

Que recursos temos para lidar com a saúde mental da população na pandemia pela COVID-19?: A experiência da Terapia Comunitária Integrativa on-Line no Brasil

REBONATO AM¹, DA SILVA MZ², UHRY JF³, COLATUSO FD⁴, VIANNA GDP⁵, BORGES P⁶

alinerebonato@gmail.com; milenezanoni@gmail.com; jfu.medicina@gmail.com; francolatusso@gmail.com; g_pecharki@ufpr.br; pkborges@uepg.br

1. Universidade Estadual do Paraná; 2. Universidade Federal do Paraná e Universidade Estadual de Ponta Grossa; 3. Programa PROFSAUDE- UFPR; 4. ESF em Joinville/ SC; 5. Departamento de Saúde Coletiva (UFPR); 6. Universidade Estadual de Ponta Grossa

PALAVRAS-CHAVE: Terapia Comunitária 1. Assistência à Saúde Mental 2. Pandemia por COVID-19

INTRODUÇÃO: As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde têm cada vez mais ganhado espaço no âmbito da saúde mental tanto a nível nacional como também a nível Internacional. Sabe-se da grande demanda que o sistema público de saúde brasileiro enfrenta atualmente em relação à saúde mental em decorrência da pandemia pela COVID-19, que desencadeou sentimentos de medo, insegurança em relação ao futuro, desespero além de agravar transtornos psicossociais, como depressão, ansiedade e violência intradomiciliar. E que recursos temos para lidar com a saúde mental da população neste momento de crise? A Terapia Comunitária Integrativa (TCI), prática interpessoal de criação e fortalecimento de vínculos saudáveis, resgate de autoestima e resiliência comunitária tem acontecido na modalidade on-line desde março de 2020 com o intuito de minimizar os impactos socioemocionais da pandemia.

OBJETIVO: O objetivo geral deste estudo foi conhecer os benefícios da TCI on-line no enfrentamento da pandemia COVID-19. Como objetivos específicos: Revelar as principais inquietações vivenciadas pelos participantes, no período de pandemia; descrever as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos participantes; identificar os aprendizados mencionados pelos participantes nas Rodas de TCI. Métodos: Trata-se de uma pesquisa de intervenção exploratória retrospectiva de 10 rodas de TCI on-line, realizadas por seu criador Adalberto de Paula Barreto, entre abril e junho de 2020 a partir das gravações realizadas pelos Polos de Formação: Movimento de Saúde Mental Comunitária (MISMEC-CE) e Interface- SP. A intervenção seguiu todas as etapas de realização de rodas de TCI: acolhimento, escolha da inquietação, a contextualização, partilha de experiências, encerramento e apreciação. Os encontros virtuais foram transcritos e a análise de dados se deu por Bardin, a partir das categorias principais inquietações, estratégias de enfrentamento e aprendizados. O projeto foi aprovado no comitê de ética (CAAE: 36850620.4.0000.0105).

RESULTADOS: Neste período, foram realizadas 355 rodas de TCI on-line no Brasil, sendo que foram analisadas 2,8% delas (n=10). Através da análise das rodas, percebeu-se o impacto positivo da TCI on-line na saúde socioemocional das pessoas. Como celebrações foram compartilhadas “estar vivo” (n= 27%), “ter saúde” (n= 4%) e “poder participar das rodas de TCI” (n= 38%). Com relação a inquietação mais votada nas rodas, a grande parte era de questões ligadas a COVID-19 e 52% dos aprendizados mencionados no encontro tratava-se do autoconhecimento e do autocuidado, mostrando-se também como grandes recursos de estratégias de enfrentamentos aliados a espiritualidade e a fé.

CONCLUSÕES: A TCI se mostrou como uma ferramenta potente de conexão social no contexto de isolamento, mostrando que tem sido um “oxigênio afetivo” para as pessoas que estão em sofrimento mental durante a pandemia.