



Vamos abrir uma roda: Terapia Comunitária Integrativa e Saúde mental na Universidade

Let's open a wheel: Integrative Community Therapy and Mental Health at the University

Abramos una rueda: Terapia Comunitaria Integrativa y Salud Mental en la Universidad

Paula Hayasi Pinho ¹ - <https://orcid.org/0000-0002-9558-2693>

Andréia Vanessa Carneiro de Morais ¹ - <https://orcid.org/0000-0001-5051-8228>

Maria Fernanda de Santana Reis Argôlo ¹ - <https://orcid.org/0009-0004-7142-6284>

¹ Universidade Federal do Recôncavo da Bahia -UFRB, BR

Autor correspondente: Andréia Vanessa Carneiro de Morais – andreiavmorais14@gmail.com

Recebido em: 25/01/2024 --- Aprovado em: 30/10/2024 ----Publicado em: 02/03/2025

RESUMO

Introdução: a Terapia Comunitária Integrativa pauta-se na cultura, nas experiências e nos saberes locais para trabalhar, por meio de encontros grupais, a promoção do cuidado. Tem sido utilizada no ambiente universitário, com o objetivo de promover escuta, comunicação e interação. Objetivo: descrever a experiência de realização de uma roda de Terapia Comunitária Integrativa em uma universidade do recôncavo baiano. Método: trata-se de um estudo descritivo, com abordagem qualitativa, do tipo relato de experiência. Realizou-se em julho de 2023 uma roda, com duração de duas horas, em um evento universitário. Participaram 27 discentes, duas docentes, sendo uma terapeuta e uma convidada que também é terapeuta comunitária. O encontro foi dividido em dois momentos: primeiramente, duas discentes abordaram sobre a temática da saúde mental na universidade e explicaram sobre os fundamentos da Terapia Comunitária Integrativa, posteriormente, foi realizada a roda. Resultados: os participantes abordaram temas que versavam sobre estresse, angústia, ansiedade e conflitos familiares, bem como trouxeram estratégias para enfrentar essas situações. Considerações finais: ao final da roda, alguns depoimentos apontaram que a terapia comunitária integrativa promoveu um momento de reflexão e discussão acerca da saúde mental no contexto universitário, mostrando-se uma prática efetiva para promoção de escuta e acolhimento na Universidade.

ABSTRACT

Introduction: Integrative Community Therapy is based on culture, experiences and local knowledge to work, through group meetings, to promote care. It has been used in the university environment, with the aim of promoting listening, communication and interaction. Objective: to describe the experience of holding an Integrative Community Therapy circle at a university in Recôncavo Bahia. Method: this is a descriptive study, with a qualitative approach, of the experience report type. A circle, lasting two hours, took place in July 2023 at a university event. 27 students participated, two teachers, one a therapist and one guest who is also a community therapist. The meeting was divided into two moments: firstly, two students discussed the topic of mental health at the university and explained the foundations of Integrative Community Therapy, afterwards, the circle was held. Results: participants addressed topics that dealt with stress, anguish, anxiety and family conflicts, as well as bringing strategies to face these situations. Final considerations: at the end of the circle, some statements indicated that integrative community therapy promoted a moment of reflection and discussion about mental health in the university context, proving to be an effective practice for promoting listening and acceptance at the University.

Palavras-Chave

Terapia Comunitária Integrativa;
Saúde Mental;
Universidades;
Terapias Complementares.

Keywords

Integrative Community Therapy;
Mental Health;
Universities;
Complementary Therapies.

RESUMEN

Introducción: La Terapia Comunitaria Integrativa se basa en la cultura, las experiencias y los saberes locales para trabajar, a través de reuniones grupales, en la promoción del cuidado. Se ha utilizado en el ámbito universitario, con el objetivo de fomentar la escucha, la comunicación y la interacción. Objetivo: describir la experiencia de realización de un círculo de Terapia Comunitaria Integrativa en una universidad del Recôncavo Bahía. Método: se trata de un estudio descriptivo, con enfoque cualitativo, del tipo relato de experiencia. En julio de 2023 tuvo lugar un círculo de dos horas de duración en un evento universitario. Participaron 27 estudiantes, dos docentes, un terapeuta y un invitado que también es terapeuta comunitario. El encuentro se dividió en dos momentos: primero dos estudiantes discutieron el tema de salud mental en la universidad y explicaron los fundamentos de la Terapia Comunitaria Integrativa, luego se realizó el círculo. Resultados: los participantes abordaron temas que versaban sobre el estrés, la angustia, la ansiedad y los conflictos familiares, además de aportar estrategias para afrontar estas situaciones. Consideraciones finales: al final del círculo, algunas declaraciones indicaron que la terapia comunitaria integradora promovió un momento de reflexión y discusión sobre la salud mental en el contexto universitario, demostrando ser una práctica eficaz para promover la escucha y la aceptación en la Universidad.

Palabras Clave
Terapia Comunitaria Integrativa;
Salud Mental;
Universidades; Terapias Complementarias.

Introdução

A Terapia Comunitária Integrativa (TCI) compõe uma das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICs) que promove o cuidado pautando-se em cinco pilares: o pensamento sistêmico, a pragmática da comunicação de Watzlawick, a antropologia cultural, a pedagogia de Paulo Freire e resiliência. Esses 5 princípios teóricos valorizam a troca de saberes e experiências, a cultura local e a comunicação entre as pessoas⁽¹⁾.

Esses pilares são aplicados na prática, por meio de encontros grupais, no formato de rodas que são conduzidas por um/uma terapeuta com formação em TCI, seguindo seis passos: acolhimento, escolha da preocupação/inquietação, contextualização, problematização, rituais de agregação e conotação positiva, e por último a avaliação. O/a terapeuta se torna um/a facilitador/a ao auxiliar no acolhimento e estimular a discussão sobre diversos temas que fazem parte do cotidiano das pessoas. Um dos passos previstos na roda é solicitar que o grupo eleja uma preocupação/inquietação a ser trabalhada durante a atividade. O tema eleito é contextualizado e problematizado, promovendo a reflexão e surgimento de estratégias. Por fim, é realizado o encerramento e a integração⁽²⁾.

Essa terapia surgiu em 1986 no Ceará, pelo professor, psiquiatra e antropólogo Adalberto Barreto em resposta à demanda de algumas pessoas que buscavam direitos humanos e vivenciavam sofrimentos psíquicos. Como é uma terapia que valoriza a participação social e comunitária tem sido utilizada em vários contextos de saúde e espaços sociais, um desses espaços é a Universidade⁽³⁾.

Tendo em vista, que os universitários apresentam maiores índices de ansiedade e depressão devido à rotina, à mudança de cidade, à necessidade de lidar com cobranças e expectativas familiares⁽⁴⁾ a TCI pode ser utilizada no ambiente universitário com vistas à promoção da saúde mental dos discentes. O uso da TCI em uma universidade pública do sul do país, por exemplo, resultou em redução de 30% nos níveis de ansiedade e depressão entre os estudantes da graduação e pós-graduação⁽⁵⁾.

Desse modo, reconhecendo a potencialidade da TCI para a promoção da saúde mental no contexto universitário, objetivou-se descrever a experiência de realização de uma roda de TCI em uma universidade do recôncavo baiano.

Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo, com abordagem qualitativa, do tipo relato de experiência, tendo como base uma roda de TCI realizada em julho de 2023 em um evento científico denominado Reencôncavo Saúde. O Reencôncavo Saúde é um evento promovido pelo Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia. Neste evento são realizadas oficinas, palestras, rodas de conversa e apresentação de trabalhos científicos. É um espaço de troca entre discentes, docentes e equipe técnica da universidade. Nesse ambiente, promoveu-se a roda de TCI que foi amplamente divulgada nos grupos e redes sociais da universidade convidando a comunidade acadêmica para pensar e falar sobre sua saúde mental.

A roda teve como finalidade oportunizar um espaço acolhedor para a comunidade acadêmica. No dia da atividade, participaram 27 discentes, 2 docentes, uma terapeuta e uma convidada que também é terapeuta comunitária.

No primeiro momento, duas discentes abordaram sobre a temática da saúde mental na universidade e explicaram sobre os fundamentos da TCI. Durante toda a roda foram realizadas dinâmicas como músicas e danças para promover a integração, o acolhimento e o resgate da cultura popular.

A ação durou aproximadamente duas horas e teve uma boa adesão dos participantes. A docente responsável e duas discentes anotaram os temas e estratégias em uma ficha de avaliação e posteriormente se reuniram com as autoras para compartilhar as percepções e experiências obtidas. Os principais temas e estratégias foram discutidos com base na literatura nacional e internacional. O estudo, por se tratar de um relato de experiência, não precisou ser submetido ao comitê de ética em pesquisa. Ressalta-se que durante as rodas todos os princípios éticos foram respeitados.

Resultados e Discussão

Os participantes foram estimulados, pela terapeuta, a compartilhar sobre vivências, sentimentos e/ou pensamentos. Após o compartilhamento, alguns temas foram elencados que versavam sobre estresse, conflitos familiares e frustrações. No quadro abaixo, apresentamos os temas que surgiram durante a roda: Quadro 1 – Temas elencados pelos participantes da roda TCI.

Temas	
Estresse/ Ansiedade	<ol style="list-style-type: none">1. Ansiedade por representar uma instituição no campeonato de xadrez como PCD;2. Ansioso por ter muitas possibilidades de projetos, grupos de estudo e não saber se alcançará o que pretende;3. Angústia para conciliar a maternidade com os estudos, considerando que não há horários estabelecidos na UFRB e não tenho uma rede de apoio em SAJ.4. Muito estresse por medo de errar ao ter que tomar decisões na vida em geral
Conflitos familiares	<ol style="list-style-type: none">5. Relação conturbada com o pai, o que me causa tristeza.
Frustrações	<ol style="list-style-type: none">6. Frustração por chegar ao meio do ano e perceber que não atingi as metas mínimas que me propus no início do ano

Fonte: elaborados pelas autoras. Santo Antônio de Jesus, 2023.

Pode-se observar que as inquietações trazidas pelos participantes tratavam de cobranças pessoais e/ou familiares que acarretam em estresse e ansiedade. Tanto ao ingressar como nos anos finais de curso, estudantes universitários, sobretudo mulheres, referiram aumento da ansiedade, estresse, do consumo de álcool e outras drogas e diminuição da qualidade do sono⁽⁶⁾.

O ambiente acadêmico representa uma mudança dos vínculos, das responsabilidades. Muitos discentes precisam morar longe dos pais, em outras cidades, lidar com expectativas familiares, novo ritmo de estudo, cobranças que resultam em sentimentos diversos e conflitantes⁽⁷⁾. De tal forma, em nossa experiência, entre os temas e inquietações trazidas pelos participantes da roda de TCI, o grupo elegeu: “Muito estresse por medo de errar ao ter que tomar decisões na vida em geral”.

O sentimento de medo, também é descrito por estudantes de enfermagem de uma universidade na América Latina. Os discentes expressaram que o medo envolvia sentimentos de angústia durante a aprendizagem da prática clínica que afetaram o seu desempenho e impactavam nas suas relações com preceptores, colegas e familiares⁽⁸⁾. Diante desse contexto, na roda de TCI, a terapeuta solicitou que os participantes elencassem estratégias, com foco nas próprias experiências para lidar com esses sentimentos (Quadro2).

Quadro 2 - Estratégias e depoimentos elencados pelos participantes da roda de TCI.

Estratégias
<ol style="list-style-type: none">1. Com o tempo as coisas se ajeitam e não acontecem como a gente gostaria e temos que aceitar, dar tempo ao tempo;2. Precisamos aprender a valorizar o que temos, antes que percamos, e contar sempre com a nossa fé3. Terapia me ajudou muito e é uma alternativa;4. Me formar para ter autonomia5. Tentar mudar o pensamento em relação ao perfeccionismo, antes feito do que perfeito6. Contar com a rede de apoio
Depoimentos
<p>Conquista e força para representar a instituição;</p> <p>Valorizar a vida enquanto ela ainda existe;</p> <p>Gratidão em estar na roda de TCI</p>

Fonte: elaborado pelas autoras. Santo Antônio de Jesus, 2023.

Nota-se que as estratégias narradas pelos discentes, abordam a necessidade de mudança e de buscar apoio da sua rede social e de profissionais especializados, como terapeutas. A rede de apoio, por meio de grupos e movimentos sociais, torna-se um fator de proteção ao sofrimento psíquico. Ademais, dispor na Universidade de programas e políticas que tornem o espaço acadêmico mais acolhedor e inclusivo são fatores que impactam na qualidade de vida e no desenvolvimento das atividades acadêmicas⁽⁹⁾.

Pode-se perceber que, durante a realização da atividade, muitos estudantes se emocionaram ao expressarem, por meio da fala, seus sentimentos no contexto do espaço acadêmico. Ao final da roda, alguns discentes avaliaram que a atividade contribuiu para repensar formas de enfrentamento relevantes para a promoção de saúde mental, bem como foi útil para a resolução de algumas demandas de curto prazo. Nesse cenário, a TCI mostra-se como uma experiência preventiva e promotora de saúde, pois atua valorizando e estimulando os vínculos, a autoestima e a autopercepção acerca das demandas cotidianas e como enfrenta-las⁽¹⁰⁾.

Considerações finais

As reações de comoção coletiva foram possibilitadas a partir da construção de um ambiente de acolhimento e escuta característicos da roda de TCI. Nota-se, portanto, que a TCI foi útil para promoção de saúde mental, apoio e construção de vínculos fundamentais para enfrentamento de sofrimento psíquico na universidade.

Revista Portal – Saúde e Sociedade

Ressalta-se a importância de inserir práticas integrativas e complementares nos currículos e nas atividades da universidade, com vistas à construção de um ambiente acadêmico mais acolhedor e saudável. Apesar de exitosa, esse relato limita-se a uma única experiência, fazendo-se necessário o uso da TCI e demais práticas integrativas e complementares de forma frequente e contínua com vistas à promoção de cuidados e bem-estar na universidade.

Referências

1. Ministério da Saúde (BR). Glossário Temático - Práticas Integrativas e Complementares Em Saúde. Brasília: Ministério da Saúde; 2018.
2. Barreto AP. Terapia comunitária: passo a passo. Fortaleza: Gráfica LCR; 2010.
3. Silva MZ, Barreto AP, Ruiz JEL, Camboim SP, Lazarte R, Ferreira FMO. O cenário da Terapia Comunitária Integrativa no Brasil: história, panorama e perspectivas. Temas em Educ. e Saúde [Internet]. 2020 [citado 2024 jan. 18]; 16(1): 341-59, 2020. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/tes/article/view/14316>
4. Saha FT, Kienen N. Adaptação e saúde mental do estudante universitário: revisão sistemática da literatura. Psicol. Esc. Educ [Internet]. 2021 [citado 2024 jan. 18]; 25:1-13. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/tdnsrZFwKyb53nvNZG79p9n/#>
5. Boaretto JP, Silva MZ., Martins EAP. Ansiedade e depressão na universidade: contribuições da Terapia Comunitária Integrativa. Temas em Educ. e Saúde [Internet]. 2020 [citado 2024 jan. 18]; 16(1):296-13. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/tes/article/view/14309>.
6. Reis MEFA, Matumoto PA, Rosa TA, Rezende AAA, Calábria LK. Saúde Mental, Uso de Álcool e Qualidade do Sono em Estudantes de uma Universidade Pública. Revispsi [Internet]. 2022 [citado 2024 jan. 18]; 22(1): 50-16 Universidade do Estado Disponível em: <https://doi.org/10.12957/epp.2022.66452>
7. Silva MEA, Santos RR, Medeiros RVJ, Souza SLC, Souza DF, Ferreira DPV. Saúde mental dos estudantes universitários. REAEnf [Internet]. 2021 [citado 2024 jan. 18]; 9:1-14. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/enfermagem/article/view/6228>
8. Cruz AAA, Godoy S, Ventura ACA, Silva ÍR, Almeida EWS, Mendes IAC. Reflexões sobre o medo e a ansiedade de estudantes de enfermagem emergentes da prática clínica. Invest. Educ. Enferm. [Internet]. 2023 [citado 2024 jan. 18]; 40(3): 1-13. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0120-53072022000300013&lng=pt
9. Lacerda LCS, Pinho PH. Psychological distress in LGBTQIA+ university students. Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental [Internet]. 2022 [cited 2024 jan. 18]; 2022(28):122-33. Disponível em http://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602022000200122&lng=pt&nrm=iso.
10. Moura AS, Alves MRL, Machado DM, Farias LMR, Miranda MAL. O estudante de graduação e a vivência em rodas de Terapia Comunitária. Com. Ciências Saúde [Internet]. 2019 [citado 2024 jan. 18]; 29(4): 1-10. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/periodicos/ccs_artigos/estudante_graduacao_terapia_comunitaria.pdf

Como citar

Pinho, P. H., de Moraes, A. V., & Argôlo, M. F. de S. R. . (2025). Vamos abrir uma roda: : Terapia Comunitária Integrativa e Saúde mental na Universidade. *Revista Portal: Saúde E Sociedade*, 8(unico). <https://doi.org/10.28998/rpss.e02308023>



Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado

Conflito de interesses

Sem conflito de interesse

Financiamento

Sem apoio financeiro

Contribuições dos autores

Contribuições substanciais para a concepção ou delineamento do trabalho, ou a aquisição, análise ou interpretação dos dados, elaboração do rascunho do trabalho, revisão crítica para conteúdo intelectual importante, aprovação final da versão a ser publicada.

Acrônimo do Nome: Pinho PH, Moraes AVC; Argôlo MFSR