



Transformando Vidas na ESF: Experiência de Terapia Comunitária Integrativa

*Francisca Paloma Bezerra do Nascimento¹, João Victor Rodrigues da Silva²; Amanda Mayara de Sousa Silva³,
Andréia Karla Anacleto de Sousa⁴; José Olivandro Duarte de Oliveira⁵*

Resumo: A relação entre bem-estar físico e mental é essencial para a saúde integral do indivíduo. Nesse contexto, a Terapia Comunitária Integrativa (TCI) se destaca como uma ferramenta crucial nos cuidados de saúde. Desde sua origem, seus benefícios têm sido evidenciados, pois a repressão de questões pessoais pode resultar em complicações físicas a curto e longo prazo. Em Cajazeiras, sua implementação visa mitigar desafios na saúde comunitária, oferecendo uma abordagem preventiva em relação à psicopatologias.

Palavras-chaves: *Terapia Comunitária Integrativa, Práticas integrativas, prevenção e saúde mental.*

1. Introdução

A Organização Mundial da Saúde (OMS), em 1946, definiu a palavra saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, não se limitando à ausência de doenças. Esta concepção está alinhada à percepção do conceito de qualidade de vida, que reconhece que saúde vai além da mera ausência de enfermidade (Sousa e Silva, et al, 2019). Neste contexto, surgiram diversas abordagens na prática médica voltadas para a saúde mental, entre elas a Terapia Comunitária Integrativa (TCI).

A TCI é uma prática terapêutica que visa fortalecer e criar vínculos e redes de solidariedade, resgatar a autoestima e empoderar os indivíduos. Originada em um movimento social iniciado em 1985, por posse de terras em Fortaleza, no Estado do Ceará, Brasil, foi desenvolvida pelo Dr. Adalberto de Paula Barreto, um especialista em psiquiatria, teologia e antropologia, que atuou por mais de 30 anos como professor na Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Ceará (UFC).

A TCI se baseia em cinco pilares: pensamento sistêmico, pragmática da comunicação humana, antropologia cultural, pedagogia de Paulo Freire e resiliência. Além de proporcionar um espaço para troca de experiências e sabedorias, a TCI promove a ressignificação de momentos de dor e perda, estimulando a resiliência comunitária. Utilizando a palavra como principal recurso terapêutico, a TCI valoriza os saberes produzidos pela experiência

individual e cultural, reconhecendo a importância da herança, história e superações dos antepassados.

Observando os benefícios comprovados da terapia comunitária, professores médicos da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), campus Cajazeiras, identificaram uma oportunidade de implementar o projeto na faculdade e na Atenção Primária à Saúde (APS) da cidade. Essa iniciativa promoveu uma maior conexão entre estudantes dos cursos de saúde, profissionais da UBS parceira e pacientes, fortalecendo laços e proporcionando momentos de reflexão, acolhimento e prevenção de enfermidades na população atendida.

2. Metodologia

O presente estudo constitui uma abordagem descritiva de natureza narrativa e reflexiva, caracterizada como um relato de experiência, baseado nas atividades do programa Terapia Comunitária Integrativa e o Fortalecimento de Vínculos associado ao LEPSP - Laboratório em Educação Popular em Saúde e Práticas Integrativas. As ações do projeto e as sessões de terapia foram predominantemente conduzidas na Unidade Básica de Saúde Francisco Alves, popularmente conhecida como Mutirão I, com ocasionais eventos realizados no campus universitário. Ademais, outras iniciativas integraram o programa, e em certas ocasiões, as atividades foram desenvolvidas de forma colaborativa.

3. Resultados e discussões

O programa foi desenvolvido com o objetivo central de reconhecer a importância da Terapia Comunitária Integrativa (TCI) como parte integrante das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) na Atenção Primária à Saúde (APS). Ele foi meticulosamente elaborado para abordar a necessidade de promover o bem-estar emocional e social na comunidade, fundamentado na compreensão de que a conexão interpessoal é essencial para a prosperidade individual.

A TCI visa criar um ambiente inclusivo onde os participantes possam compartilhar suas experiências de forma segura e sem julgamentos, promovendo o suporte mútuo e fortalecendo os vínculos entre os

membros da comunidade. A abordagem humanizada reconhece e valoriza a diversidade de vivências, criando um espaço onde todos se sintam ouvidos e compreendidos. Em suma, o projeto representou uma expressão tangível do poder transformador da comunidade na promoção do bem-estar emocional e na melhoria da qualidade de vida dos seus membros.

Nossa iniciativa compreendeu diversas atividades direcionadas à promoção do bem-estar emocional e social na comunidade, centradas na Terapia Comunitária Integrativa (TCI) e em práticas complementares. Realizamos sessões regulares de TCI na Estratégia Saúde da Família (ESF) Mutirão I, especificamente às quintas ou sextas-feiras, visando abordar e amenizar as dificuldades enfrentadas pelos participantes. Adicionalmente, organizamos encontros mensais do projeto na Universidade Federal de Campina Grande, reunindo os extensionistas para discutir e aprimorar nossas ações, incluindo a análise dos mecanismos utilizados nas intervenções e o planejamento de atividades futuras.

Participamos ativamente da fase inicial de capacitação teórica do Projeto Terapia Comunitária Integrativa, onde adquirimos conhecimentos fundamentais sobre a abordagem, incluindo sua metodologia específica, técnicas de facilitação de diálogos abertos e criação de um ambiente de apoio mútuo. A capacitação enfatizou a importância da comunidade como espaço terapêutico, destacando valores como ética profissional, sensibilidade cultural e respeito à diversidade.

Conduzimos também sessões de TCI na Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), envolvendo os estudantes e promovendo dinâmicas educativas para estimular a participação e o aprendizado. Além disso, participamos da iniciativa "Escalda-pés do cuidado", uma atividade realizada pelos colaboradores da ESF Mutirão I, com o objetivo de proporcionar alívio físico e fortalecer os laços emocionais dos frequentadores, evidenciando nosso compromisso com a saúde integral dos indivíduos. Coordenamos ainda a atividade "Tenda do Conto" na ESF Mutirão I, oferecendo um espaço para compartilhar narrativas pessoais, permitindo que os participantes superem traumas passados e celebrem momentos significativos em suas vidas através do compartilhamento de experiências.

Dessa maneira, destaca-se a importância de abordagens que visam a saúde física e mental, com atenção especial para a relevância do cuidado integral e inclusivo para homens e mulheres na comunidade. Por fim, participação ativa no grupo de Terapia Comunitária Integrativa (TCI) não apenas promoveu a inclusão na sociedade, mas também cultivou laços profundos entre os participantes, fortalecendo conexões emocionais e proporcionando alívio das cargas negativas. Esse ambiente acolhedor e reconfortante contribuiu significativamente para o aumento do bem-estar e da harmonia na comunidade, gerando um processo de empoderamento tanto individual quanto coletivo.



Figura 1 – Roda de terapia com a coordenadora do projeto professora Andréia.



Figura 2– Momento de acolhimento entre o grupo.



Figura 3– Terapia Integrativa em grupo na qual os participantes articulam e compartilham suas preocupações e dificuldades pessoais.



Figura 4– Tenda do conto: Iniciativa realizada na Estratégia Saúde da Família (ESF) Mutirão I, com o propósito de proporcionar um espaço para os indivíduos relatarem suas vivências, enfrentarem traumas passados e reviverem momentos nostálgicos, utilizando um objeto significativo que marcou sua jornada pessoal.



Figura 5– Escalda- pés: Uma iniciativa conduzida pelos profissionais da Estratégia Saúde da Família (ESF) Mutirão I junto aos frequentadores da unidade, com o intuito de valorizar os pacientes, mitigar desconfortos, promover um estado de relaxamento mais profundo para aqueles que enfrentam dores e, ao mesmo tempo, identificar potenciais patologias por meio da palpitação e análise visual dos membros inferiores.



Figura 6– Roda de terapia co campus da UFCG Cajazeiras.



Figura 7– Momento de acolhimento e de estreitar laços entre os alunos e participantes do programa LEPSPI.



Figura 8– Roda de terapia na UBS Mutirão I com a participação de alunos da UFCG, moradores do bairro e a equipe profissional do local.



Figura 9– Troca de experiências entre uma paciente da UBS e uma aluna após a TCI. Sentimento de conexão e acolhimento em um momento difícil.



Figura 10– Integrantes do programa LEPSPi após a roda de TCI na UFCG.

4. Conclusões

A iniciativa foi bem-sucedida ao alcançar integralmente os objetivos estabelecidos no plano de ação. Estratégias de saúde foram implementadas de forma original, buscando uma abordagem mais eficaz para atender às necessidades da comunidade. Desta forma, o projeto logrou êxito ao alcançar de maneira satisfatória as metas propostas, conduzindo atividades regulares com foco na promoção da saúde e bem-estar.

Além disso, a colaboração entre a universidade e a comunidade destacou-se pela construção de laços afetivos sólidos, resultando em benefícios mútuos. Essa troca constante não apenas enriqueceu o conhecimento, mas também fortaleceu os fundamentos do aprendizado colaborativo e da compreensão mútua. Reconhecendo o impacto transformador da universidade na vida das pessoas e na dinâmica comunitária, essa interação promoveu mudanças positivas, consolidando uma base para uma comunidade mais resiliente, informada e conectada.

Nos círculos de TCI, cada participante encontrou uma fonte renovadora de força para enfrentar os desafios da vida, transformando fragilidades em fortalezas. Este programa não apenas elevou a autoestima e a autoconfiança, mas também fortaleceu os laços interpessoais e promoveu uma rede de conexões que fortaleceu a coletividade.

Em síntese, tornou-se evidente a importância crucial e a necessidade premente de adotar abordagens complementares no domínio da saúde, com vistas à prevenção de doenças. Além disso, foi observado o impacto substancial da saúde mental nas diversas esferas da vida dos indivíduos, bem como sua estreita relação com o bem-estar físico.

Este projeto representa uma significativa inovação no campo da saúde mental e coletiva dentro da Estratégia Saúde da Família (ESF), demonstrando potencial para ser amplamente aplicado em variados contextos, contemplando uma diversidade de grupos populacionais e culturais. Sua eficácia como terapia complementar, respaldada por evidências empíricas, contribui de forma significativa para melhorar a

qualidade de vida, tanto em âmbito individual quanto coletivo, influenciando positivamente a dinâmica social, familiar e, sobretudo, o bem-estar pessoal.

5.1- Referências

CORDEIRO, Renata Calvacanti et al. Terapia comunitária integrativa na estratégia saúde da família: análise acerca dos depoimentos dos seus participantes. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, v. 9, n. 2, p. 192-201, 2011.

DA SILVA, Milene Zanoni et al. O cenário da terapia comunitária integrativa no Brasil: história, panorama e perspectivas. **Temas em Educação e Saúde**, p. 341-359, 2020.

DO NASCIMENTO, Maria Valquiria Nogueira; DE OLIVEIRA, Isabel Fernandes. Práticas integrativas e complementares grupais e o diálogo com a educação popular. **Revista Psicologia em Pesquisa**, v. 11, n. 2, 2017.

JATAI, José Martins; SILVA, Lucilane Maria Sales da. Enfermagem e a implantação da Terapia Comunitária Integrativa na Estratégia Saúde da Família: relato de experiência. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 65, p. 691-695, 2012.

LEMES, Alisséia Guimarães et al. A terapia comunitária integrativa no cuidado em saúde mental: revisão integrativa. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 33, 2020.

SILVA, Marcelo José de Souza; SCHRAIBER, Lilia Blima; MOTA, André. O conceito de saúde na Saúde Coletiva: contribuições a partir da crítica social e histórica da produção científica. **Physis: revista de saúde coletiva**, v. 29, 2019.

5.2.- Agradecimentos

Desejo expressar minha mais profunda gratidão aos professores Andréia e Olivandro pela concepção de uma ideia tão inovadora e benéfica para a população. Além disso, agradeço sinceramente por proporcionarem a oportunidade de participar ativamente dessas ações durante minha formação acadêmica.

À colega do projeto, Amanda, pelo comprometimento e dedicação demonstrados ao longo de nossa jornada conjunta.

Aos pacientes por permitirem e compartilharem suas experiências em nosso ambiente na Unidade Básica de Saúde (UBS).

Manifesto minha profunda gratidão à comunidade por criar um ambiente de acolhimento e receptividade para novas ideias.

À toda a equipe da Unidade Básica de Saúde Mutirão I pelo apoio e colaboração prestados ao projeto, assim como pelo engajamento e participação ativa no desenvolvimento das atividades. Suas contribuições foram essenciais para o sucesso e efetividade das iniciativas realizadas.

À UFCG pela concessão de bolsa(s) por meio da Chamada PROPEX 003/2023 PROBEX/UFCG.