

## **TRABALHANDO O AUTO CUIDADO NA TERAPIA COMUNITÁRIA EM TEMPO DE PANDEMIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Ligia Maria Ferreira Da Silva<sup>1</sup>  
Maria Jessica Daiane Silva Oliveira<sup>2</sup>  
Carolina Maria De Lima Carvalho<sup>3</sup>

### **RESUMO**

Um dos maiores problemas enfrentados dentro do atual contexto da pandemia da Covid-19, no qual estamos passando, é o prejuízo psicológico e como as pessoas estão adoecendo mentalmente nesse período devido ao isolamento social, privação de muitas atividades cotidianas e situação financeira afetada. Visto isso, a maioria das pessoas relaxam com o autocuidado e não procuram formas de se ajudar. A Terapia Comunitária Integrativa (TCI) é uma forma de reverter esse adoecimento e se resignificar, pois funciona como um instrumento de cuidado visando prevenir sofrimentos e danos psicológicos. Este trabalho tem como objetivo relatar a experiência vivenciada de um grupo de terapia comunitária dentro do contexto mencionado. Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, de caráter qualitativo, voltado para descrever como está acontecendo as atividades de terapia comunitária integrativa dentro do projeto GRUPO AMAR: Promovendo a saúde mental de estudantes com recursos terapêuticos das Práticas Integrativas Complementares, sendo este voltado também para toda pessoa que tem acesso ao link desenvolvido para a sala de terapia. Os resultados mostraram que a maioria das pessoas que buscaram o grupo estavam sim deixando de lado o autocuidado e adoecendo mentalmente, mas que com o auxílio da terapia comunitária se sentiram acolhidas e mais fortalecidas para buscar uma melhor qualidade de vida com cuidados básicos. Conclui-se que a TCI pode ser um recurso para promover saúde mental, auxiliar no autocuidado, na autoaceitação e um momento de estufa importante para ajudar no enfrentamento da pandemia.

**Palavras-chave:** Terapia Comunitária Pandemia Saúde Mental Autocuidado .

---

UNILAB, ICS, Discente, [ligia.mfs98@gmail.com](mailto:ligia.mfs98@gmail.com)<sup>1</sup>  
UNILAB, ICS, Discente, [jessicads@aluno.unilab.edu.br](mailto:jessicads@aluno.unilab.edu.br)<sup>2</sup>  
UNILAB, ICS, Docente, [carolinacarvalho@unilab.edu.br](mailto:carolinacarvalho@unilab.edu.br)<sup>3</sup>

