uma construção rica de compartilhamento de experiências e de prática de cuidado de promoção à saúde mental, estratégia fundamental para abrir espaço de conexão para enfrentamento das dificuldades impostas no período de confinamento decorrente da pandemia.

4 CONCLUSÃO

Este estudo verificou que, diante de um evento com a magnitude da pandemia de Covid-19, a realização das TCI *on-line* ofertada naUnB pela equipe multidisciplinar serviu como estratégia de promoção de bem-estar e apoio psicossocial, possibilitando um largo alcance e mantendo as características dos encontros presenciais, tais como: acolhimento, criação e fortalecimento de redes sociais solidárias, por meio de partilha de experiências, de um espaço de reflexão de promoção de saúde e cuidado e de uma chance para construir estratégias de enfrentamento ao contexto pandêmico.

Apesar das descobertas interessantes deste estudo, existem algumas limitações que devem ser observadas. Da parte dos autores, não houve nenhuma influência quanto aos métodos exatos usados para realização das atividades expressivas. No caso de os autores estarem presentes para as atividades, teriam sido feitas perguntas adicionais aos participantes e registradas as respostas mais longas para se obter contexto adicional sobre os significados atribuídos a TCI.

Embora a TCI tenha demonstrado ser apoio psicossocial eficaz, não deve ser tomado como única opção, em especial para os casos que necessitem de atendimento especializado, como casos de depressão, transtorno de ansiedade, entre outros. Recomenda-se que outros estudos possam ser complementares, para que essas estratégias sejam cada vez mais bem utilizadas e que se possam encontrar mais evidências sobre a eficácia da TCI.

REFERÊNCIAS

- BARBOSA, L. N. F. et al.. Brazilian's frequency of anxiety, depression and stress symptoms in the COVID-19 pandemic. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, Recife, v. 21 (Supl. 2), S421-S428, mai., 2021. doi: 10.1590/1806-9304202100S200005
- BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Almedina, 2011.
- BARRETO, A. P. *Terapia comunitária: passo a passo*. 4. ed. revisada e ampliada. Fortaleza: Gráfica LCR, 2013.
- BRUNONI, Andre Russowsky et al. Prevalence and risk factors of psychiatric symptoms and diagnoses before and during the COVID-19 pandemic: findings from the ELSA-Brasil COVID-19 mental health cohort. *Psychological medicine*, New York, v. 53, n. 2, p. 446-457, 2023. doi: 10.1017/S0033291721001719
- CIORNAI, S. Experiências psicológicas, psicoterapia e arteterapia em tempos de pandemia. In: ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE GESTALT-TERAPIA E ABORDAGEM GESTÁLTICA, organizador. *Olhares da Gestalt-terapia para a situação de pandemia*. Curitiba: CRV, 2020. p. 55-64. Disponível em: https://gestalt.com.br/src/uploads/2022/02/vozes_em_letras.pdf#page=55. Acesso em: 14 mar. 2023.
- CRISPIM, D.; SILVA, M. J. P.; CEDOTTI, W.; CÂMARA, M.; GOMES, S. A. Visitas virtuais durante a pandemia do Covid-19. Recomendações práticas para comunicação e acolhimento em diferentes cenários da pandemia. *Biblioteca Virtual em Saúde*, 2020. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1104030>. Acesso em: 1 abr. 2021.
- FOCHESATTO, W. P. F. A cura pela fala. *Estudos Psicanalíticos*, v. 36, 2011. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-34372011000300016&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 29 nov. 2023.
- GONSALVES, P. P. et al. Uma revisão sistemática e síntese de experiência vivida de auto-revelação como um ingrediente ativo em intervenções para adolescentes e adultos jovens com ansiedade e depressão. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, Estados Unidos, v. 50, 2023. doi: 10.1007/s10488-023-01253-2.
- HALPENNY, A. M. *Capturing Children's Meanings in Early Childhood Research and Practice: A Practical Guide*. New York: Routledge, 2021.
- HOLMES, Emily A. et al. Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *Lancet Psychiatry*, Reino Unido, v. 7, n. 6, p. 547-560, jun. 2020. doi: 10.1016/S2215-0366(20)30168-1. Epub 15 abr. 2020. PMID: 32304649; PMCID: PMC7159850.
- JULIANO, M. C. C.; YUNES, M. A. M. Reflexões sobre rede de apoio social como mecanismo de proteção e promoção de resiliência. *Ambiental e Sociedade*, São Paulo, v. 17, n. 3, p. 135-154, 2014. doi: 10.1590/S1414-753X2014000300009.
- JUNG, C. *Tipos psicológicos*. Petrópolis: Vozes, 1991.

KOMASE, Y. et al. Effects of gratitude intervention on mental health and well-being among workers: A systematic review. *Journal of Occupational Health*, Japão, v. 63, n. 1, e12290, 2021. doi: 10.1002/1348-9585.12290. PMID: 34762326; PMCID: PMC8582291.

LELOUP, J.-Y. *O corpo e seus símbolos: uma antropologia essencial*. 20. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2012.

LIMA-TICHA, P. A. *Olhares da Gestalt-terapia para a situação de pandemia: precisamos falar daquilo que nos faz calar*. Curitiba: Editora CRV, 2020.

MERTLER, C. A. Action Research as Teacher Inquiry: A Viable Strategy for Resolving Problems of Practice. *Practical Assessment, Research, and Evaluation*, Estados Unidos, v. 26, p. 19, 2021. doi: 10.7275/22014442.

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: MS, 2018. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html. Acesso em: 9 jul. 2023.

NATIVIDADE, J. C.; CARVALHO, N. M.; LONDERO-SANTOS, A.; CARVALHO, T. F.; FAGUNDES, L. S. S. L. S. Gratidão no Contexto Brasileiro: Mensuração e Relações com Personalidade e Bem-Estar. *Avaliação Psicológica*, Brasil, v. 18, n. 4, p. 400-410, 2019. doi: 10.15689/ap.2019.1804.18712.08.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Brasil: OPAS, 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/brasil>. Acesso em: 8 ago. 2022.

PEREIRA, J. S.; BARBOSA, M. E. D. O desenho como recurso simbólico no tratamento psicológico de uma criança com dermatite atópica. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, São Paulo, v. 14, n. 2, 2016. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-74092016000200003&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 29 nov. 2023.

PHILIPPINI, A. *Para entender a Arteterapia: cartografias da coragem*. 6. ed. Rio de Janeiro: Wak, 2021.

PONTES, G. O.; SANTOS, A. G. L.; HOLANDA, V. R. Terapia comunitária integrativa como espaço de cuidado em saúde mental durante a pandemia do novo coronavírus. *Revista Temas de Educação, Paraíba*, v. 30, n. 1, 2021. doi: 10.22478/ufpb.2359-7003.2021v30n1.54308.

PONTES, G. O.; SANTOS, A. G. L.; HOLANDA, V. R. Terapia comunitária integrativa como espaço de cuidado em saúde mental durante a pandemia do novo coronavírus. *Revista Temas de Educação, Paraíba*, v. 30, n. 1, 2021. doi: 10.22478/ufpb.2359-7003.2021v30n1.54308.

SILVA, A. L. P. et al. Implantação de Terapia Comunitária on-line: tecnologia do cuidado em tempos de pandemia. *Temas em Educação e Saúde, Ceará*, v. 16, esp. 1, p. 393-408, 2020. doi: 10.26673/tes.v16iesp.1.14319.

SILVA, A. L. P. et al. Implantação de Terapia Comunitária on-line: tecnologia do cuidado em tempos de pandemia. *Temas em Educação e Saúde*, Ceará, v. 16, esp. 1, p. 393-408, 2020. doi: 10.26673/tes.v16iesp.1.14319.

SILVA, M. Z.; MUHL, C.; GIORDANI, R. C. F.; BARRETO, A. P. A promoção da Saúde mental no contexto da pandemia de COVID-19: o acolhimento do sofrimento por meio da terapia comunitária integrativa. *Cadernos de Psicologia*, v. 2, n. 2, p. 1-18, 2022. doi: 10.9788/CP2022.2-08.

SILVEIRA, N. *O mundo das imagens*. São Paulo: Ática, 2001.

SMITH, B. J.; LIM, M. H. How the COVID-19 pandemic is focusing attention on loneliness and social isolation. *Public Health Research and Practice*, Austrália, v. 30, n. 2, e3022008, 2020. doi: 10.17061/phrp3022008.

SOUZA, R. C. et al. Psychosocial e-Therapies Project: Construction and strategies to promote mental health in times of pandemic COVID-19. *RSD*, Brasil, v. 10, n. 6, e20910615740, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/15740>. Acesso em: 8 ago. 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. WHO Coronavirus dashboard. Genebra: WHO, 2021. Disponível em: <https://covid19.who.int/>. Acesso em: 8 ago. 2022.

YALOM, I. D.; LESZCZ, M. *Psicoterapia de grupo: teoria e prática*. Porto Alegre: Artmed, 2006.

YANG, L. et al. COVID-19: imunopatogênese e imunoterapia. *Signal Transduction and Targeted Therapy*, Reino Unido, v. 5, p. 128, 2020. doi: 10.1038/s41392-020-00243-2.

ZHOU, X. et al. The role of telehealth in reducing the mental health burden from COVID-19. *Telemedicine and e-Health*, Estados Unidos, v. 26, n. 4, p. 377-379, abr. 2020. doi: 10.1089/tmj.2020.0068.