



## CUIDANDO DE QUEM CUIDA: A Terapia Comunitária como prática libertadora

Karmen Luíza Pinheiro de Paiva<sup>1</sup>, Abner Lamarc Diniz Alves<sup>2</sup>, Gabriela Monteiro do Nascimento<sup>3</sup>, Deisy Wéliny Lucena dos Santos<sup>4</sup>, Hellen Rayanne Costa Santos<sup>5</sup>, Vanessa Feitosa da Costa<sup>6</sup>, Lara Leocádia de Sousa Brito<sup>7</sup>, Maria Beatriz da Silva Souza<sup>8</sup>, Laysa Leite da Silva<sup>9</sup>, Alynne Mendonça Saraiva Nagashima<sup>10</sup>, [alynne.mendonca@professor.ufcg.edu.br](mailto:alynne.mendonca@professor.ufcg.edu.br), Eliane Medeiros Costa<sup>11</sup> [eliane.costa1@professor.ufcg.edu.br](mailto:eliane.costa1@professor.ufcg.edu.br)

**Resumo:** A Terapia Comunitária promove equilíbrio emocional e autocuidado, promovendo o bem-estar e melhorando a autoestima dos participantes. O objetivo do projeto foi desenvolver a Terapia Comunitária Integrativa junto aos profissionais dos serviços de saúde mental. O projeto teve duração de seis meses, no ambiente das Ocas Coité. As técnicas aplicadas foram terapia comunitária, técnicas de resgate da autoestima, vivências de pulsão da vida, do sol e da lua, arte terapia, dentre outras. O projeto promoveu a integração entre os profissionais, ofereceu um espaço de partilha de sentimentos e emoções e favoreceu o cuidado de si.

**Palavras-chaves:** Educação em Saúde, Terapia Comunitária, Profissionais de Saúde.

### 1. Introdução

No ambiente universitário, as atividades de extensão desempenham um papel fundamental na sociedade, proporcionando uma aplicação direta do conhecimento. Seu principal objetivo é estabelecer conexões entre a academia e a comunidade, promovendo a integração e a valorização do "saber fazer" [2].

Sabe-se que a qualidade de vida no trabalho influencia diretamente tanto a vida do trabalhador quanto a forma como o serviço é prestado à população [3]. Quando comprometida, pode gerar impactos negativos na esfera profissional e pessoal, além de contribuir para a insalubridade do ambiente de trabalho.

A Terapia Comunitária Integrativa – TCI surgiu em 1987 na favela de Pirambu, em Fortaleza-CE, sendo idealizada pelo professor Adalberto Barreto, médico psiquiatra e antropólogo vinculado à Universidade Federal do Ceará - UFC e do movimento Integrado de Saúde Mental-(MISMEC-CE). De acordo com o próprio Barreto (2013), atualmente vem emergindo uma visão mais humanitária das pessoas na busca de compreender o sofrimento psíquico como proveniente das interações, da desagregação familiar e da fragmentação comunitária. [4]

Conforme Sá et al(2012) o modelo biomédico, ainda atualmente presente no cuidado à saúde, não observa o contexto social, espiritual e cultural que o indivíduo se encontra, e, portanto, direciona a conduta apenas para o controle das manifestações clínicas. [5].

Desse modo, trabalhar a cultura apresenta-se como alternativa de uma situação em que os investimentos sociais se eximem e as alternativas políticas estão embaralhadas. No espaço psicológico e social, o vínculo representa a responsabilização das equipes multiprofissionais pelo problema do indivíduo ou da coletividade, constituindo referências entre sujeitos, na confluência de múltiplos saberes e práticas, conjugadas no esforço para identificar e atender às necessidades de saúde da população (ANDRADE et al, 2010). [6] No entanto, vale ressaltar que para que os trabalhadores exerçam a função de agente de cuidados da pessoa/família/comunidade, eles precisam primeiro, cuidar de si.

Diante disso, o projeto de extensão apresentado neste trabalho refere-se à aplicação das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) aos profissionais do Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) Adulto e Infantil do município de Cuité-PB. Intitulado "Cuidando de quem Cuida: A terapia comunitária como prática libertadora", o projeto busca promover o bem-estar e a qualidade de vida desses profissionais por meio de abordagens terapêuticas integrativas.

O projeto teve duração de seis meses, período em que foram desenvolvidas ações voltadas aos profissionais do CAPS, proporcionando assistência direta. As práticas integrativas oferecidas incluíram Terapia Comunitária Integrativa, arteterapia, danças circulares, técnicas de resgate da autoestima, vivências de pulsão da vida, do sol e da lua, entre outras.

### 2. Metodologia

A metodologia adotada nas ações de extensão teve como objetivo integrar saberes e promover o bem-estar dos participantes, por meio da troca de conhecimento e experiências entre discentes e orientadores. O projeto do núcleo foi guiado pelas práticas integrativas, priorizando uma abordagem holística e humanizada. Para garantir a efetividade das atividades, foram realizadas reuniões de alinhamento antes de cada encontro, envolvendo extensionistas, colaboradores e orientadoras. Nessas reuniões, foram definidos os papéis e as funções de cada participante, além do planejamento detalhado das dinâmicas a serem aplicadas, assegurando coerência e alinhamento

1,2,3,4,5,7,8,9,10 Estudantes de Graduação, UFCG-CES, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

<sup>11</sup> Orientador/a, <Docente>, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

<sup>12</sup> Coordenador/a, <Psicóloga>, UFCG-CES, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

metodológico ao longo das ações. O projeto foi estruturado em ciclos que serão integrados entre si.

1. Tecendo a rede de Cuidados: Este ciclo se iniciou no primeiro mês do projeto, a coordenadora do projeto apresentou a Terapia Comunitária Integrativa e as vivências para a equipe. Os extensionistas passaram por oficinas vivenciais para terem a experiência do desenvolver da roda de TCI como também estarem integrados ao todo. Antes de cada roda de TCI e vivências com os trabalhadores, a equipe se apropriou das etapas, para assim planejar, criar e desenvolver cada encontro.

2. Desenvolvendo as PICs: Este ciclo, corresponde ao desenvolvimento das rodas de TCI e vivências pela equipe de extensão, junto aos trabalhadores de saúde. É o cerne do projeto.

3. Partilhando percepções: Observações e percepções sobre as vivências: Este ciclo corresponde a avaliação do projeto, de forma mensal, tanto pela equipe, como pelos trabalhadores que são o público-alvo. Foi possível fazer os ajustes necessários, bem como sistematizar o desenvolvimento das ações para construção dos relatórios parciais.

O primeiro encontro, realizado com 9 extensionistas e 35 profissionais de saúde que atuam no Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) de Cuité, marcou o início da aplicação metodológica. Para levantamento inicial das demandas e percepções dos participantes, foi aplicado um questionário de autoestima e conduzida uma roda de terapia comunitária, possibilitando a identificação de queixas e desafios vivenciados no contexto profissional e pessoal.

Nos meses subsequentes, cada encontro abordou diferentes aspectos do contexto social e individual, com ênfase na promoção da saúde mental. Os participantes foram inseridos nas vivências do projeto NISE: “Cuidando de Quem Cuida” ao longo dos meses de agosto a dezembro, cada encontro foi estruturado para abordar temáticas específicas dentro dessa perspectiva. Atividades elaboradas foram executadas sendo elas: terapia comunitária, arteterapia, desenho coletivo, vivência pulsão de vida; desempenhadas pelos psicólogos e colaboradores do projeto com auxílio dos extensionistas.

O encerramento das atividades ocorreu em dezembro, com a realização da vivência “Sol e Lua”, cujo objetivo foi proporcionar acolhimento afetivo a todos os profissionais de saúde, extensionistas e colaboradores envolvidos que promoveram momentos de interação e dinamismo. Durante essa ocasião, o questionário de autoestima foi reaplicado para avaliação comparando ao questionário inicial, e uma sessão de devolutiva coletiva foi conduzida, permitindo a reflexão sobre a evolução individual e coletiva dos participantes ao longo do processo. Esse momento consolidou a experiência dos encontros, reforçando os impactos positivos das práticas integrativas na promoção do bem-estar e na valorização dos profissionais envolvidos.

### 3. Resultados e Discussões

O projeto de extensão “Cuidando de Quem Cuida: Desenvolvendo Terapia Comunitária nas Ocas Coitéis” revelou-se uma experiência transformadora, proporcionando espaços de acolhimento, escuta ativa e fortalecimento emocional aos profissionais da saúde. Simultaneamente, ofereceu aos extensionistas uma oportunidade enriquecedora para compreender a importância do cuidado direcionado àqueles que atuam na linha de frente da assistência.

Durante as atividades, diversos aspectos foram ressaltados como fundamentais para o bem estar dos profissionais. A escuta ativa, permeada por acolhimento e empatia, fortaleceu laços entre eles, promovendo um ambiente de pertencimento e valorização. As vivências das atividades e dinâmicas trouxeram alívio para a sobrecarga emocional, proporcionando reflexões e ferramentas práticas para lidar com situações adversas do cotidiano. Além disso, a troca de experiências ressignificou dores e fortaleceu a resiliência, permitindo que cada um reconhecesse sua importância na rede de cuidado.

Ao longo do projeto, foi possível observar uma transformação sutil e significativa: um olhar mais compassivo para si e para o próximo. Para muitos profissionais, as rodas representaram um momento de pausa em meio à rotina intensa, um instante para olhar para si com mais gentileza e reconhecer a necessidade de buscar ajuda e autocuidado. A Figura 1 mostra o formato da terapia comunitária.



Figura 1 – Roda de terapia comunitária

As dinâmicas desenvolvidas ao longo do projeto destacaram-se pelo impacto positivo na promoção da reflexão sobre autocuidado, resiliência, transformação pessoal e senso de pertencimento, como mostrado na Figura 2 e 3. A dinâmica da “Maçã Azul” e a metáfora do “Gelo Derretido” ilustraram de forma simbólica a necessidade de abertura para novas perspectivas e mudanças no processo de crescimento individual. Da mesma forma, a interação promovida pela dinâmica do “Sol e da Lua” enfatizou a importância do olhar empático para o outro e para si mesmo, incentivando o reconhecimento das qualidades e limitações de cada indivíduo. Essa abordagem fortaleceu laços interpessoais e estimulou uma compreensão mais compassiva das relações humanas.



Figura 2,3 - Desenvolvimento de dinâmicas nas Ocas Coitês.

Dessa forma, o projeto consolidou-se como um espaço de cuidado mútuo, evidenciando a relevância da Terapia Comunitária no fortalecimento emocional dos profissionais de saúde e na promoção de práticas que valorizam o bem-estar e a qualidade de vida. Além do impacto direto sobre os participantes, a iniciativa contribuiu para a formação acadêmica dos extensionistas, que tiveram a oportunidade de vivenciar, na prática, os desafios e as potencialidades do cuidado humanizado.

A experiência permitiu não apenas o desenvolvimento de habilidades técnicas e comunicacionais, mas também o aprimoramento da sensibilidade e da empatia na atuação profissional. Assim, o projeto reafirma a importância de iniciativas interdisciplinares voltadas à promoção da saúde mental, consolidando-se como um modelo inspirador para futuras ações voltadas ao cuidado de quem cuida.

#### 4. Conclusões

A partir dos resultados e discussões apresentados neste estudo, é possível afirmar que o projeto de extensão "Cuidando de quem Cuida" teve um impacto significativo tanto para os profissionais de saúde quanto para os extensionistas envolvidos. A iniciativa, ao introduzir a Terapia Comunitária aos profissionais do CAPS em Cuité-PB, demonstrou seu potencial para promover melhorias no bem-estar físico, emocional e social dos participantes. Os profissionais relataram sentimentos de acolhimento, relaxamento e fortalecimento dos vínculos com seus colegas, destacando a terapia como um espaço seguro para compartilhar experiências, aliviar tensões e fortalecer as relações interpessoais. Para os extensionistas, o projeto representou uma oportunidade enriquecedora de aprendizado e crescimento. A experiência de aplicar a Terapia Comunitária permitiu o desenvolvimento de habilidades como comunicação, empatia e trabalho em equipe, além de ampliar a compreensão sobre a saúde e o papel do profissional na promoção do bem-estar integral. No âmbito social, o projeto contribuiu para a promoção da saúde e para o fortalecimento dos laços comunitários. Além disso, possibilitou a criação de parcerias entre a Universidade Federal de Campina Grande e a comunidade externa, evidenciando o potencial acadêmico na construção de políticas públicas

voltadas ao bem-estar da população. Dessa forma, conclui-se que o projeto "Cuidando de quem Cuida" atingiu com êxito seus objetivos, trazendo benefícios concretos tanto para os profissionais de saúde quanto para a comunidade. Esse trabalho reforça a importância de práticas integrativas na promoção da saúde e no fortalecimento das relações sociais, ressaltando o papel essencial da extensão universitária na construção de uma sociedade mais equilibrada e resiliente.

#### 5. Referências

- [1] XV ENCONTRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA DA UFCG: Ações de Extensão no Enfrentamento ao Coronavírus – COVID19. Campina Grande, PB: EDUFCG, 2021-2022.
- [2] MELLO, Cleyvson de Moraes; ALMEIDA NETO, José Rogério Moura; PETRILLO, Regina Pentagna. Curricularização da Extensão Universitária. 2ª ed. 2019.
- [3] CAÇOTE, Cláudia Marques. Vulnerabilidade ao stress profissional e qualidade de vida no trabalho (Dissertação de Mestrado). Leiria, Portugal: Instituto Superior de Línguas e Administração de Leiria, 2013.
- [4] BARRETO, A. Introdução, In: A TERAPIA COMUNITÁRIA INTEGRATIVA NO CUIDADO DA SAÚDE MENTAL. Brasília: Editora Kiron, 2013.
- [5] SÁ, Aralinda Nogueira Pinto de et al. Conflitos familiares abordados na terapia comunitária integrativa. Revista Eletrônica de Enfermagem, Goiânia, v. 14, n. 4, p.786-793, out. 2012.
- [6] ANDRADE, Fábila Barbosa de et al. PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DO IDOSO NA ATENÇÃO BÁSICA: AS CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COMUNITÁRIA. Texto Contexto Enferm, Florianópolis, v. 1, n. 1, p.129-136,2010.

#### Agradecimentos

Agradecemos aos órgãos parceiros "Prefeitura Municipal de Cuité-PB e Centro de Atenção Psicossocial-CAPS) pelo suporte e colaboração no desenvolvimento das atividades, cuja contribuição foi essencial para a realização deste trabalho. À Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), pelo incentivo à extensão universitária e pela concessão de bolsas por meio da Chamada PROPEX 003/2023 PROBEX/UFCG, possibilitando a execução deste projeto.