

CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COMUNITÁRIA INTEGRATIVA COMO ESTRATÉGIA DE CUIDADO DA SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES EM TEMPOS DE PANDEMIA DO COVID-19

Antônia Grazielle De Almeida Vieira¹

Breno Sousa Bandeira²

Carolina Maria De Lima Carvalho³

RESUMO

Este estudo teve como objetivo avaliar a Terapia Comunitária Integrativa como estratégia de cuidado da saúde mental de adolescentes em tempos de pandemia COVID-19, analisando suas contribuições e considerando as estratégias de superação. Trata-se de um estudo exploratório-descritivo, com abordagem qualitativa, realizado em uma escola pública de Redenção, no interior do estado do Ceará. Houve a participação de 27 alunos, matriculados no ensino médio de uma turma específica escolhida pela escola, respeitando o horário e dia disponibilizado pelo núcleo gestor. Foram realizadas seis rodas de terapia comunitária integrativa, obedecendo à técnica do passo a passo dessa modalidade terapêutica, as rodas foram temáticas para atender ao objetivo do estudo que se relacionava ao COVID-19. O projeto teve resultados significativos, na qual os temas mais discutidos foram: preocupação em perder algum familiar e ansiedade devido o isolamento, insônia e pensamentos negativos. As estratégias de enfrentamento foram: manter diálogo com a família, escutar uma música que traz paz, buscar coisas que aliviam o estresse, pensamentos positivos, focar nas coisas boas e refletir sobre a vida. Esta terapia impactou na força e coragem para enfrentar a vida, pensamentos positivos, pensar antes de agir, acolher o próximo, autoaceitação, experiência de vida, sinceridade, esperança para dias melhores, esquecer-se dos problemas da vida que causam angústia, tentar não deixar coisas fúteis abalar. Com o auxílio da Terapia Comunitária Integrativa foi possível mostrar o quanto essa tecnologia é importante para contribuir no cuidado da saúde mental de adolescentes. Entretanto, faz-se necessário, uma tecnologia de escuta individual, perante o receio de o adolescente expor-se ao público.

Palavras-chave: Terapia comunitária integrativa; saúde mental; COVID-19; adolescente.

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, ICS, Discente, agraziele914@gmail.com¹

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, ICS, Discente, brenoobandeira@gmail.com²

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, ICS, Docente, carolinacarvalho@unilab.edu.br³

INTRODUÇÃO

A pandemia de COVID-19 no Brasil, teve início em fevereiro de 2020. Diante desse fato, medidas de contenção e isolamento foram adotadas na tentativa de desacelerar a propagação do vírus e amenizar os seus efeitos sobre a saúde da população. Nesse contexto, a população foi submetida a uma pressão psicológica e infelizmente ninguém foi poupado. A Organização Mundial da Saúde (OMS) alerta que houve o aumento do estresse e problemas psicológicos decorrentes da pandemia do COVID-19.

Entendemos que essas repercussões na saúde mental em decorrência dos efeitos dessa pandemia atingiram todas as parcelas da população. Em face ao exposto, o projeto optou-se por realizar a intervenção com adolescentes, no intuito de proporcionar um espaço de cuidado da saúde mental. É evidente que todos esses aspectos relatados que podem ser gerados como consequências de uma pandemia podem afetar negativamente o desempenho do adolescente como também a sua autoestima e sua saúde mental.

Assim, destaca-se a importância de se promover um espaço de cuidado da saúde mental dos adolescentes, para isto buscou-se nas práticas integrativas complementares a terapia comunitária integrativa enquanto estratégia de cuidado da saúde mental.

A terapia comunitária integrativa como espaço de partilha de experiências do cotidiano vem contribuindo para a construção do empoderamento dos indivíduos despertando suas características resilientes para enfrentamento das dificuldades (BRAGA, 2009). Ressalta Barreto (2019), essa partilha do sofrimento possibilita resignificação de eventos traumáticos gerando um sentimento de pertença em cada participante devido os laços sociais produzidos com o grupo. Os participantes do grupo são considerados especialistas em superação de sofrimento e geradores de saber. O projeto produziu conhecimento acerca da saúde mental de adolescentes, junto a isso, foi possível avaliar estratégias de cuidado.

Este estudo teve como objetivo avaliar a Terapia Comunitária Integrativa como estratégia de cuidado da saúde mental de adolescentes em tempos de pandemia do COVID-19 analisando suas contribuições e considerando as estratégias de superação. E como objetivos específicos: Identificar sofrimentos evidenciados pelos alunos através das rodas de terapia comunitária integrativa. E registrar estratégias de enfrentamento e superação de adversidades relatadas pelos alunos.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo exploratório-descritivo, com abordagem qualitativa, desenvolvido de outubro de 2021 a agosto de 2022, por acadêmica e orientadora de enfermagem da Universidade Internacional da Lusofonia Afro-brasileira (UNILAB), do Grupo de Ensino, Pesquisa e Extensão em Saúde Mental (GEPESM), na qual a pesquisa em questão foi fomentada pela Fundação Cearense de apoio ao desenvolvimento científico e tecnológico (FUNCAP). A pesquisa foi realizada em uma escola pública de Redenção, no interior do estado do Ceará.

Os participantes foram alunos de uma turma específica (grupo focal), escolhida pelo núcleo gestor e teve predomínio de alunos que residiam na cidade que estudam. Tal escolha foi feita em uma população de 657 indivíduos. A amostra escolhida foi de 27 alunos de ambos os sexos, com idade entre 16 e 20 anos, convidados a participar do estudo. O instrumento de coleta de dados foi aplicado, no final do processo terapêutico, onde utilizou-se um roteiro estruturado, elaborado pelos próprios pesquisadores, composto por questões objetivas sobre os aspectos sociodemográficos, seguido de um questionário semi-estruturado também elaborado pelos pesquisadores, composto por seis questões para avaliar as contribuições da TCI como espaço de cuidado na promoção da saúde mental e finalização do processo terapêutico.

Para captação da amostra seguiu-se os passos de realização do convite, coleta de dados, aplicação do questionário e por fim a análise dos dados coletados. Os dados foram submetidos à análise de conteúdo da Bardin, que ocorreu por meio de três etapas: Pré-análise; Exploração do material textual; Tratamento dos resultados, inferência e interpretação. Para preservar o anonimato dos participantes, a identificação das falas foi feita por meio da codificação dos depoimentos, em que a letra A representou alunos e o número indicou sua colocação na sequência das falas do grupo focal durante as rodas de CTI. A pesquisa teve parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), segundo o parecer nº 5.496.219/2022.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na caracterização dos participantes, houve a participação de 27 alunos com predomínio de alunos que residem na cidade de localização da escola que estudam (62,96%). Dentre os participantes, 55,5% são do sexo feminino e 44,4% do sexo masculino. A maioria encontrava-se na faixa etária de 16 anos 44,44%, seguidos por participantes com idade de 17 anos 48,14%. Identificou-se predomínio de alunos que residiam com quatro pessoas 40,74%. No que tange a renda familiar, 48,14% alunos enquadram-se na categoria inferior a um salário mínimo. Em relação ao Estado civil 92,59% eram solteiros. A maioria dos alunos avaliam seu desempenho escolar como regular 55,56%.

Segundo categorização, os temas discutidos durante a TCI, como também, dados do formulário, versaram sobre: preocupação em perder algum familiar e ansiedade devido o isolamento; insônia; pensamentos negativos. As estratégias de enfrentamento e superação como estratégia de cuidado da saúde mental em tempos de pandemia do COVID-19, evidenciadas pelos alunos foram: manter diálogo com a família, escutar uma música que lhe traz paz, buscar coisas que aliviam o estresse, pensamentos positivos, focar nas coisas boas, refletir sobre a vida e expressar os sentimentos que nos fazem mal.

Através dessa categorização organizaram-se as falas dos participantes em subcategorias as quais foram relacionadas aos sofrimentos despertados. Para os alunos que fizeram parte deste estudo, durante as rodas de Terapia, percebeu-se o quanto a pandemia lhes trouxe ansiedade, tristeza e preocupação. Pelo hábito e costume de ficar em casa, o pensamento de retornar a vida normal gerou grande desmotivação.

O tema que mais teve relevância foi ansiedade. Durante o período de pandemia e isolamento social, muitos alunos relataram ter insônia por diversos fatores, tais como: crises de ansiedade, excesso de pensamentos negativos, acumular matéria da escolar, as mensagens do grupo da sala, tiktok, preocupação com a morte. Visto esse contexto, buscou-se fazer o levantamento desses temas durante as rodas de TCI. Segundo o estudo de Woods e Scott (2016) evidenciou-se que, além do uso excessivo de eletrônicos, o uso destes à noite associado ao envolvimento emocional nas redes sociais, algo comum na adolescência, aumenta a ansiedade e com isso piora a qualidade do sono podendo levar também a baixa autoestima e depressão.

Outra questão de relevância na pesquisa foi à vergonha e receio de falar durante as rodas. Como já mencionado, de início, a primeira roda foi com temas livres. Percebeu-se que não teve participação por parte dos adolescentes. Nas próximas rodas propuseram-se temas-temáticos e começou a ter participação por parte dos alunos.

Com o isolamento social, teve o costume de ficar dentro de casa o que trouxe muito conforto, no retorno de começar frequentar a escola veio o receio, de como as pessoas iam lhe tratar perante tanto tempo. Se tinha o risco de sofrer bullying por ter passado tanto tempo dentro de casa, ter mudado seu corpo (questões colocadas pelos adolescentes). Com isso a frustração de ver tantas pessoas morrendo diariamente e o grande risco de se contaminar causou falta de sono.

Diante de todos os caos trazidos pela pandemia de COVID-19, com as rodas de TCI, encontram-se estratégias de enfrentamento empregadas pelos estudantes diante aos desafios. Entre as estratégias de enfrentamento vivenciadas pelos alunos estão: diálogo com a família, escutar música, procurar fazer algo que goste para aliviar o estresse, tentar manter pensamentos positivos, focando nas coisas boas, no lado bom da vida, assim refletir sobre a vida, para isso expressar todos os sentimentos que lhes fazem mal.

Em relação às contribuições da TCI para estudantes no que diz respeito ao que levam das rodas, relata-se contribuições positivas, como: Sensação de uma nova pessoa, Auto-aceitamento, Sentir-se acolhido, Experiência, Sinceridade comigo mesmo, Melhora na comunicação, Voltar a traçar planos para a vida, Afirmação do quando a TCI pode ser eficaz para a saúde mental desses estudantes. Resalta-se que muitas contribuições foram evidenciadas por boa parte do grupo focal, sendo possível afirmar que a TCI pode ajudar no processo de promoção da saúde mental de adolescentes.

CONCLUSÕES

Observa-se por meio dos resultados supracitados que a Terapia Comunitária tem contribuições para a saúde mental dos adolescentes, no que tange a respeito da diminuição da ansiedade, diminuir a vergonha de falar em público, união do grupo/sala de aula, expressar os sentimentos, ter uma visão de futuro, principalmente em tempos de pandemia do COVID-19 que abalou com a saúde mental de todos. A TCI é um espaço muito acolhedor, houve muitos relatos que sentiu-se acolhido e com isso se abriu a falar de si e a ouvir o próximo, desse modo aprende e ensina com as experiências da vida. Criando um vínculo de confiança, empoderamento pessoal, solidariedade e esperança por dias melhores.

A TCI mostrou-se como um espaço aonde o aluno pode falar a respeito dos seus problemas, tendo a certeza que será escutado e jamais julgado. Muitos têm receio em sair de sua cadeira para alguma dinâmica quebra gelo, percebeu-se que isso se dá pela vergonha, necessitando que a escola trabalhe esses aspectos com seus alunos. É uma grande rede de apoio que com comentários, houve uma maior interação familiar, foram em busca da família para conversar e perceberam que não estão sozinhos.

A terapia comunitária integrativa é tecnológica de cuidado da saúde mental com temas-temáticos que com as experiências de vida, pode-se ouvir o problema do próximo e assim ajudá-lo. Antes da TCI, a turma não tinha o costume de interação, de rir, compartilhar experiências, conversas, sua vida e com isso não existia amizade na turma. Após a TCI, isso passou a ser diferente. Há uma necessidade dos professores de encorajar os alunos a falar em público, oferecer um suporte para elevar sua autoestima, mostrar o quanto eles são capazes de ser melhores a cada dia.

Dessa forma salienta-se o quanto a TCI é importante para um grupo social. Entretanto, faz-se necessário, uma tecnologia de escuta individual, perante o receio de o adolescente expôr-se ao público. Sendo assim, é importante que seja trabalhado com os adolescentes a questão da vergonha e a escuta individual é importante para aqueles que não se expressam por uma questão maior, como de algum trauma sofrido por exemplo.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a semuni e a UNILAB pela oportunidade de apresentar o nosso trabalho, assim como a fundação cearense de apoio ao desenvolvimento científico e tecnológico (FUNCAP), por financiar esta pesquisa, também gostaria de agradecer a Pró-reitoria de pesquisa e pós-graduação e ao grupo de ensino pesquisa e extensão em saúde mental (GEPESM) e em especial a minha orientadora Dra. Prof. Carolina Carvalho.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, E.B e al Pesquisas brasileiras sobre Terapia Comunitária Integrativa. Rev. Bras. Pesq. Saúde. Vitória, 15(3):114-120.jul/set.2013. Acesso em: 07 de Outubro de 2022.

OPAS/OMS. Organização Pan-Americana de Saúde/ Organização Mundial de Saúde. Aumenta o número de pessoas com depressão no mundo. Brasília (DF); 2017. Acesso em: 07 de Outubro de 2022.

BARRETO, A.P.; et al. Terapia Comunitária: passo a passo. 5. Ed. Revista e ampliada. Fortaleza: Gráfica LCR, 2019. 408p. Acesso em: 19 ago. 2022.

BRAGA, L.A.; et al. Terapia Comunitária e Resiliência. 2009. 129p. Dissertação (Mestrado) .Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa. Acesso em: 05 ago. 2022.

BARDIN, Laurence. Análise de conteúdo. São Paulo: Edições 70, 2011, p. 229

WOODS, H. C.; SCOTT, H. Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. Journal of adolescence, v. 51, p. 41-49, 2016. Acesso em: 24 ago. 2022.