

Terapia Comunitária Integrativa como metodologia de Autocuidado

SILVA, JF¹

jennifersilva@linagalvani.org.br

1. Instituto Lina Galvani

PALAVRAS-CHAVE: Metodologia; autocuidado; Terapia Comunitária Integrativa

O processo da Terapia Comunitária Integrativa (TCI) é intenso, pois quando estou em campo, me proponho a viver os benefícios propostos pela prática que cria um espaço de partilha e acolhimentos das dificuldades que enfrentamos. Iniciei a reflexão sobre os impactos que a TCI tem na minha vida, como terapeuta Comunitária e optei por expandir esse questionamento para outros colegas terapeutas e entender se podemos considerar que a Terapia Comunitária Integrativa também carrega a função de ferramenta de autocuidado para o aplicador.

Por meio de pesquisa mista, levantei informações como datas de formação, aplicação da TCI no seu cotidiano, motivo que levou a ser e permanecer como terapeutas, impactos na saúde e momentos mais marcantes durante a aplicação da TCI. A análise das respostas de 71 terapeutas comunitários integrativos, em formação ou formados, de diferentes polos formadores, explicita que a importância da prática que eu havia já identificado em minha vida, é compartilhada com os demais colegas em diferentes graus e com relatos e informações extremamente ricas.

Todos os respondentes autorizaram o uso das respostas para a elaboração deste trabalho. E foram obtidos nas perguntas fechadas: 70,4% formado e 29,6 em formação; 98,6% consideram que os aprendizados da TCI fazem diferença em suas vidas; Em uma escala de 0 a 10, 84,5% consideram que aplica a TCI no seu dia a dia e 88,7% responderam a partir de 8 para a contribuição da TCI em sua própria saúde, 28 públicos-alvo diferentes foram citados como integrantes das rodas já aplicadas, sendo mais citados os profissionais da saúde, idosos e mulheres; 63,4% gostariam de depositar ainda mais tempo para a TCI; Apenas 1,4% (um respondente) considera a TCI como sua fonte de renda principal, ou seja, as pessoas não praticam a TCI pelo retorno financeiro, mas pela crença na prática. Nas perguntas abertas, a TCI também aparece forte como uma metodologia de autocuidado: Motivo de ser Terapeuta Comunitário Integrativo: Eu nem sabia o que era, mas aos poucos fui notando sua ação transformadora; No começo - conhecer melhor a técnica, hoje - aprender mais sobre mim e o outro.; Cuidar de mim e me sentir bem na vida!; Me ajuda a ser e fazer bem a mim e às pessoas ao redor. Benefícios da própria saúde: Tranquilidades. Menos stress; me trouxe um certo alívio e harmonia, diminuindo até mesmo minha ansiedade em resolver os problemas na hora.; Compreensão e maior maturidade, capacidade de lidar com grupos, paciência, compreensão sobre o outro, e menos pré-conceito sobre públicos que desconhecia e tinha pouco contato; Melhora minha saúde mental. Seguindo os ensinamentos de Paulo Freire que diz que "importante na escola não é só estudar, é também criar laços de amizade e convivência, nós, terapeutas comunitários integrativos, não estamos ali apenas para aplicar o que aprendemos na formação, mas também fazemos parte do processo da TCI que é horizontal e transformador, que nos ensina a levar a nossa vida de forma mais leve e saudável.