

ocorreu no decorrer da pesquisa utilizando-se a letra “E” de Entrevistado, acompanhada do número da entrevista, como exemplo: E1, E2, E3.

5 RESULTADOS

Os resultados desta pesquisa serão apresentados no formato de dois manuscritos científicos, construídos seguindo as instruções exigidas pelos periódicos selecionados para a submissão deles.

Os temas abordados nos manuscritos contemplam os objetivos propostos no estudo, possibilitando conhecer a percepção dos usuários da Estratégia Saúde da Família acerca da Terapia Comunitária Integrativa.

Serão apresentados a seguir os dois manuscritos. O primeiro, Terapia comunitária integrativa: espaço de cuidado inovador para usuários da estratégia saúde da família, o qual responde ao seguinte objetivo específico: Relatar o entendimento dos usuários da Estratégia Saúde da Família acerca da Terapia Comunitária Integrativa, e o manuscrito 2: Rodas de terapia comunitária integrativa: tecnologia leve para a promoção da saúde, que responde ao seguinte objetivo específico: Descrever a experiência dos usuários da Estratégia Saúde da Família acerca da Terapia Comunitária Integrativa.

6.1 MANUSCRITO 1: TERAPIA COMUNITÁRIA INTEGRATIVA: ESPAÇO DE CUIDADO INOVADOR PARA USUÁRIOS DA ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA

Este manuscrito será submetido ao periódico da Revista de Enfermagem Atual da Costa Rica.

As instruções para autores estão disponíveis em:

<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/enfermeria/autores>

TERAPIA COMUNITÁRIA INTEGRATIVA: ESPAÇO DE CUIDADO INOVADOR PARA USUÁRIOS DA ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA

Ivana Santos Ferraz*

Ismar Eduardo Martins Filho**

*Enfermeira. Mestranda do Programa de Pós-graduação em Enfermagem e Saúde, Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), Jequié, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1176-4615>. Correio eletrônico: ivanaFerraz25@gmail.com.

**Cirurgião Dentista. Doutor em Odontologia Legal. Professor Adjunto do Departamento de Saúde II e do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem e Saúde da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia da Bahia (UESB), Jequié, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1013-6951> Correio eletrônico: iemfilho@uesb.edu.br

TERAPIA COMUNITÁRIA INTEGRATIVA: ESPAÇO DE CUIDADO INOVADOR PARA USUÁRIOS DA ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA

RESUMO

A experiência da Terapia Comunitária Integrativa se iniciou na década de 1980, mas as primeiras publicações sobre seu impacto começaram a partir do ano de 2006. Criada pelo médico psiquiatra Adalberto de Paula Barreto, em Fortaleza-Ce, seu objetivo era constituir um recurso para promoção da saúde. Dessa forma, passou a ser um ato terapêutico, implantado na atenção básica de saúde dos municípios por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares do Sistema Único de Saúde. Assim, é objetivo deste estudo relatar o entendimento dos usuários da Estratégia Saúde da Família acerca da Terapia Comunitária Integrativa. Utilizou-se o método qualitativo e para análise dos dados foi utilizada a técnica de análise de conteúdo proposta por Bardin. O local escolhido para esse estudo foi o município Jequié, situado na Bahia. Com a análise dos discursos, pretendeu-se conhecer a percepção dos entrevistados sobre a Terapia Comunitária Integrativa. Como potencialidade verificou-se que a Terapia Comunitária Integrativa fortalece a comunidade, possibilitando a busca conjunta pela resolução dos problemas, visando o bem individual e comunitário. Com isso, foi possível estabelecer algumas compreensões acerca da Terapia Comunitária como um espaço de partilha das experiências vividas, em que se podem aliviar o sofrimento. Desta forma, afirmamos que a Terapia Comunitária Integrativa como espaço de escuta é um dispositivo valioso para potencializar a socialização, a solidariedade e a humanização entre os trabalhadores de saúde e os usuários da Estratégia Saúde da Família, confirmando assim a argumentação central investigada nesta pesquisa.

PALAVRAS-CHAVE: Terapias Complementares; Promoção da Saúde; Atenção Primária a Saúde; Enfermagem.

TERAPIA INTEGRATIVA COMUNITARIA: ÁREA DE ATENCIÓN INNOVADORA PARA USUARIOS DE LA ESTRATEGIA DE SALUD FAMILIAR

RESUMEM

La experiencia de la terapia comunitaria integradora comenzó en la década de 1980, pero las primeras publicaciones sobre su impacto comenzaron en 2006. Creado por el psiquiatra Adalberto de Paula Barreto, en Fortaleza-Ce, su objetivo era constituir un recurso para la promoción de salud. Así, se convirtió en un acto terapéutico, implantado en la atención primaria de salud de los municipios a través de la Política Nacional de Prácticas Integrativas y Complementarias del Sistema Único de Salud. Por lo tanto, el objetivo de este estudio es informar la comprensión de los usuarios de la Estrategia de Salud Familiar sobre la terapia comunitaria integradora. Se utilizó el método cualitativo y la técnica de análisis de datos propuesta por Bardin se utilizó para el análisis de datos. El lugar elegido para este estudio fue el municipio de Jequié, ubicado en Bahía. Con el análisis de los discursos, se pretendía conocer la percepción de los entrevistados sobre la terapia comunitaria integradora. Como potencialidad, se verificó que la Terapia Integrativa Comunitaria fortalece a la comunidad,

permitiendo la búsqueda conjunta para la resolución de problemas, apuntando al bien individual y comunitario. Con eso, fue posible establecer algunos entendimientos sobre la terapia comunitaria como un espacio para compartir experiencias vividas, en las que el sufrimiento puede aliviarse. Por lo tanto, afirmamos que la Terapia Comunitaria Integrativa como un espacio de escucha es un dispositivo valioso para mejorar la socialización, la solidaridad y la humanización entre los trabajadores de salud y los usuarios de la Estrategia de Salud Familiar, confirmando así el argumento central investigado en esta investigación.

PALABRAS CLAVE: Terapias complementarias; Promoción de la salud; Primeros auxilios; Enfermería.

INTEGRATIVE COMMUNITY THERAPY: INNOVATIVE CARE AREA FOR USERS OF THE FAMILY HEALTH STRATEGY

ABSTRACT

The experience of Integrative Community Therapy began in the 1980s, but the first publications on its impact began in 2006. Created by the psychiatrist Adalberto de Paula Barreto, in Fortaleza-Ce, its objective was to constitute a resource for health promotion. Thus, it became a therapeutic act, implanted in the primary health care of the municipalities through the National Policy of Integrative and Complementary Practices of the Unified Health System. Thus, the objective of this study is to report the understanding of users of the Family Health Strategy about Complementary Integrative Therapy. The qualitative method was used and the data analysis technique proposed by Bardin was used for data analysis. The location chosen for this study was the Jequié municipality, located in Bahia. With the analysis of the speeches, it was intended to know the interviewees' perception about Integrative Community Therapy. As a potentiality, it was verified that the Integrative Community Therapy strengthens the community, enabling the joint search for the resolution of problems, aiming at the individual and community good. With that, it was possible to establish some understandings about Community Therapy as a space for sharing lived experiences, in which suffering can be relieved. Thus, we affirm that Integrative Community Therapy as a listening space is a valuable device to enhance socialization, solidarity and humanization among health workers and users of the Family Health Strategy, thus confirming the central argument investigated in this research.

KEYWORDS: Complementary Therapies; Health promotion; Primary Health Care; Nursing.

INTRODUÇÃO

Inovações têm sido adotadas em relação aos métodos de tratamento no processo saúde-doença, pois o uso isolado de medicamentos já não se mostra eficaz na recuperação do paciente diante de um agravo de saúde. Há outras terapias que visam não só o tratamento, mas a promoção e prevenção de futuras doenças, e uma destas é denominada Terapia Comunitária Integrativa (TCI)¹.

A experiência da TCI teve início na década de 1980, mas as primeiras publicações sobre seu impacto começaram a partir do ano de 2006². Criada pelo médico psiquiatra Adalberto de Paula Barreto, em Fortaleza-CE, seu objetivo era construir um recurso para promoção da saúde. Dessa forma, passou a ser um ato terapêutico, implantado na atenção básica de saúde dos municípios por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) do Sistema Único de Saúde (SUS)¹.

Nesta perspectiva, pode-se apresentar a TCI como uma estratégia de cuidado em saúde na atenção primária à saúde, visto que se compreende a TCI como um espaço de partilha de experiências e de sabedorias de vida a qual faz uso de estratégias de cuidado como a ajuda mútua e abordagem grupal³.

As rodas de TCI podem possibilitar para os usuários da ESF, seus familiares e trabalhadores um espaço para a ressignificação da condição saúde-doença, além de trabalhar os preconceitos e uma melhor convivência entre os mesmos, minimizando as suas ansiedades reaprendendo a viver de maneira mais humanizada⁴. Acrescenta-se, ainda, que os resultados deste estudo poderão contribuir para a construção do conhecimento sobre as experiências que vêm se realizando com esta ferramenta de cuidado no contexto da ESF, na perspectiva da construção de redes de apoio social.

Assim, objetiva-se com este estudo relatar o entendimento dos usuários da Estratégia Saúde da Família acerca da Terapia Comunitária Integrativa.

METODOLOGIA

O presente artigo é resultado da dissertação de mestrado intitulado Percepção dos Usuários da Estratégia Saúde da Família acerca da Terapia Comunitária Integrativa, apresentada em 2020 ao Programa de Pós-graduação em Enfermagem e Saúde da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), Jequié, Brasil. Utilizou-se o método qualitativo, que responde a questões muito específicas de um conjunto de fenômenos humanos que é entendido como parte da realidade social⁵. Para a análise dos dados foi utilizada a técnica de análise de conteúdo proposta por Bardin⁶.

O local escolhido para este estudo foi o município Jequié, situado na Bahia. A pesquisa teve início no mês de fevereiro de 2019 através do diário da pesquisa em que foram registradas as observações referentes aos participantes do estudo, ao ambiente e ao contexto social. Também foram registradas as minhas percepções e reflexões sobre o processo de cuidar e pesquisar, minhas dúvidas, medos e ansiedades, bem como uma avaliação do meu agir enquanto pesquisadora.

A análise dos dados obtidos por meio das entrevistas tem uma abordagem qualitativa, a pesquisa ocorreu do dia 20 de fevereiro a 10 de abril de 2019 tendo como campo de estudo 03 Equipes Saúde da Família (eSF) pertencentes à zona urbana de Jequié/BA, tendo como informantes 14 usuários das referidas unidades. As eSF foram selecionadas tomando-se como critério de inclusão aquelas que estavam realizando a TCI.

As entrevistas foram gravadas e duraram em média 20 minutos. Após a coleta, elas foram transcritas e analisadas conforme a técnica de análise de conteúdo proposta por Bardin⁶.

Observaram-se os aspectos éticos, conforme a Resolução n° 466 de 12 de dezembro de 2012, que define diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos, a partir do Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) n°

98474818.6.0000.0055, Número do Parecer: 3.735.346/2019. O estudo foi realizado com financiamento próprio e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela 01 - Caracterização Sociodemográfica dos Participantes da Pesquisa, Jequié/BA, 2019.

Dados	Nº	%
Sexo		
Feminino	13	92,9
Masculino	1	7,1
Idade		
30 a 40	1	7,1
41 a 70	12	85,8
71 a 80	1	7,1
Cor		
Branco	1	7,1
Pardo	10	71,5
Negro	3	21,4
Naturalidade		
Boa Nova	2	14,5
Itapetinga	1	7,1
Itagi	1	7,1
Itagibá	1	7,1
Jequié	5	35,8
Jitaúna	1	7,1
Mucugê	1	7,1
Maracás	1	7,1
Salvador	1	7,1
Estado civil		
Solteiro	3	21,4
Casado	6	42,9
Divorciado	4	28,6

Viúvo	1	7,1
Nº de filhos		
1	4	28,6
2	2	14,5
3	3	21,4
4	1	7,1
8	3	21,4
12	1	7,1
Nível de Escolaridade		
Analfabeto funcional	3	21,2
Ensino fundamental	4	28,6
Ensino médio	5	35,8
Nível superior	2	14,5
Quantas pessoas moram em casa		
1 pessoa	4	28,6
2 pessoas	3	21,2
3 pessoas	4	28,6
4 pessoas	2	14,5
5 pessoas	1	7,1
Classificação da situação econômica		
Ruim	1	7,1
Média	11	78,8
Boa	1	7,1

Fonte: Dados da Pesquisa, 2019.

A percepção dos usuários acerca da TCI

A primeira área de análise temática possibilita a compreensão e problematização dos sujeitos em relação as suas percepções sobre a TCI.

Ficou evidente o que os entrevistados entendem sobre a TCI por meio da participação nas rodas, conforme mostram os relatos abaixo:

[...] Entendo que a terapia comunitária é muito boa, já distrai a gente, como a colega estava falando aí, avemaria eu durmo em paz [...](E2).

[...] O que é que eu entendo como uma prática construtiva, aonde as pessoas conversam, falam, e elas aprendem com a experiência do outro e terminam amadurecendo e melhorando sua condição de saúde [...] (E4).

[...]Eu acho que é um conjunto, como está falando in-te-gra-ti-va, integrar o usuário aos serviços públicos de saúde aqui da unidade como também ajudando ele a resolver os problemas[...] (E9).

Em consonância com os entrevistados, a TCI é um instrumento utilizado para formar vínculo entre os seus participantes. Durante as rodas uma interação entre o grupo é estabelecida através da conversa em que há troca de informações. Com isso os problemas de determinado participante podem ser amenizados através da valorização pelo outro.

O sentimento de bem-estar é comum aos participantes que conhecem a TCI, visto serem incentivados a participarem cada vez mais, pois dentro das rodas não se fala apenas de problemas, mas são valorizadas as vitórias e conquistas de cada um, ocorrendo ainda a celebração de coisas boas que acontecem na vida de algum ente querido ou do próprio participante. Desse modo, a TCI suscita a capacidade do ser humano buscar na simplicidade das coisas a felicidade interior⁷.

As rodas de TCI se confirmam potentes em ESF e em nada diferem de rodas realizadas com outros grupos de pessoas. A TCI na ESF promove desafios comuns ao exercício de uma atividade de grupo e possibilita experimentar momentos de partilha, em que equipes e comunidades num espaço de troca de experiências em papel de igualdade, podem simbolizar emoções e sentimentos a fim de minimizar sofrimentos e somatizações.

[...] A terapia é um espaço aonde a gente pode estar ali falando sobre as nossas dores, as nossas dificuldades, as nossas angústias e é um espaço aonde a gente cria um vínculo de certa forma com as pessoas, um espaço de confiança que a gente precisa ter e é uma técnica que vem atrelar a ESF e ao tratamento também e a promoção de saúde que é necessário para a saúde mental [...] (E14).

Saber cuidar numa perspectiva mais verdadeira significa saber escutar a outra pessoa, mas escutar numa profundidade que considera o ser como um todo, que nunca pode ser

apreendida na superficialidade. De acordo com nossa compreensão, a escuta é rara e é uma arte que pode e deve ser aprendida em quaisquer espaços que interajam, desde que estes se preocupem com a inteireza do ser, conforme os entrevistados relataram:

[...] A terapia é uma coisa sem cobrança que você não é obrigada a falar, mas também se você quiser falar, você tem quem lhe escute [...] (E5).

[...] Gosto das participações que todos participam, todos falam, todos ouvem e partilham aquela conversa com a gente [...] (E8).

[...] A terapia é uma forma da gente se integrar melhor, da gente expor nossas situações que pode ser de família, situações de doença, alguma coisa que está se agravando, que a gente está deixando só pra gente, a gente guarda e acaba adoecendo e essa terapia é muito importante porque vai desenvolvendo, a gente vai partilhando e vendo a situação do outro, e que a nossa situação é menor diante da situação do outro e ajuda muito, é muito gratificante essa roda de terapia [...] (E12).

A TCI é um espaço em que o ser humano tem a possibilidade de discorrer sobre um problema do seu cotidiano com a certeza de que não haverá juízo de valor de qualquer natureza. Nesse espaço todos participantes poderão contar suas experiências de vida através do diálogo, no qual prevalece à escuta ativa⁸.

Portanto, a TCI fortalece a comunidade a ponto de todos juntos buscarem a resolução dos problemas, visando o bem individual e comunitário. Nesse contexto, definem que a TCI é uma prática de efeito terapêutico, destinada à prevenção na área da saúde e a atender grupos heterogêneos, de organização informal, num contato face-a-face e que demonstra interesses comuns, que são o alívio de seus sofrimentos e a busca de bem-estar⁸.

A TCI como melhoria do estilo de vida

A iniciativa de desenvolver a TCI como um instrumento voltado para usuários das ESF, visa oferecer oportunidades de redimensionar o sofrimento desses participantes e contribuir para efetuar mudanças com vistas à sociabilidade e ao alívio da sobrecarga experimentada pela

realidade do sofrimento psíquico e que carecem de práticas efetivas capazes de operar benefícios na vida dessas pessoas, conforme se identifica nas falas dos seguintes usuários:

[...] realmente eu mudei muito, assim, eu diria 85% do que eu era antes [...] (E4)

[...] Pra mim a terapia contribuiu bastante, porque eu parei de ficar guardando preocupação dentro da minha cabeça e no coração, passei a falar mais, que eu não era de falar muito, principalmente em casa, falando das coisas erradas, passei a falar mais e passei a dormir, que eu não dormia, tinha vez que dava 02:00 a 03:00 horas da manhã e eu fazendo comida sem conseguir dormir, agora eu passei a dormir [...] (E9)

Na garimpagem dos discursos, verificamos que os colaboradores relataram mudanças pessoais na relação consigo mesmo e na relação com outras pessoas.

A TCI atua como uma estratégia terapêutica centrada na potencialidade do indivíduo, proporcionando o equilíbrio mental, físico e espiritual, contrapondo-se a visão medicalizada anterior⁹.

Identificar transformações na vida dos participantes das rodas de TCI tem uma considerável importância, possibilitando afirmar que a TCI, enquanto tecnologia de cuidado, vem contribuindo para a melhoria da qualidade de vida das pessoas a partir do encorajamento e sociabilidade fornecidos para que eles se tornem protagonistas de suas próprias vidas¹⁰. Nesse sentido, os colaboradores revelam:

[...] agora me sinto outra pessoa [...] (E1)

[...] Eu estava mesmo passando por um momento difícil, eu estava entrando em depressão, aí eu vim aqui, depois que eu vim aqui não senti mais essa tristeza [...] após as terapias eu estou me sentindo bem melhor, eu não choro mais, pois eu só vivia chorando, eu queria pegar minha roupa e sair pelo mundo, pegava a sacola e jogava nas costas, ficava só quieta e não tinha vontade de me alimentar, só ficava chorando, já aconteceu duas vezes [...] (E10)

Usuários reconhecem o espaço da TCI como um universo utilizado para socializar os sentimentos do cotidiano e o intercâmbio de experiências. Por meio das falas, sinalizam melhorias no estilo de vida e modificações em seus hábitos que contribuíram para a

sociabilidade e para novas leituras acerca de como lidar com o adoecimento mental em sua convivência social e familiar.

É importante salientar que a TCI não se propõe a resolver problemas, mas a formar redes solidárias de fortalecimento da autoestima de pessoas, famílias e comunidades, de onde a mudança decorre².

Nesse sentido, a TCI, como ferramenta utilizada na ESF, reafirma a relevância desses espaços como formas de empoderamento e de cidadania no cotidiano de seus participantes, uma vez que promove mecanismos individuais e coletivos para ações de intervenção os quais seus participantes constroem sua própria história, como podemos verificar a seguir:

[...] E quando a gente utiliza a terapia, então você vê que a terapia é o momento que nós vamos aprender também e nos fortalecer com a dor do outro, com o problema do outro [...] eu tenho aprendido a escutar mais, até mesmo do que de falar, que as vezes tem hora que a gente percebe que a pessoa está com sede de falar, e aí quando termina tudo a gente vê que surgiu aquele efeito [...] (E5)

[...]Tenho aprendido que quando a boca fala o corpo sara[...] (E7)

Na TCI compreende-se que, em meio a uma horizontalidade do saber, todas as pessoas são aprendizes inacabados, construtores de saberes e de visões de mundo que não se sobressaem umas às outras, mas que contribuem igualmente. Na TCI, os participantes, ao se encontrarem no mesmo patamar de igualdade, são fundamentalmente importantes no processo de escuta e de aprendizagem, de modo que as pessoas aprendem e refletem a partir das histórias ali trazidas e em sinergia, ensinando ao compartilharem suas histórias de vida¹⁰.

Portanto, a TCI encoraja a expressão das emoções autênticas, genuínas (medo, alegria, raiva, tristeza e ansiedade), sem supervalorizar os sentimentos, mas aprendendo a ser a mudança que se quer ver.

A TCI como novo recurso da prática do cuidado

A TCI empregada nas Unidades de Saúde da Família (USF) proporcionou a troca de experiências e vivências e também promoveu a autonomia de seus participantes, sendo a terapia concebida como uma nova estratégia de promoção da saúde mental e de prevenção de transtornos mental¹¹.

O sentimento de pertença favorece a formação de grupos, bem como é o responsável por sua manutenção, introduzindo elementos na fala, nos gestos presentes na ação cotidiana da comunidade.

[...] é um momento de descontração para a pessoa, relaxa mais, distraí [...] (E6)

[...] essa terapia que a gente faz é muito boa [...] (E10)

[...] Eu acho que é legal, é bom, aqui é ótimo, já gosto [...] (E11)

Tais mudanças são percebidas na vivência do grupo, por meio de comportamentos de envolvimento com a proposta da TCI, de escuta ativa, preocupação com o outro e aquisição individualizada de conhecimentos.

[...] Eu gosto de tudo da terapia, gosto do acolhimento, da forma como a pessoa tem a oportunidade de falar, porque é uma das coisas muito boas da terapia é a escuta [...] (E6)

A troca de informações e as discussões realizadas no grupo de Terapia Comunitária contribuem para o empoderamento dos participantes e para o fortalecimento do poder pessoal e coletivo.

Percebe-se que as rodas de TCI fizeram emergir percepções e necessidades atendidas que refletem um aumento no sentimento de pertença e prazer de conviver com outros, o que têm melhorado a qualidade de vida¹².

Os participantes das rodas de TCI relatam os motivos para continuar frequentando a TCI. Dentre eles, é possível citar: o atendimento das necessidades, o prazer do convívio com o

outro e o aprendizado, extraídos de cada encontro, de modo a enfrentar as dificuldades do dia a dia.

[...] Então, o que me trouxe aqui é porque eu cochilava demais no decorrer do dia, a noite eu me prejudicava, então eu aqui eu não durmo, se eu tivesse em casa eu já tinha dormido uns três sonos, assim, acordando e dormindo a prestação, chama assim né? E aí então, depois que eu vim para cá acabou, agora tem alguma coisa, a terapia para fazer na parte da tarde pra mim não estar dormindo, eu cochilava demais e de noite eu sofria [...] (E1)

[...] Às vezes a alma está doendo, agoniada, está triste, e aí a gente vê que no final surge aquela paz, aquela forma harmônica, eu gosto muito da terapia. É uma pena que a vida é tão corrida que era pra a gente ter mais tempo de se dedicar mais [...] (E5)

[...] Aí eu passei a primeira vez pela psicóloga, aí a psicóloga me disse: - A senhora não pode ficar dentro de casa sozinha, sempre a senhora arruma um vizinho pra ficar conversando, desabafando. A partir daí, passei a fazer parte das rodas de terapia, porque eu sou uma pessoa assim, qualquer coisa que me falam me machuca, aquilo já fica preso dentro de mim, e com isso a terapia tem me ajudado bastante [...] (E10)

Evidenciamos que os participantes da Terapia Comunitária descobrem o seu potencial transformador e, a partir dessa descoberta, começam a enxergar mudanças em seu comportamento e suas atitudes.

O sentimento que o indivíduo tem de si mesmo é algo que afeta todos os aspectos da sua vida, pois as reações em resposta aos acontecimentos do cotidiano são determinadas por quem ou pelo que o ser humano pensa que é. Desse modo, a autoestima é o segredo para a obtenção do sucesso ou do fracasso. Ela é composta pelos sentimentos de competência e valor pessoais, ou seja, a autoestima reflete a capacidade de lidar com os desafios da vida, dominando os problemas e a capacidade de lidar com o direito de ser feliz¹².

Outro motivo verbalizado pelos colaboradores foi a necessidade de comunicação - ter com quem falar sobre o sofrimento. Durante os encontros de Terapia Comunitária, as pessoas se sentem escutadas, acolhidas, importantes e reconhecidas, o que se evidencia especialmente nas falas dos entrevistados 5 e 12:

[...] você poder falar talvez aquilo que você não tem oportunidade de falar na sua casa ou na sua família mesmo devido às vezes até o corre-corre da vida, e assim quando você chega num momento desse você vai ver que tem outras pessoas também que está passando por mesmos problemas que você está passando, se identificar com o outro e através do problema do outro você vai também ver que o seu problema não é maior do que o de ninguém é maior que o seu e assim eu acho que é uma forma de um ir ajudando o outro e crescer na medida de se identificar com o problema do outro e vai melhorando também [...] (E5)

[...] Eu tinha problema com solidão e quando vim para cá eu escutei a problemática de cada um e olhei pra mim e vi que a minha poderia ser solucionada por eu escutar, eu escutei e eu resolvi [...] Eu mesmo tive solidão com início de depressão, por muitos motivos da vida, então eu fui superando através da minha fé em Deus, e quando eu passei pela roda de terapia eu vi que meu problema era pequeno, era menor diante dos demais e comecei a entender que eu podia superar e melhorar tudo isso, apenas ouvindo o que os integrantes da roda falavam e por também ver soluções na problemática de cada um. Depois que vem para a roda muitas pessoas têm solucionado os seus problemas e percebo que quando o participante começa a frequentar as rodas, toda vez que participa traz novas soluções para o seu problema [...](E12)

A TCI como ferramenta de cuidado está fundamentada em cinco pilares norteadores: Pensamento Sistêmico, Pragmática da Comunicação de Watzlawick, Antropologia Cultural, Pedagogia de Paulo Freire e Resiliência¹³.

A Pragmática da Comunicação de Watzlawick enfatiza a comunicação como sendo o elemento que une os indivíduos socialmente e que todo comportamento é determinado por uma comunicação, podendo esta ocorrer de forma verbal ou não verbal, extrapolando as palavras ou simplesmente os sinais emitidos¹⁰.

Observou-se, então, que o sucesso desses encontros foi demonstrado pela possibilidade de as pessoas serem ouvidas, de falarem de suas angústias cotidianas e das alegrias, das suas conquistas e realizações. Elas gostam do diálogo, do acolhimento, das brincadeiras, da alegria, da escuta, tudo isso podemos observar nas falas a seguir:

[...] Eu estou, como é que diz, compartilhando de gente [...]sendo acolhida, não só por você, mas pelo o companheirismo [...] (E3)

[...] Do diálogo, das conversas, as pessoas têm a oportunidade de se abrir, de falar do seu eu sem receio, sem medo, então essa liberdade, essa abertura [...](E4)

[...] Gosto mais das dinâmicas, dos momentos de descontração e nas horas que as pessoas se sentem bem em desabafar algo que está incomodando [...] (E7)

[...] Eu gosto da participação de todos, porque todo mundo partilha, todo mundo se abraça, conversa, e a gente está ali para um apoiar o outro [...] (E12)

Dentre as mudanças que ocorreram no seu cotidiano, percebemos que houve uma melhor compreensão de si e do outro. Os colaboradores perceberam que têm valor com um incremento da autoestima, acreditando no seu potencial de transformação, em nível individual e comunitário.

Esse processo de transformação conseguiu fortalecer vínculos, tornando-os mais saudáveis com a família, o lazer e a espiritualidade, levando-os a construir novos meios a partir dos encontros de Terapia Comunitária, como o laço de amizade, comunitário e o vínculo social.

As entrevistas suscitaram algumas compreensões acerca da Terapia Comunitária como um espaço de partilha das experiências vividas. Nesses espaços, os participantes podem aliviar o sofrimento, com o processo resiliente em evidência, revelando, ainda, um incremento do poder sobre si mesmo, sobre a capacidade de gerenciar a própria vida, contribuindo para que o grupo se mobilize em torno de questões vividas coletivamente.

[...] Eu gosto de tudo, as conversas, as brincadeiras, as músicas e tudo. Eu gosto dessa alegria, se eu tenho um pensamento triste eu chego aqui o que eu vejo, o que eu escuto, eu não vou mais para casa triste [...] (E11)

Nessa dinâmica grupal, o participante, quando socializa seus sentimentos, por meio da linguagem verbal e não verbal partilhada pela comunidade, sente-se inserido no grupo, fator fundamental para formar e manter grupos¹⁴.

Sobre o questionamento feito aos entrevistados, se indicariam a TCI para outras pessoas, surgiram a seguinte resposta:

[...] Eu indicaria. Porque ela tem o poder de melhorar e eu diria assim moldar um pouco as nossas atitudes, nosso comportamento, nos ver diante do outro como ser realmente

inacabado, sei que pode melhorar, a gente não sabe tudo, a gente não conhece tudo, a gente não viu tudo, e é na terapia que mostra muito mais claro [...] (E4)

A TCI contribui para melhorar a qualidade de vida de seus participantes, em que um vínculo de união é formado entre os sujeitos, predominando o diálogo e a exposição das dificuldades e favorecimento da busca da solução de forma coletiva e da criação de laços solidários⁸. Abaixo são apresentadas outras respostas ao questionamento supramencionado:

[...] Eu indicaria. Porque é bom, porque é o momento que faz coisa diferente, sair da rotina do dia a dia e tirar um momento só para a pessoa [...] (E6)

[...] Eu indicaria. Porque só assim evitaria a depressão e ansiedade até mesmo o suicídio [...] (E7)

[...] Eu indicaria. Porque é uma maneira de saber que não está sozinho, que tem um grupo de pessoas aqui para ajudar e não para criticar, né, pra ajudar resolver, não resolver imediatamente, mas minimizar aquela situação que está vivendo [...] (E9)

[...] Eu indicaria. Porque é muito importante, é gratificante e faz efeito solucionando dificuldades da vida que não tem a necessidade de ir para médico, porque as vezes o que precisamos é apoio de alguém que nos escute e isso é muito importante [...] (E12)

Como instrumento de cuidado, a TCI vem demonstrando atender aos princípios norteadores do SUS, ensinando-nos a construir redes de apoio social, possibilitando mudanças sociais e reconhecendo as competências de cada ator social para contribuir na superação das dificuldades.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As discussões que aconteceram contribuíram para reflexões acerca do direito da expressão, da não discriminação das situações vivenciadas e dos significados dos silêncios.

Outro aspecto relevante evidenciado na análise se refere ao poder da escuta, da palavra e da comunicação. Mediante a escuta os participantes das rodas passaram a perceber o que sabiam e o que ignoravam e, a partir desse reconhecimento, começaram a respeitar a verdade do outro sem impor ou negar o seu saber.

As rodas evidenciaram que o poder das palavras tanto pode construir como destruir e reconstruir os sentimentos, podem acariciar e ferir, como também podem adoecer ou curar.

Outra evidência constatada nas rodas foi a impossibilidade de cuidar do outro sem superar a sua dor ou dificuldade, sendo fundamental algum tipo de espaço ou suporte que ajude diante do contato humano, sustentado pelas expressões imediatas de vida.

Sobre as experiências da TCI, conforme a visão dos participantes, podemos dizer que é uma abordagem que agrega afeto, compreensão, cuidado e humanização. Assim também despertando a reflexão, o aprendizado, o coletivo e o vínculo, além de produzir a confiança e a autoestima.

Diante dos resultados, podemos certificar que a TCI, como uma abordagem que potencializa o protagonismo dos sujeitos para superar problemas individuais e coletivos, possibilita a construção de redes sociais solidárias.

É possível assegurar que os objetivos da pesquisa foram alcançados de maneira significativa. Seus resultados mostram que a TCI contribui para mudanças na forma de ver e conduzir a vida dos participantes fortalecendo vínculos e tornando as relações solidárias e humanizadas.

Recomendamos a continuidade dessa experiência e a inserção da TCI na agenda política da Secretaria Municipal de Jequié/BA para ampliar, assim, a abordagem terapêutica para outros espaços de trabalho.

Diante do exposto, declaramos que a TCI é um espaço de escuta, um dispositivo valioso para potencializar a socialização, a solidariedade e a humanização entre os trabalhadores de saúde e os usuários da ESF, revelando assim a argumentação central investigada nesta pesquisa.

REFERÊNCIAS

1. Mourão LF, Oliveira LB, Marques ADB, Branco JGO, Guimarães MSO, Nery IS. Terapia comunitária como novo recurso da prática do cuidado: revisão integrativa. *SANARE*, 15(2), 129–135, 2016. Disponível em: <<https://sanare.emnuvens.com.br/sanare/article/view/1047>> Acesso em: 28 dez. 2019.
2. Ferreira Filha MO.; Lazarte, R, Barreto, A. Impacto e tendências do uso da Terapia Comunitária Integrativa na produção de cuidados em saúde mental. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, v. 17, n. 2, p. 172-7, 30 jun. 2015. <http://dx.doi.org/10.5216/ree.v17i2.37270>
3. Guimarães FJ, Soares, AMDS, Santos MS. A terapia comunitária integrativa como prática de cuidar na atenção primária à saúde. *Enfermagem Revista*, v.22, n.2, 2019. ISSN 2238-7218. Disponível em: <http://periodicos.pucminas.br/index.php/enfermagemrevista/article/view/21079>. Acesso em: 27 dez. 2019
4. Melo OS, Ribeiro LR, Costa AL, Urel DR. Community impact of integrative therapy for renal patients people during session hemodialysis. *Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online*, 7(2), 2200, 2015. <https://doi.org/10.9789/2175-5361.2015.v7i2.2200-2214>
5. Minayo, MCS. (Org). *Pesquisa Social: teoria, método e criatividade*. 34. ed. Petrópolis: Vozes, 2015, 80 p.
6. Bardin, L. *Análise de Conteúdo*. São Paulo; Edições 70, 2016.
7. Matos M., Pinheiro CM., Da Silva PF, Regis SE, De Oliveira Ferreira Filha M, Porfírio SG, Fernandes DMN, de Araújo Neto A, Araújo de MJ. Integrative Community Therapy And Its Meaning For Student Life. *International Archives of Medicine*, [S.l.], v. 10, mar. 2017. ISSN 1755-7682. doi: <https://doi.org/10.3823/2353>.
8. Paula VG, Lima AM, Perez Junior EF, da Silva KCC. Terapia Comunitária: Uma ferramenta utilizada para promoção da saúde na Atenção Básica. *Revista Amazônia Science & Health*, 2014 Out/Dez;2(4):9-16. Disponível em: <<http://ojs.unirg.edu.br/index.php/2/article/view/627>> Acesso em: 08 jan. 2020
9. Araruna MHM, Ferreira Filha M de O, Dias MD, Braga LAV, Moraes MN de, Rocha IA da. Formação de terapeutas comunitários na Paraíba: impacto na Estratégia Saúde da Família. *Rev. Eletr. Enf.* [Internet]. 31º de março de 2012 [citado 15º de julho de 2020];14(1):33-1. DOI:[10.5216/ree.v14i1.15679](https://doi.org/10.5216/ree.v14i1.15679)
10. Carvalho MAP de, Dias MD, Miranda FAN de, Ferreira Filha MO. Contribuições da terapia comunitária integrativa para usuários dos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS): do isolamento à sociabilidade libertadora. *Cad. Saúde Pública* [Internet]. 2013 Oct [cited 2020 July 15] ; 29(10): 2028-2038. <http://dx.doi.org/10.1590/0102-311X00000913>.

11. Andrade FB de, Ferreira Filha MO, Dias MD, Silva AO, Costa ICCL, Lima EAR de et al . Promoção da saúde mental do idoso na atenção básica: as contribuições da terapia comunitária. *Texto contexto - enferm.* [Internet]. 2010 Mar [cited 2020 July 15]; 19(1): 129-136. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-07072010000100015>.
12. Cordeiro, R. Terapia comunitária integrativa na estratégia saúde da família: análise acerca dos depoimentos dos seus participantes. *Revista Da Universidade Vale Do Rio Verde*, 9(2), 192–201, 2011. <https://doi.org/10.5892/ruvrv.2011.92.192201>
13. Kantorski LP, Coimbra VCC, Demarco DA, Eslabão AD, Nunes CK, Guedes AC. A importância das atividades de suporte terapêutico para o cuidado em um Centro de Atenção. *Journal of Nursing Health* 2011; 1:4-13. <HTTP://DX.DOI.ORG/10.15210/JONAH.V1I1.3401>
14. Camarotti MH; Freire, T., Barreto, A. *A Terapia Comunitária Integrativa no Cuidado da Saúde Mental*. Brasília: Kiron, 2013.

6.2 MANUSCRITO 2: RODAS DE TERAPIA COMUNITÁRIA INTEGRATIVA: TECNOLOGIA LEVE PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE

Este manuscrito será submetido ao periódico Cadernos de Saúde Pública.

As instruções para autores estão disponíveis em:

<http://cadernos.ensp.fiocruz.br/csp/submissao/instrucao-para-autores>

RODAS DE TERAPIA COMUNITÁRIA INTEGRATIVA: TECNOLOGIA LEVE PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE

WHEELS OF INTEGRATIVE COMMUNITY THERAPY: LIGHT TECHNOLOGY FOR HEALTH PROMOTION

RUEDAS DE TERAPIA INTEGRATIVA COMUNITARIA: TECNOLOGÍA LIGERA PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

Ivana Santos Ferraz ¹

Ismar Eduardo Martins Filho ³

¹ Programa de Pós-graduação em Enfermagem e Saúde, Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Jequié, Brasil

² Programa de Pós-graduação em Enfermagem e Saúde, Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Jequié, Brasil

RESUMO

O presente estudo objetivou descrever a experiência dos usuários da Estratégia Saúde da Família acerca da Terapia Comunitária Integrativa. Este estudo é de abordagem qualitativa, a pesquisa formou-se por 14 participantes, foram eleitos como integrantes desse estudo usuários da Estratégia Saúde da Família que participavam ativamente da Terapia Comunitária Integrativa. A pesquisa ocorreu do dia 20 de fevereiro de 2019 a 10 de abril de 2019 tendo como campo de estudo três Equipes Saúde da Família pertencentes à zona urbana da cidade de Jequié, Bahia. O percurso metodológico foi orientado pelo método de análise temática de conteúdo de Bardin. As histórias dos colaboradores revelaram que ocorreram mudanças significativas nos campos pessoal e comunitário a partir da inserção deles nas rodas de terapia comunitária integrativa, pois foi verificado que tal estratégia promoveu a recuperação dos processos de socialização natural que constituem a vida humana. Ficou claro que a Terapia Complementar Integrativa é uma criação multidimensional complexa, que promove a interação entre seus participantes através da fala, não como gemido ou artifício para lamentações, mas como um grito que ecoa positivamente em todas as esferas de vida do indivíduo.

DeCS: Estratégia Saúde da Família; Terapias Complementares; Tecnologia Leve; Enfermagem.

Introdução

No Brasil, desde os anos 1920 até a atualidade, assistimos a várias tentativas de se organizar a Atenção Primária em Saúde (APS). Nesse período, vários modelos foram implantados em diferentes regiões do país, em função de interesses e concepções bastante distintas¹. Em conformidade com o Departamento de Atenção Básica (DAB), a progressiva expansão da Saúde da Família no Brasil, particularmente nos últimos três anos, é outra evidência significativa da crescente importância desse modelo de organização da Atenção Básica (AB) no país².

O setor saúde no Brasil tem avançado no campo das políticas sociais por adotar o Sistema Único de Saúde (SUS) com seus princípios de Universalidade, Integralidade, Equidade, pela descentralização e participação da comunidade³. A adoção desses princípios possibilitou a introdução de práticas que possam romper com as formas tradicionais do atendimento em saúde.

No campo da saúde mental, a Reforma Psiquiátrica promoveu uma ruptura com o modelo hospitalocêntrico, assegurando uma política de reabilitação e inclusão social por meio de serviços de saúde mental não hospitalares. Seguindo as mesmas diretrizes, na Estratégia Saúde da Família (ESF) também devem ser desenvolvidas ações de prevenção à doença mental e ao sofrimento psíquico³.

A ESF é um modelo de assistência à saúde operacionalizada por equipes multiprofissionais em Unidade de Saúde da Família (USF). O DAB do Ministério da Saúde (MS), afirma que as equipes atuam com ações de promoção da saúde, prevenção, recuperação, reabilitação de doenças e agravos mais frequentes, e na manutenção da saúde desta comunidade². Nesse sentido, para se alcançarem os objetivos propostos pelo SUS, em relação à Saúde da Família, as equipes devem estabelecer vínculos de corresponsabilidade com a população, numa visão sistêmica e integral do sujeito, da família e da comunidade.

Isto posto, um exemplo de prática que vem se fortalecendo e se expandindo progressivamente nesses espaços como a ESF, trata-se da Terapia Comunitária Integrativa (TCI) que consiste em uma ferramenta de construção de redes sociais solidárias criada em 1987 no Município de Fortaleza, Ceará, pelo psiquiatra e antropólogo professor doutor Adalberto de Paula Barreto. A TCI constitui-se como uma alternativa para trabalhar com grupos distintos e característicos de maneira dinâmica, participativa e reflexiva que oportuniza um espaço aberto para exposição de problemas e inquietações que repercutirão no diálogo em favor da busca de soluções para os conflitos emanados⁴.

Os moldes e as propostas da TCI, desenvolvidos inicialmente no Estado do Ceará, estado considerado o precursor da TCI, passaram a se difundir de forma progressiva para outros estados brasileiros, tendo sido oficialmente incorporados no ano de 2008 pelo MS como uma estratégia de promoção da saúde e de prevenção do adoecimento para os serviços da rede primária, sobretudo para a ESF⁴.

A utilização dessa ferramenta no cuidado à saúde mental da comunidade acompanha a mudança de uma política assistencialista para uma de participação solidária, centrada na promoção da saúde e no desenvolvimento comunitário e social da população. Dessa maneira, a TCI constitui um espaço de escuta, reflexão e troca de experiências em que se propõe ser um instrumento de aquecimento e fortalecimento das relações humanas, no qual cada um torna-se terapeuta de si mesmo, e coletivamente forma redes solidárias de fortalecimento da autoestima de pessoas, famílias e comunidades, de onde a mudança decorre⁵.

Nessa perspectiva do trabalho com grupos, a TCI emerge como uma das metodologias em consonância com as diretrizes da Política Nacional de Atenção Primária (PNAP)⁶ que considera o sujeito em sua singularidade, na complexidade, na integralidade e na inserção sociocultural e busca atuar na redução de danos ou de sofrimentos que possam comprometer suas possibilidades de viver de modo saudável.

Em meio à diversidade de terapias complementares, atribui-se maior ênfase à TCI, tendo em vista os relatos sobre sua contribuição, sua eficácia e seu apoio no enfrentamento das dificuldades do indivíduo em seu dia a dia. A TCI aborda holisticamente o sujeito, ajudando-o em sua inserção social, no resgate de sua autonomia e em seu fortalecimento pessoal⁷.

A TCI é vista como um espaço de promoção de encontros interpessoais e intercomunitários que buscam apreciar os relatos de história de vida dos participantes, assim como ajudá-los no resgate da identidade, da autoestima e da confiança em si, além de compreender melhor seus problemas e solucioná-los. Esse modelo de terapia pode ser aplicado em qualquer espaço comunitário, entre pessoas de qualquer nível socioeconômico e deve ser oferecido por indivíduos devidamente treinados, porém não é obrigatória uma formação acadêmica⁷.

Assim sendo, e compreendendo a influência positiva da TCI, o desenvolvimento desse estudo foi guiado por algumas questões norteadoras: Quais mudanças ocorreram no comportamento de usuários da ESF a partir da inserção deles nas rodas de TCI? O que os usuários da ESF aprenderam nas rodas de TCI que passaram a utilizar como estratégia para lidar com as situações estressantes presentes em seu dia-a-dia? Nesse sentido, o presente estudo

objetivou descrever a experiência dos usuários da Estratégia Saúde da Família acerca da Terapia Comunitária Integrativa.

Método

Buscando compreender as contribuições da TCI na vida de usuários no contexto da ESF, adotou-se para este estudo a abordagem qualitativa pelo interesse em compreender aspectos relacionados às experiências de vida e seus significados frente à dimensão subjetiva dos colaboradores.

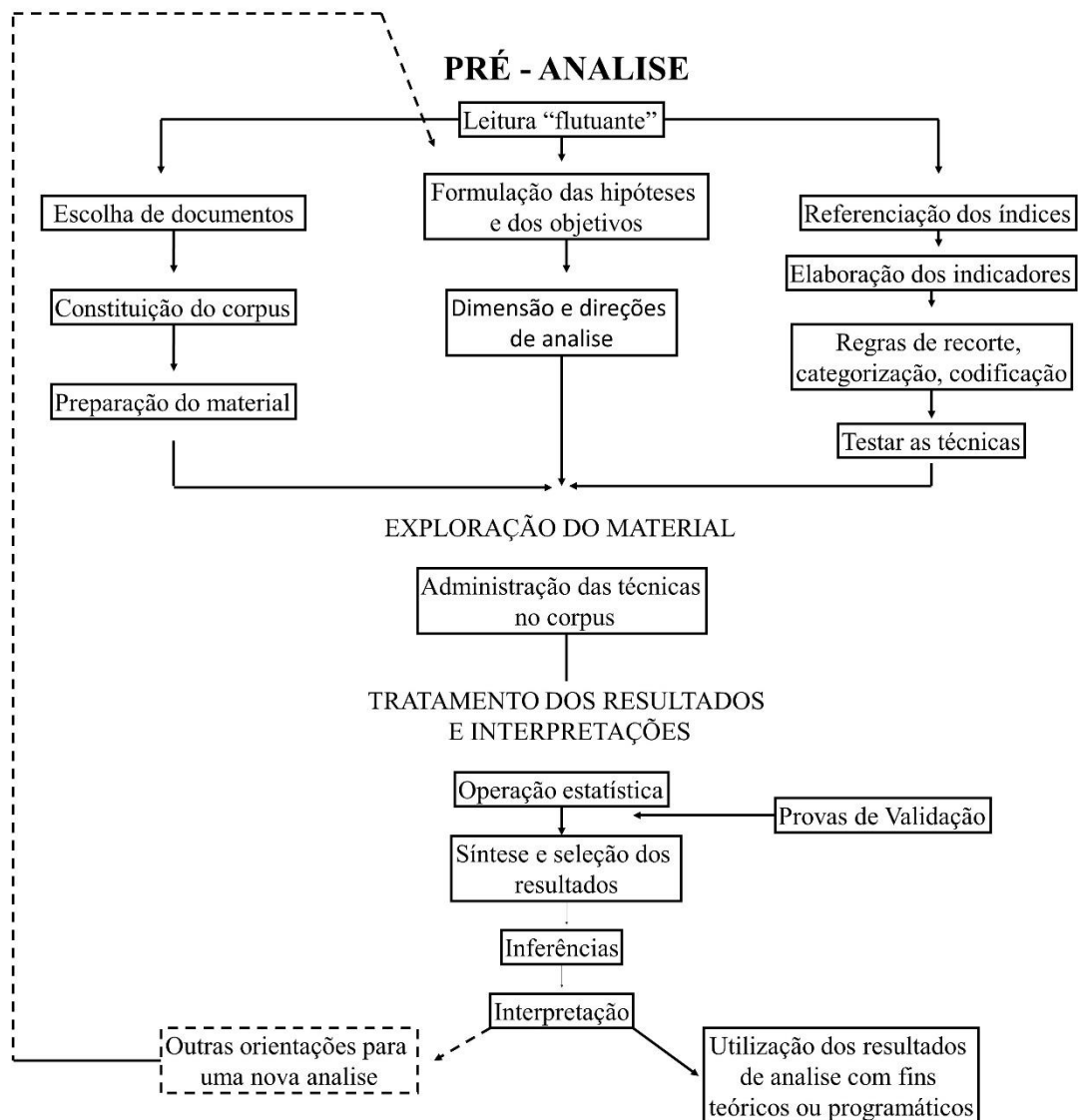
A pesquisa formou-se por 14 participantes da TCI. Foram eleitos como integrantes dessa pesquisa usuários da ESF que participavam ativamente deste tipo de terapia. A cooperação dos usuários sucedeu mediante os seguintes critérios: 1) Ser maior de 18 anos; 2) Ser usuário da ESF que tenha a TCI; 3) Ter participado de no mínimo 04 rodas de TCI; 4) Estar lúcido, consciente e capaz de responder os instrumentos de produção dos dados e; 5) Concordância em participar da pesquisa.

A pesquisa ocorreu do dia 20 de fevereiro de 2019 a 10 de abril de 2019 tendo como campo de estudo 03 (três) ESF pertencentes à zona urbana da cidade de Jequié/BA. Sua escolha se deu por possuir maior quantitativo de profissionais que executam rodas de TCI. Para a realização deste estudo utilizamos como critério de inclusão para definir as USF que compuseram o cenário da pesquisa, aquelas que estavam realizando a TCI.

Buscando valorizar aspectos qualitativos, o percurso metodológico foi orientado pelo método de análise temática de conteúdo proposta por Bardin. A análise de conteúdo possui como função primordial o desvendar crítico, sendo um conjunto de instrumentos de cunho metodológico em constante aperfeiçoamento, que se aplica a discursos (conteúdos e continentes) extremamente diversificados, visando obter indicadores (quantitativos ou não) que permitam inferência de conhecimentos relativos às condições de recepção das mensagens analisadas⁸.

A pesquisa de campo foi desenvolvida na ESF Gilson Pinheiro, ESF José Maximiliano H. Sandoval II e ESF Idelfonso Guedes. Para a construção do corpus documental dessa investigação, foram seguidas diferentes fases dispostas na figura a seguir:

Figura 1: Desenvolvimento da análise de conteúdo de Bardin. Jequié-BA, 2019.



Fonte: Esquema elaborado pelos autores baseado em Bardin, 2016.

Os participantes foram esclarecidos quanto aos objetivos da pesquisa e à metodologia proposta, bem como o direito de acesso aos dados colhidos, se desejassem. Ao aceitarem participar do estudo, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE, do qual receberam uma cópia, enquanto outra foi arquivada pelos pesquisadores. Com a finalidade de manter o anonimato, a identificação dos sujeitos ocorreu no decorrer da pesquisa utilizando-se a letra “E” de Entrevistado, acompanhada do número da entrevista, como exemplo: E1, E2, E3.

Este estudo atendeu aos requisitos propostos pela Resolução no 466/12 iniciando-se após a aprovação do projeto pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Estadual do

Sudoeste da Bahia (UESB), a partir do Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) n° 98474818.6.0000.0055, Número do Parecer: 3.735.346/2019.

Resultado e discussão

A TCI como tecnologia social leve para a promoção da saúde e bem-estar social

O trabalho realizado pela TCI reforça a autoestima promovendo a criação de redes solidárias de apoio e otimizando recursos disponíveis da comunidade. A possibilidade de ouvir a si mesmo e os outros participantes traz outros significados às suas vivências, conquistas, potencialidades e aos seus sofrimentos, diminuindo o processo de somatização e complicações clínicas⁹.

A TCI é um espaço comunitário em que se procura compartilhar experiências de vida e sabedorias de forma horizontal e circular. Cada um torna-se terapeuta de si mesmo, a partir da escuta das histórias de vida que ali são explanadas. Todos se tornam corresponsáveis na busca de soluções e superação dos desafios do cotidiano em um ambiente acolhedor e caloroso, como pode ser observado nas falas a seguir:

[...] A terapia comunitária é uma ajuda, tanto para a mente como para o coração [...] depois da terapia comunitária pra cá eu me sinto feliz [...] a terapia está me ajudando e eu creio que vai me ajudar mais [...] (E1).

[...] A terapia me ajuda, eu acho para mim que tem ajudado, agora mesmo, Óh! Como estou te dizendo, hoje eu participei aqui, para mim, Óh! Me aliviou mais um pouquinho [...] (E3)

Verifica-se que a Terapia Comunitária vem se consolidando como uma tecnologia de cuidado, de baixo custo, desenvolvendo ações de promoção da saúde e prevenção do sofrimento emocional nas comunidades, podendo ser considerada, também, uma estratégia de reabilitação e de inclusão social pela rede de apoio psicossocial que ela pode ajudar a construir.

Um dos pilares teóricos dessa tecnologia de cuidado – o pensamento sistêmico – diz que os problemas podem ser entendidos e resolvidos quando são percebidos como partes integradas de uma rede complexa, com ramificações, que interligam as pessoas num todo¹⁰. Essa rede ganha força através da Comunicação, a qual constitui, inclusive, um dos pilares teóricos da TCI – a Pragmática da Comunicação de Watzlawick, isto é, a concepção de que todo comportamento tem valor de comunicação, tal como todo sintoma também o tem. Isso quer dizer que a consciência que se tem de si é fruto de uma relação de comunicação com o outro¹¹.

Com as entrevistas visualizou-se que os participantes da TCI passaram a apropriar-se de sua realidade, refletindo sobre ela, desconstruindo concepções acerca de suas vidas e desenvolvendo capacidades de desprendimento e discernimento que criaram e transformaram circunstâncias desafiadoras e severas.

[...] A terapia comunitária é um laço para ajudar o usuário a se desfazer dessa tensão que é muito grande, tanto faz dentro de casa como no setor de trabalho [...] a terapia nos ensina a conviver com o nosso tempo [...] (E9)

[...] A terapia ajuda a gente, isso mesmo me ajuda muito, eu venho triste, mas quando eu chego aqui muitas coisas me alegram, igual eu chorei, a menina veio perto de mim, me abraçou e isso me ajudou bastante, gosto demais [...] Às vezes a gente está sentindo alguma coisa, uma dor de cabeça e aí a gente vem aqui e escuta alguma coisa, a cabeça já não dói mais, já sai os pensamentos ruins da gente[...] (E11)

De fato, situações desse tipo tendem a fomentar a busca por formas alternativas de lidar com os agravos vivenciados pela população, de modo que as rodas se mostram como um espaço de promoção da corresponsabilidade do grupo pela busca de soluções e de superações dos problemas, a fim de resgatar nos indivíduos a alegria perante a vida, a autoestima, a tomada de decisões e o compartilhamento das emoções¹².

Cabe ressaltar que a capacidade de ajuda não deve ser delegada somente ao terapeuta na roda de TCI, que nesse espaço é apenas um facilitador. É preciso que o grupo, de fato, seja copartícipe nesse processo, no qual todos ajudam e são ajudados – tanto o terapeuta quanto os participantes.

Quando falamos sobre as contribuições da TCI, podemos afirmar que ela contribui para a melhoria da autoestima e resiliência, ou seja, tem-se a capacidade de adaptar-se e superar as situações difíceis, evidenciando em suas habilidades e competências, como autoconfiança⁵.

[...] A terapia já distrai a gente[...] A Terapia diverte a gente, distraí, é o momento que a gente se sente mais alegre [...] a Terapia é uma diversão[...] (E2)

Percebe-se que as rodas de TCI fizeram emergir sentimentos, percepções e necessidades atendidas que refletem um aumento no sentimento de pertença, prazer de conviver com os outros, o que tem melhorado a qualidade de vida.

Participar de um grupo ajuda o sujeito a se sentir mais integrado, isso porque o ser humano é um ser gregário. A formação de vínculos permite a construção de laços afetivos que fortalecem a convivência na comunidade. Desse modo, por meio da construção de redes de apoio social, verifica-se que há maior entrosamento entre os participantes e que a troca de experiências gera um processo de crescimento e empoderamento, tanto individual quanto

coletivo. Esses aspectos são essenciais para ampliar a resiliência e diminuir a vulnerabilidade¹³. Segundo alguns entrevistados:

[...] A terapia é bom para o corpo e a mente sentir-se leve [...] e realmente tem contribuído na minha disposição física e a mente fica mais leve e raciocina melhor pois, todo o lixo que acumulamos ele sai automaticamente com as terapias [...]. ((E7)

[...] Essas rodas têm me tirado da solidão[...] (E11)

[...] As rodas tem contribuído de forma efetiva, a gente sai mais leve, sai mais tranquilo em relação a cara do dia a dia, então ajuda bastante até mesmo no processo de trabalho, tem contribuído bastante nas questões emocionais, e o outro consegue enxergar o processo de construção inclusive cultural, antropológico que a gente tem, essa busca do homem como ser completo [...]. (E14)

Identificar mudanças na vida dos participantes das rodas de TCI tem um grande valor possibilitando afirmar que, enquanto tecnologia de cuidado, elas vêm contribuindo para a melhoria da qualidade de vida das pessoas a partir das reflexões geradas durante os encontros¹⁴. E é nesse ciclo que a TCI se fortalece fazendo emergir uma nova consciência, ou seja, uma consciência que oportuniza descobertas, transformações e libertação, promovendo em si a saúde dos indivíduos envolvidos. Corroboram com essa ideia as seguintes falas:

[...] melhorei muito, muito, muito, muito com a terapia [...] porque para mim, isso me enriqueceu, me modificou, melhorou, me transformou e isso para mim tem que ser contagiante, a terapia ela me contagiou e tem que ser uma atitude contagiante também [...]. (E4)

[...] Eu me sinto bem melhor com as terapias [...]. (E8)

[...] pois percebo que a terapia tem contribuído muito para melhoria da minha saúde. [...]. (E12)

Em relação à promoção da saúde, pode-se inferir que os dados revelados no estudo se devem ao fato de que a TCI se propõe a reforçar a rede de apoio, a criar espaços de inclusão e valorização da diversidade, resgatando a herança cultural e a história pessoal do sujeito.

A situação estudada corrobora com pesquisas publicadas que dão enfoque à promoção da saúde, pois elas revelam a TCI como um instrumento inovador e importante para a implementação de uma política de saúde mental, por meio da consolidação de uma rede solidária e cooperativa, conforme versa o Pacto pela Vida do Ministério da Saúde¹⁵.

Certifica-se, portanto, que a TCI despertou seus participantes para um processo de emancipação, com poder de escolhas e decisões sobre o próprio destino, incentivando-os e excitando-os a tomarem posse e compreenderem as configurações sociais e suas (in)coerências de maneira a transformá-las deliberadamente.

TCI: uma estratégia de intervenção em saúde mental

A TCI constitui-se em uma prática de efeito terapêutico destinada à prevenção na área da saúde e ao atendimento a grupos heterogêneos de organização informal, num contato face-a-face, que demonstram interesses comuns que são o alívio de seus sofrimentos e a busca de bem-estar. As falas a seguir ratificam essa ideia:

[...] pois, as vezes a gente precisa conversar, as vezes a gente fica tão calada, tão sem ter o que falar, e aproveita o momento da terapia pra falar, colocar para fora o que está sentindo é bom [...]. (E6)

Importante salientar que a TCI excita a criação de vínculos solidários gerando uma rede de apoio social e evitando a desintegração social, em que a comunidade busca solucionar os problemas que estão ao alcance da coletividade.

A contribuição deste tipo de terapia é a valorização do poder resiliente existente em cada participante, visto que o trabalho em grupo fortalece as potencialidades individuais e grupais, de modo a ampliar a visão de recursos disponíveis na busca de novas estratégias para enfrentamento de desafios¹⁶. No depoimento espontâneo do entrevistado podem ser destacadas algumas falas registradas que revelam os sentimentos dos mesmos em relação à experiência vivida:

[...] e você vai vendo ali o ser humano, você se colocando no lugar do outro, o seu eu sendo exposto de forma muito natural e enriquecedora. [...] Que nem sempre a minha dor é tão grande como eu imaginava e têm pessoas com dores muito maiores que a minha, eu vendo que eu posso remediar, que eu posso ver outras formas de viver mesmo com aquilo ali, mas viver feliz com o que eu tenho [...]. (E4)

Perceber as mudanças que os participantes passam em sua vida, a partir do momento em que começaram a fazer parte da TCI, tem um grande valor levando-nos à afirmação de que a TCI é uma tecnologia de cuidado que vem contribuindo para a melhoria da qualidade de vida das pessoas.

Na TCI aprendemos a partir da escuta das histórias de vida dos participantes, valorizando o saber de cada um, adquirido pela própria experiência¹⁷.

Em alguns relatos dos colaboradores, emergiram determinados significados acerca da compreensão da TCI. Tais relatos apresentam-na como um espaço que favorece a partilha de experiências, demonstrando que a mesma atende aos objetivos aos quais se propõe, como nas falas abaixo:

[...] A minha experiência é que eu mudei como pessoa. Eu era uma pessoa mais nervosa dentro de casa, eu não tinha paciência nenhuma com minhas filhas, com meu marido, eu não tinha paciência para quase nada [...] No trabalho não, no trabalho eu mantinha a capa, mas em casa minha capa derrubava e na terapia eu fui ver o que é falado na terapia acontece dentro da própria casa, as convivências dentro de casa, eu comecei a me ver dentro daquela situação e ver que eu poderia melhorar mais, que eu poderia ser uma boa mãe, que eu poderia ser uma boa esposa, que eu poderia ser uma boa vizinha e realmente eu mudei muito, assim, eu diria 85% do que eu era antes [...]. (E4)

[...] Minha experiência foi assim, muito positiva [...] eu pude assim, aprender muito com a terapia, [...] minha experiência foi assim, aprender a dar mais atenção ao outro [...]. (E5)

[...] eu tenho tido experiências grandiosas com essas rodas, e foi possível solucionar os meus problemas através da escuta do problema do outro [...] (E6)

Através da troca de experiências, os participantes têm a seu dispor um espaço de escuta, acolhimento onde falam dos seus problemas. Nesse momento, estabelecem laços de afinidades com o outro.

A TCI ajuda na transformação pessoal através da maneira de se relacionar com as pessoas, tornando-se mais sensível aos problemas que afetam a sociedade. Sentir a dor do outro promove uma ação reativa, procuramos cuidar de quem sofre, e é a partir do cuidado com o outro que o ser humano desenvolve a dimensão da alteridade, do respeito e valores fundamentais da experiência humana⁵.

Pela preocupação em ajudar os outros, formam-se vínculos solidários e redes de apoio social que fortalecem o convívio comunitário. Quando se constroem as redes solidárias e se promove a vida, é possível consolidar os vínculos saudáveis, reforçar os vínculos frágeis e combater os vínculos de risco.

[...] A questão do aprendizado, um vai aprendendo com o outro e toda essa construção ela vai sendo gradativamente, à medida que você vem a roda, você ouviu a experiência de um, vai comparando com a experiência do outro, a minha experiência e eu vou só crescendo [...]. (E4)

[...] Sempre é bom ver as pessoas que participam sair daqui felizes, desabafar e tudo e se sentir bem, é um momento de descontração. O momento mesmo da gente ficar participando,

a participação um dos outros, poder ajudar alguém em palavras. O momento de ouvir e o momento de falar na hora certa. Tenho tido a oportunidade de desabafar, não só eu, como os outros também que tem a oportunidade de desabafar as suas queixas [...] (E6)

[...] Passei a me preocupar mais com as dores do próximo, a saber ouvir, e esperar sempre o momento de colocarmos os nossos anseios [...] (E7)

[...] As terapias têm sido boas para mim, consigo sair daqui mais leve, não só de passar, mais sim de ouvir, de saber que as pessoas saíram daqui bem, saíram mais leves [...] (E8)

As ações de compartilhar as experiências instigam a autonomia dos sujeitos e permite que eles se sintam protagonistas na busca da superação de suas dificuldades, o que caracteriza a capacidade resiliente de cada participante¹⁶.

Os registros de falas mostram os efeitos dos encontros e demonstram a importância da TCI como uma estratégia de promoção da saúde mental que auxilia o trabalho das ESF por permitirem compreender os conflitos existentes nas famílias, traçando assim condutas com maior poder de resolutividade.

Conclusão

O material empírico trabalhado permitiu reconhecer efetivamente a importância TCI no contexto de usuários da ESF, visto que a partir dessa tecnologia de cuidado, essas pessoas adotaram novos comportamentos e novas posturas para lidarem com o sofrimento mental que tem contribuído sobremaneira para sua condição de saúde, atitudes essas que são extensivas inclusive ao ambiente familiar.

Os usuários da ESF que participavam da TCI mostraram que têm buscado reorganizar suas vidas, seja através do trabalho, do emprego, do espaço familiar, de amizades ou qualquer outra estratégia que os inclua no convívio social e os engrandeça como cidadãos capazes, reforçando a TCI enquanto dispositivo de inclusão.

Nessa perspectiva, o estudo evidenciou que a TCI é uma criação multidimensional complexa, que promove a interação entre seus participantes através da fala, não como gemido ou artifício para lamentações, mas como um grito que ecoa positivamente em todas as esferas de vida do sujeito.

Com base nesse enfoque, percebeu-se, durante a execução deste trabalho, o quanto é importante dar seguimento à TCI e fortalecê-la, efetivamente, não apenas nas ESF em estudo,

mas em distintas realidades institucionais, visto o impacto positivo trazido por essa tecnologia de cuidado para a vida de pessoas que clamam por um espaço de acolhimento, de valorização de experiências e de atenção, para atuar como peça-chave no processo de promoção da saúde mental e prevenção do adoecimento psíquico.

Referências

1. Arantes LJ, Shimizu HE, Merchán-Hamann, E. Contribuições e desafios da Estratégia Saúde da Família na Atenção Primária à Saúde no Brasil: revisão da literatura. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2016, v. 21, n. 5. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/1413-81232015215.19602015>.
2. Lima AM, Paula VG, Júnior EFP, Silva KCC. Terapia Comunitária: Uma ferramenta utilizada para promoção da saúde na Atenção Básica. *Revista Amazônia Science & Health* 2014 Out/Dez;2(4):9-16. Disponível em: < <http://ojs.unirg.edu.br/index.php/2/article/view/627>> Acesso em: 08 jan. 2020
3. Martins J, José SS, Lucilane M. Enfermagem e a implantação da Terapia Comunitária Integrativa na Estratégia Saúde da Família: relato de experiência. *Revista Brasileira de Enfermagem* [Internet]. 2012;65(4):691-695. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-71672012000400021>.
4. Carvalho MAP, Dias MD, Miranda FAN, Ferreira Filha MO. Contribuições da terapia comunitária integrativa para usuários dos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS): do isolamento à sociabilidade libertadora. *Cad. Saúde Pública* [Internet]. 2013; 29(10): 2028-2038. <http://dx.doi.org/10.1590/0102-311X00000913>.
5. Araruna M, Filha Maria D, M Braga L, Moraes M, Rocha I. Formação de terapeutas comunitários na Paraíba: impacto na Estratégia Saúde da Família. *Revista Eletrônica de Enfermagem*. 2012; 14. 10.5216/ree.v14i1.15679. Disponível em https://www.researchgate.net/publication/269824036_Formacao_de_terapeutas_comunitarios_na_Paraiba_impacto_na_Estrategia_Saude_da_Familia/citation/download acesso em 14 fev. 2020.
6. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Política Nacional de Atenção Básica*. PORTARIA Nº 2.436, DE 21 DE SETEMBRO DE 2017. Aprova a Política Nacional de Atenção Básica, estabelecendo a revisão de diretrizes para a organização da Atenção Básica, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Diário Oficial da União, Brasília 2017.
7. Luana FM, Layze BO, Antonio DBM, July GOB, Maria SOG, Inez SN. Terapia comunitária como novo recurso da prática do cuidado: revisão integrativa. *Sanare, Sobral* - V.15 n.02, p.129-135, jun./dez. - 2016. Disponível

https://www.researchgate.net/publication/269824036_Formacao_de_terapeutas_comunitarios_na_Paraiba_impacto_na_Estrategia_Saude_da_Familia/citation/download acesso em 14 fev. 2020.

8. BARDIN L. *Análise de Conteúdo*. São Paulo; Edições 70, 2016.
9. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Portaria n. 1600. *Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde*. Diário Oficial da União, Brasília, 2017.
10. Padilha CS, Oliveira WF. Terapia comunitária: prática relatada pelos profissionais da rede SUS de Santa Catarina, Brasil. *Interface* (Botucatu) [Internet]. 2012; 16(43): 1069-1086. <http://dx.doi.org/10.1590/S1414-32832012005000044>
11. Foucault M. *As palavras e as coisas: uma arqueologia das ciências humanas*. 9. ed. São Paulo: Martins Fontes; 2014. p. 129-30.
12. Piexak DR, Freitas PH, Backes DS, Moreschi C, Ferreira CLL, Souza MHT. Percepção de profissionais de saúde em relação ao cuidado a pessoas idosas institucionalizadas. *Rev. bras. geriatr. gerontol.* [Internet]. 2012; 15(2): 201-208. <http://dx.doi.org/10.1590/S1809-98232012000200003>
13. Cordeiro RC, Azevedo EB, Silva MSS, Ferreira Filha MO, Silva PMC, Moraes MN. Terapia comunitária integrativa na estratégia saúde da família: análise acerca dos depoimentos dos seus participantes. *Revista da Universidade Vale do Rio Verde*, ISSN- e 2236-5362, ISSN 1517-0276, Vol. 9, Nº. 2, 2011, páginas 192-201. <http://dx.doi.org/10.5892/ruvrv.2011.92.192201>
14. Moraes FLSL. *Rodas de terapia comunitária: espaços de mudanças para profissionais da estratégia saúde da família*. Dissertação (Mestrado) – UFPB/CCS - João Pessoa: [s.n.], 2010.
15. Azevedo EB, Cordeiro RC, Pimentel LFC, Guerra CS, Ferreira Filha MF, Dias MD. Pesquisas brasileiras sobre terapia comunitária integrativa. *Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde/Brazilian Journal of Health Research*. 2013. 15. 10.21722/rbps.v15i3.6333. DOI: 10.21722/rbps.v15i3.6333
16. Rocha IA da, Sá ANP de, Braga LAV, Ferreira Filha MO, Dias MD. Terapia comunitária integrativa: situações de sofrimento emocional e estratégias de enfrentamento apresentadas por usuários. *Rev. Gaúcha Enferm.* [Internet]. 2013 Sep; 34(3): 155-162. <http://dx.doi.org/10.1590/S1983-14472013000300020>.
17. Barreto AP, Lazarte R. *Uma introdução a terapia comunitária integrativa: conceitos, bases teóricas e método*. João Pessoa: Editora da UFPB; 2013. p. 24-? -43. 2.