

O USO DA TERAPIA COMUNITÁRIA COMO ESTRATÉGIA PARA APOIAR ESTUDANTES

The use of Community Therapy as a Strategy for Supporting Students

João Vitor ANDRADE¹
Dayse Carvalho ARAÚJO¹

Resumo:

A Terapia Comunitária foi sistematizada a partir de 1987, pelo psiquiatra e professor Adalberto Barreto, a partir das demandas e do protagonismo da própria comunidade e do apoio de diferentes atores. Realizada em grupo, a mesma busca promover e proteger a saúde e auxiliar na recuperação do sofrimento emocional, mental, relacional, social e físico. Objetivamos com esse trabalho relatar uma das atividades de extensão da Liga Acadêmica de Saúde Mental Nise da Silveira (LANS), o Grupo de Apoio aos Estudantes (GAES), criado no ano de 2016 na Universidade Federal de Viçosa. O GAES consiste em um grupo de terapia comunitária, mediado por acadêmicos membros da LANS, ocorre em reuniões quinzenais, sendo livre e sempre acolhedor para que os participantes possam compartilhar problemas e soluções. Visando a troca de experiências e a valorização dos saberes individuais como meios de mobilização de recursos próprios para a solução de problemas. Do GAES resulta a criação de uma via de mão dupla, onde os participantes têm a oportunidade de vivenciarem a troca mútua de experiências, sendo sensibilizados sobre a importância de respeitar e valorizar os indivíduos dentro do seu contexto integral, proporcionando o desenvolvimento de competências pelos discentes, como o planejamento/execução de ações interdisciplinares, trabalho em equipe, comunicação e empatia, tendo a ética e a responsabilidade socio profissional como essenciais. Concluímos que o GAES com a terapia comunitária tem um grande potencial no ambiente acadêmico, pois contribuiu positivamente para a prevenção e promoção da saúde mental.

Palavras-chave: Assistência em Saúde Mental. Saúde Mental. Psicoterapia de Grupo.

Abstract:

The Community Therapy was systematized from 1987, by the psychiatrist and professor Prof. Dr. Adalberto Barreto, based on the demands and protagonism of the community itself and the support of different actors. Carried out in a group with the purpose of promoting and protecting health and assisting in the recovery of emotional, mental, relational, social and physical suffering. The purpose of this paper is to report one of the extension activities of the Academic League of Mental Health Nise da Silveira (LANS), the Student Support Group (GAES), created in 2016 at the Federal University of Viçosa. The GAES consists of a group of community therapy, mediated by LANS member academics, held in biweekly meetings, being free and always welcoming so that participants can share problems and solutions. Aiming at exchanging experiences and valuing

¹ Discente de Enfermagem no Departamento de Medicina e Enfermagem na Universidade Federal de Viçosa, Viçosa - MG. Pesquisa as temáticas: Saúde Mental, Sofrimento Psíquico e Suicídio na contemporaneidade. E-mail: jvma100@gmail.com

individual knowledge as a means of mobilizing resources for solving problems. GAES results in the creation of a two-way street, where participants have the opportunity to experience mutual exchange of experiences, being sensitized on the importance of respecting and valuing individuals within their full context, providing the development of skills by the students, such as the planning / execution of interdisciplinary actions, teamwork, communication and empathy, with ethics and socio-professional responsibility as essential. We conclude that GAES with community therapy has great potential in the academic environment, as it has contributed positively to the prevention and promotion of mental health.

Keywords: Group Psychotherapy. Mental Health. Mental Health Assistance.

INTRODUÇÃO

As demandas e imposições da vida acadêmica explicitam que o discente universitário, desde o seu ingresso nas instituições de ensino superior, deve demonstrar recursos emocionais e cognitivos complexos para a manipulação das demandas desse novo ambiente (CHERNOMAS e SHAPIRO, 2013). Segundo Aguilar et al (2009), o estudante universitário, principalmente o inserido na área de saúde, durante suas atividades em ambientes práticos, torna-se cuidador precoce e, por vezes, depositário de dores, anseios e angústias de familiares e pacientes.

Considerando as elevadas expectativas, as demandas inerentes ao mercado de trabalho e as aspirações pelo seu futuro profissional e pessoal, comumente se encontra como resultante uma alta prevalência de problemas psicoafetivos, por vezes desconhecidos (EISENBERG et al. 2007). Segundo Han (2015), isso é decorrente de termos arraigado em nosso contexto social a violência neuronal, fazendo com que as pessoas se cobrem cada vez mais. Em busca de resultados, tornando-as elas mesmas carrascas e vigilantes de suas ações. Essa condição tem gerado um aumento significativo de doenças como transtornos de personalidade, síndromes como hiperatividade e burnout e também depressão.

Días e Gómez (2007) consideram que o ambiente acadêmico pode ser estressante quando não há condições e normas adequadas que permitam o desenvolvimento saudável da socialização e incentivem a comunicação de alunos com professores, pais, famílias e com a sociedade e suas relações ambientais. Assim, uma das principais estratégias de enfrentamento do estresse é o suporte social. Para Feldman e colaboradores (2008), o suporte social pode ocorrer por meio de recursos que podem ser oferecidos por todos que cercam a pessoa, fornecendo apoio emocional importante e oportunidade de compartilhar interesses comuns e situações em que o indivíduo se sinta compreendido e respeitado.

Frente a esse contexto, no ano de 2016 a LANS - Liga Acadêmica de Saúde Mental Nise da Silveira (Fig.1), composta por discentes e docentes dos cursos de enfermagem e medicina da Universidade Federal de Viçosa, criou o GAES - Grupo de Apoio aos Estudantes (Fig.2), constituindo-se como um grupo de terapia comunitária. Esta, é uma técnica sistematizada, que oportuniza o apoio grupal. A mesma, foi criada em meados dos anos 80, no Nordeste do Brasil, pelo psiquiatra e professor Adalberto Barreto. Constituindo-se de encontros periódicos, tendo os mesmos cinco etapas (acolhimento; escolha do tema; contextualização; problematização e encerramento), e é por meio das demandas e do protagonismo da própria comunidade, que ocorre o apoio de uns indivíduos para com os outros. Assim, a terapia comunitária se apresenta como uma ótima ferramenta de promoção e proteção à saúde, auxiliando na recuperação do sofrimento emocional, mental, relacional, social e físico. Logo o GAES por meio da terapia comunitária constituindo-se como um espaço de partilha e comunhão de experiências de vida, sendo sustentada na construção de

redes sociais solidárias.



Figura 1: Logo da Liga Acadêmica de Saúde Mental (LANS)



Figura 2: Logo do Grupo de Apoio aos Estudantes (GAES)

OBJETIVO

Relatar uma das atividades de extensão da LANS, o GAES, que foi criado no ano de 2016 na Universidade Federal da cidade Viçosa em Minas Gerais.

MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência realizado por integrantes da LANS. O mesmo versa sobre a experiência do GAES, sendo o mesmo um grupo de terapia comunitária, mediado pelos nove acadêmicos membros da LANS previamente capacitados e com supervisão docente.

A capacitação dos acadêmicos mediadores dos encontros do GAES, se deu por meio de seis reuniões, tendo cada uma destas duas horas de duração. Nas três primeiras reuniões de capacitação, foi apresentada toda a teoria concernente a terapia comunitária, sendo as mesmas conduzidas por um médico psiquiatra, com experiência na temática, visto que, durante sua residência e mestrado, ele esteve envolvido em rodas e grupos de terapia comunitária.

As outras três reuniões de capacitação, constituíram-se em rodas de terapia comunitária. Estas, foram mediadas por trios de acadêmicos da LANS, sendo os participantes das rodas, os demais membros da mesma. Durante estas três últimas reuniões, o médico psiquiatra, era responsável por observar e pontuar as falhas e erros dos mediadores, a fim de proporcionar aos mesmos uma capacitação efetiva, para no futuro eles fossem capazes conduzir os encontros do GAES.

Os encontros do GAES, ocorriam três vezes por semana (segunda, quarta e sexta), sendo que, em cada um destes dias um trio de acadêmicos da LANS era responsável pela mediação. Destaca-se que visando a criação de vínculo dos mediadores do GAES com os participantes do mesmo, os participantes deveriam escolher apenas um dia da semana para participarem do GAES. Assim, a cada semana existiam três itinerários do GAES, sendo estes respectivamente: Grupo1, Grupo2 e o Grupo3. Cada encontro do GAES, tinha duração média de duas horas, ocorrendo

normalmente das 18:30 às 20:30.

No total participavam semanalmente do GAES, cerca de 48 estudantes, sendo que em cada Grupo, havia uma média de 16 indivíduos. Vale destacar que todas as reuniões do GAES eram abertas, porém a participação e ingresso de novos estudantes era bastante raro. O que de certa forma auxilia, visto que, na terapia comunitária é fundamental o sentimento de criação de vínculo e de pertencimento grupal.

Uma informação relevante é que tratando-se de terapia comunitária não existe um consenso de em que momento os participantes podem deixar de frequentar os encontros, mas em nossa experiência, percebemos que após seis ou sete encontros os acadêmicos já sentiam-se preparados para deixar o Grupo, e o que foi fundamental é que os mesmos, sempre faziam convites para seus pares e explanavam sobre a importância do GAES na melhoria da qualidade de vida deles.

Os encontros do GAES seguiam as etapas da terapia comunitária segundo Barreto (2005) e as descrições de Jatui e Silva (2012), se desenvolve em cinco etapas, sendo elas respectivamente:

Acolhimento: Nessa etapa, os mediadores do GAES, buscavam propiciar ambientação ao Grupo, colocando as pessoas bem confortáveis e à vontade, preferencialmente em círculo. Sendo fundamental neste momento, que o terapeuta comunitário apresente sucintamente o que é a Terapia Comunitária, discorrendo então suas regras e condições para o bom entrosamento e funcionamento do grupo.

Escolha do tema: Nessa etapa, os mediadores do GAES, deixavam a fala ficar livre, afirmando que os participantes apresentassem brevemente as situações e os problemas que estavam lhes ocasionando preocupação. Posteriormente a exposição dos problemas, o Grupo se manifestava selecionando o tema daquela roda e dizendo resumidamente o motivo da escolha.

Contextualização: Nessa etapa, os mediadores do GAES, solicitavam que a pessoa cujo tema fora escolhido, explicitasse detalhadamente a situação ou problema apresentado. Então, a pessoa em foco detalhava a situação e, nesse momento, todos, inclusive os terapeutas, poderiam fazer perguntas para esclarecer e clarificar melhor a questão. Perguntas auxiliavam na reordenação das ideias, quebra das certezas e na criação de disponibilidades para mudanças. Destaca-se que o terapeuta mediador deve estar atento para extrair dos depoimentos da pessoa escolhida o mote (pergunta norteadora que permitirá a reflexão coletiva). Basicamente é a remodelação do problema da dimensão individual para a dimensão grupal. Representa o ponto de interseção entre os participantes, aquilo que une, solidariza, representa a humanidade interna de cada ser. Assim, no momento em que o mote era explanado para o grupo tinha-se a fase da Problematização.

Problematização: Nessa etapa, os mediadores do GAES, explanava ao Grupo o mote, e então, os indivíduos do Grupo quando fossem contribuir, deveriam sempre falar de sua própria experiência. Assim, o grupo se tornava envolvido com o problema e as alternativas apresentadas passavam a ser do próprio grupo. Ressaltamos que o importante nessa etapa é que o grupo alcance uma compreensão diferenciada do problema, podendo segundo Boff (1998), analisar os diferentes pontos de vista em decorrência das múltiplas vistas de um ponto. Inclusive o próprio indivíduo que o expôs, pode vê-lo em diferentes vieses e compreensões.

Encerramento: Nessa etapa, os mediadores do GAES, proporcionavam um ambiente de interiorização e de afetividade, para que participantes se sentissem apoiados. Os mediadores do GAES, nessa etapa tinham a função de fazer conotações positivas a todos que se expressaram ou apresentaram seus anseios, ademais os mediadores pediam para que os participantes falassem das coisas boas que mais lhes tocaram e que os mesmos mais admiraram, durante o encontro. A sessão da terapia comunitária terminava com os agradecimentos dos mediadores e com convite para os próximos encontros.

Os encontros do GAES ocorreriam semanalmente, sendo aberto ao público universitário em geral, constituindo-se como um espaço sempre acolhedor para que os participantes pudessem

compartilhar problemas e experiências cotidianas, visando a troca de experiências e a valorização dos saberes individuais como meios de mobilização de recursos próprios para a solução de problemas.

Ressaltasse que nos encontros do GAES, nunca faltou boniteza, choro, sensibilidade e múltiplos outros sentimentos, afinal já afirmava Merhy (1997), que sendo o processo de cuidado, uma ação viva e em ato, é impossível excluir desta, os sentimentos e emoções dos envolvidos.

RESULTADOS

Os principais resultados alcançados, foram: a criação de uma via de mão dupla, onde os participantes tiveram a oportunidade de vivenciarem a troca mútua de experiências, ressignificando seu “status quo”, sendo um local que possibilitava a resiliência. Os mediadores do GAES tiveram a possibilidade de serem sensibilizados sobre a importância de respeitar e valorizar os indivíduos dentro do seu contexto integral, proporcionando o desenvolvimento de competências pelos mesmos, como o planejamento/execução de ações interdisciplinares, trabalho em equipe, comunicação e empatia, tendo a ética e a responsabilidade socioprofissional como essenciais.

Por meio das reuniões do GAES foi perceptível a sensibilização dos participantes quanto à necessidade de ações que visem a promoção da Saúde Mental dos discentes. Nas reuniões os participantes foram instigados a participar das discussões, trazendo suas reflexões e experiências sobre o assunto, o que possibilitou a externalização de anseios e inseguranças referentes ao momento que estavam vivenciando.

Frente ao exposto, o GAES, sendo uma ação extensionista proporcionada pela LANS, alcançou o objetivo de extensão, proporcionando aos universitários um ambiente acolhedor e de partilha, visando um bem-estar comum.

CONCLUSÃO

Concluimos que o GAES com a terapia comunitária tem um grande potencial no ambiente acadêmico, pois contribuiu positivamente para a prevenção e promoção da saúde mental dos discentes universitários. Demarcamos que as metodologias utilizadas na condução dos encontros, e a previa capacitação dos mediadores dos Grupos de terapia comunitária, facilitou todo o processo e possibilitou o alcance dos objetivos esperados com a atividade.

Ressaltamos que o GAES se impôs como uma poderosa ferramenta para promoção e prevenção da saúde dos universitários, pois pelo mesmo, ocorreu o acolhimento e o amparo à muitos estudantes que antes não tinham coragem de se abrirem com seus pares, em decorrência do medo e do anseio de sofrerem julgamentos. Assim, por meio da presente experiência, destacamos que é possível por meio do amparo social proporcionar meios para o próprio indivíduo formular sua resiliência e forma de adaptação.

Como desafios e limitações encontradas na presente experiência do GAES, temos a não mensuração dos benefícios por meio de escalas e questionários, ressalta-se que isso decorre do fato dos mediadores decidirem não envolver os participantes em nenhuma fora de pesquisa, a fim de não os expor e nem os fragilizar. E outra limitação é que houve resistência de alguns alunos em fazer parte de um grupo de terapia comunitária, sendo utilizado por estes argumentos como, a falta de tempo e o estigma que repercute no meio social em relação a prática, haja vista que é correlacionada à saúde mental.

Por fim, com o presente esperamos divulgar a LANS, o GAES, bem como um nova forma

de pensar a saúde mental e o bem-estar dos estudantes universitários, assim esperamos que por meio do presente seja possível, a construção e ampliação de experiências como essa, bem como a formulação de novas propostas afim de combater e minimizar o adoecimento mental de nossos jovens e adolescentes.

REFERÊNCIAS

- AGUIAR, S. M. et al. Prevalência de sintomas de estresse nos estudantes de medicina. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 58, n. 1, p. 34-38, 2009.
- BARRETO, A. **Terapia comunitária passo a passo**. Fortaleza: Gráfica LCR; 2005.
- BOFF, L. **A águia e a galinha: uma metáfora da condição humana**. Petrópolis: Editora Vozes, 1998.
- CHERNOMAS, W. M.; SHAPIRO, C. Stress, depression, and anxiety among undergraduate nursing students. **International Journal of Nursing Education Scholarship**, v. 10, n. 1, p. 255-266, 2013.
- EISENBERG, D. et al. Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. **American Journal of Orthopsychiatry**, n. 77, v. 4, p. 534-542, 2007.
- HAN, B. C. **Sociedade do Cansaço**. Editora Vozes, 2015
- DÍAZ, E. S.; GÓMEZ, D. A. Una aproximación psicosocial al estrés escolar. **Educación y educadores**, v. 10, n. 2, p. 11-22, 2007.
- FELDMAN, L. et al. Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. **Universitas Psychologica**, v. 7, n. 3, p. 739-751, 2008.
- JATAI, J. M., SILVA, L. M. S. Nursing and the implementation of Integrative Community Therapy in the Family Health Strategy: an experience report. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 65, n. 4, p. 691-695, 2012.
- MERHY, E. E. Em busca do tempo perdido: a micropolítica do trabalho vivo em saúde. Em: MERHY, Emerson Elias, ONOCKO, Rosana. **Agir em saúde. Um desafio para o público**. São Paulo: Editora Hucitec / Buenos Aires: Lugar Editorial, 1997.