

HUMANIZAÇÃO E TERAPIA COMUNITÁRIA INTEGRATIVA PARA IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.

Verbena Santos Araújo (1); Bianca Nunes Guedes do Amaral Rocha (2)

Universidade Federal do Rio Grande do Norte, verbena.bio.enf@hotmail.com (1); Universidade Federal do Rio Grande do Norte, biancaguedes@gmail.com (2)

RESUMO:

A TCI proporciona encontros entre pessoas e comunidades, onde se busca compartilhar experiências de vida e sabedoria de forma igualitária e circular, tendo como foco a importância das histórias de vida dos integrantes, o resgate do amor próprio, dignidade, da autoconfiança, bem estar emocional, corporal e a harmonia no seio familiar. Com o intuito de desenvolver a metodologia da TCI junto aos idosos atendidos na Unidade Básica de Saúde da Vila de Ponta Negra/Natal-RN, criou-se o Projeto de Pesquisa intitulado como: “Humaniza-me: a Terapia Comunitária Integrativa como instrumento de humanização na promoção da saúde e construção de vínculos entre idosos”, da Escola de Saúde da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (ESUFRN), com o objetivo de acolher o sofrimento e amparar os idosos, através do diálogo e da escuta nas rodas de partilha da TCI, como instrumento de humanização. A metodologia utilizada para realização das rodas, seguiu as etapas que compreendem a TCI: acolhimento, escolha do tema, contextualização, problematização e por último o encerramento. A TCI especificamente escolhida para este relato de experiência abordou o tema: “solidão na terceira idade”, temática bastante discutida na área do envelhecimento humano e que acomete muitas pessoas em idades avançadas. O sofrimento psicológico na experiência vivida foi evidente, a teia de apoio foi formada, todas as etapas metodológicas foram realizadas e executadas de maneira satisfatória, trazendo à tona a importância e necessidade de um cuidado humanizado, voltado para as necessidades multidimensionais do indivíduo. Os resultados observado sinalizam que a Terapia Comunitária Integrativa se mostra resolutiva quanto aos problemas da mente e da alma apresentados pelos idosos, e apontam que diante da finitude da vida, proporcionar encontros que possam resgatar a autoconfiança, desenvolver a autoestima, aflorar a resiliência e melhorar a qualidade de vida são de suma importância para o enfrentamento das dificuldades e as consequências de uma vida extensa de preocupações, medos e ressentimentos e que podem diminuir o prazer em viver essa etapa de vida, que o tempo concede.

Palavras-chave: Terapia Comunitária Integrativa, idosos, Unidade Básica de Saúde.

INTRODUÇÃO:

O perfil da população mundial, no tocante à expectativa de vida, tem mudado radicalmente nas últimas décadas, já que o envelhecimento humano tem sido uma realidade absoluta em países em desenvolvimento, em virtude de aspectos relevantes como a diminuição nos índices de mortalidade e natalidade, inversão da pirâmide etária a partir da transição demográfica e epidemiológica¹.

O envelhecimento humano é definido como um processo crescente, no qual decorre várias modificações biológicas, funcionais e psicológicas. Tais alterações faz com que o indivíduo venha desencadear uma diminuição na capacidade de se manter no meio social. Esta redução da capacidade de interação social torna os idosos mais frágeis, acrescentando as ocorrências de patologias que podem os levar a morte².

Discutir sobre envelhecimento é abrir um leque de interpretações que se ligam a rotina e as perspectivas culturais diferentes. A população em geral tende a empregar maiores cuidados com a velhice, bem como adquirindo formas divergentes de enfrentar esta realidade². Grande parte destes descreve a terceira idade como uma atenuação das capacidades da vida diária, outros a qualifica como um período de crescimento e vulnerabilidade de contrair doenças físicas e psicológicas, nas quais há uma grande dependência no seio familiar³.

Na velhice um turbilhão de sentimentos, sensações, modificações, situações cotidianas são interpretadas de maneira singular, por se tratar de um período próximo a finitude da vida. Tudo pode tomar uma magnitude diferente, pois a interpretação dessa finitude da vida é singular e pode se transformar em uma experiência forte, individual e relevante para as pessoas que vivenciam essa etapa da vida, seja de forma positiva ou negativa. Estudos demonstram que a solidão na velhice tem se tornado um inimigo, por vezes oculto e que convive negativamente com as mudanças oriundas dessa etapa de vida, aumentando assim o risco de morte, inclusive por suicídio, o que leva a necessidade de se trabalhar os aspectos psicológicos durante todo o processo de envelhecer.

Solidão é um sentimento no qual uma pessoa sente uma intensa sensação de vazio e isolamento. Segundo pesquisadores da Universidade de Chicago descobriram que o isolamento pode aumentar o risco de morte em 14% nas faixas etárias mais avançadas. Uma outra pesquisa, da Universidade de Brigham Young, publicada na revista especializada *Perspectives on Psychological Science*, comparou estatísticas de mortalidade e constatou que a solidão é tão prejudicial à saúde quanto fumar 15 cigarros por dia ou ser alcoólico⁴.

Várias alternativas de enfrentamento para situações de isolamento e/ou solidão em idosos existem e as práticas alternativas e complementares são aliadas nesse contexto, já que trabalham com potencialidades e possibilidades próprias e desencadeiam sensações variadas que contribuem para a melhoria da qualidade de vida das pessoas. Dentre essas práticas, a Terapia Comunitária Integrativa (TCI) pode ser eficaz no combate a estes males, pois trabalham com conceitos e objetivos bem fundamentados para o aumento da autoestima e resiliência.

A TCI é definida como uma metodologia que tem como base de suporte o incentivo para a edificação de vínculos solidários e a promoção da vida. É uma técnica de efeito terapêutico, indicada à prevenção na área da saúde e ao atendimento das participantes heterogêneas através do contato face-a-face, proporcionando a interação de vínculos solidários por meio de uma rede de apoio social, onde a comunidade busca resolver os problemas de forma coletiva⁵.

A TCI proporciona encontros entre pessoas e comunidades, onde se busca compartilhar experiências de vida e sabedoria de forma igualitária e circular, tendo como foco a importância das histórias de vida dos integrantes, o resgate do amor próprio, dignidade, da autoconfiança, bem estar emocional, corporal e a harmonia no seio familiar⁵.

O reconhecimento sobre as dificuldades aumentam as chances de tais problemas serem resolvidos a partir das competências locais, minimizando certos efeitos negativos em relação vida e ao avançar da idade. Diante desse contexto, observa-se que a inserção de idosos em rodas de TCI pode ser de suma importância para o enfrentamento das perdas e das modificações oriundas dessa etapa de vida. Assim, promover encontros de TCI para idosos da Vila de Ponta Negra em Natal, Rio Grande do Norte, tornou-se o objetivo principal do projeto de pesquisa intitulado “HUMANIZA-ME: A TERAPIA COMUNITÁRIA COMO INSTRUMENTO DE HUMANIZAÇÃO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E CONSTRUÇÃO DE VÍNCULOS ENTRE IDOSOS”.

O presente trabalho objetiva apresentar um relato de experiência vivido numa roda de TCI, desenvolvida para usuários de saúde da UBS da Vila de Ponta Negra, em Natal no Rio Grande do Norte.

Metodologia

A terapia Comunitária Integrativa é a metodologia utilizada para realização das rodas de conversa e foi utilizada para o desenvolvimento do projeto de pesquisa da Escola de Saúde da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, intitulado: “HUMANIZA-ME: A TERAPIA COMUNITÁRIA COMO INSTRUMENTO DE HUMANIZAÇÃO NA PROMOÇÃO DA

SAÚDE E CONSTRUÇÃO DE VÍNCULOS ENTRE IDOSOS”. As rodas de TCI aconteciam na Unidade Básica de Saúde da Vila de Ponta Negra, quinzenalmente, de forma aberta aos usuários da unidade e comunidade, principalmente idosos.

A metodologia da Terapia Comunitária Integrativa é própria e é desenvolvida pautada em 5 pilares, que são: o pensamento sistêmico, a teoria da comunicação, a antropologia cultural, a pedagogia de Paulo Freire e a resiliência. O pensamento sistêmico consiste em procurar entender a correlação existente entre as partes e o todo, onde todas as dificuldades e complicações existentes nessa relação são avaliadas e decididas como partes introduzidas de uma rede variada, repleta de subdivisões que conectam os indivíduos de modo geral, abarcando assim corpo, mente, emoções e o contexto cultural ⁽⁶⁾.

Já o desenvolvimento das rodas de Terapia Comunitária Integrativa acontece em cinco etapas consecutivas, sendo a primeira a fase o acolhimento, a segunda a escolha do tema, a terceira a contextualização, a quarta a problematização e a quinta fase o encerramento⁵. Assim sendo: 1) Acolhimento: inicia-se com as boas vindas, comemorações dos aniversários, explica-se sobre os objetivos e regras da terapia e são realizadas dinâmicas para melhor integração do grupo; 2) Escolha do tema: exposição de situações vividas no cotidiano e que acarretam em sofrimento para o participante, seguida da eleição de um tema; 3) Contextualização: o participante cujo tema foi escolhido relata sua problemática de forma mais detalhada; 4) Problematização: os participantes contam suas experiências relacionadas com o tema, evidenciando as estratégias de superação de seus problemas e do seu sofrimento; 5) Rituais de agregação: os participantes valorizam as experiências dos outros e a própria e simbolicamente representam a grande teia solidária que se forma a partir da elevação da espiritualidade, da fé, da esperança.

Nos encontros promovidos pelo projeto apresentado, formado por professores e alunos da UFRN, cuja terapia comunitária foi a metodologia proposta para o mesmo, trabalhou-se com adequação as necessidades dos participantes, que no caso são os idosos, respeitando todos os pilares e etapas de execução metodológica. Assim, respeitando a metodologia proposta para sua realização, aconteceram conforme segue abaixo:

O coterapeuta que normalmente é um aluno inserido no projeto de pesquisa iniciava o encontro com o acolhimento aos participantes do dia, onde eram dadas as boas vindas, com mensagens acolhedoras, de autoestima, versículos bíblicos, músicas entre outras formas de interação, pré-definidas. Em seguida era formado um círculo, onde os participantes davam-se as mãos uns aos outros e se apresentavam, externando seus desejos em participarem da roda e pedindo apoio aos demais participantes. Posteriormente, realizava-se uma dinâmica com os participantes para deixá-los bem à vontade e confortáveis, liberando o estresse e aproximando-os de forma a garantir que a energia positiva circulasse dentro da roda. Eram lembrados os aniversariantes do mês e expostas as regras da TCI a fim de que a mesma ocorresse de forma tranquila e com menor possibilidade de interferências.

Consequente, a terapeuta comunitária definia o que é a Terapia Comunitária e dava início aos trabalhos, a fim de instigar os participantes a contarem suas experiências de vida, aquelas mais dolorosas e que lhes incomodam, ou seja, suas dores e sofrimentos cotidianos. Durante a escolha do tema os participantes falavam de forma sucinta sobre seus problemas, os quais estavam lhe trazendo desconforto físico e/ou mental e depois das explanações o terapeuta sintetizava-os e eram construídos temas os quais sempre seriam votados pelos próprios participantes, para que aquele caso que mais lhes tocou emocionalmente fosse o escolhido do dia, não obstante os demais casos serem irrelevantes, mas é regra da terapia é que apenas um tema fosse o escolhido pelo grupo, para ser trabalhado naquele momento.

Na Contextualização à pessoa cujo tema fora eleito, discorre sobre o mesmo de forma mais detalhada e durante este momento, todos, inclusive os terapeutas, poderiam fazer indagações, com objetivo de entender e esclarecer melhor o que de fato aconteceu ou para entender melhor sua história de vida, e tais perguntas auxiliariam o terapeuta a organizar os fatos, até chegar no questionamento chave do problema, chamado de mote, o qual proporciona a reflexão do grande grupo durante a sessão de terapia. Esta reflexão tem como escopo, transformar a dificuldade da dimensão individual para a extensão grupal, levando os demais participantes da roda a externarem suas experiências semelhantes e como conseguiram superá-las.

No momento em que o grupo faz uma reflexão interior sobre o problema escolhido, chega-se na fase da problematização. Nesta fase, os participantes se situam no contexto e acolhem o caso, porém sempre falando em primeira pessoa do singular, ou seja, relembando e trazendo à tona suas próprias experiências vivenciadas e de que forma essas pessoas conseguiram superá-las, possibilitando que a pessoa, a qual teve seu problema exposto, possa conhecer novas formas de enfrentamento e superação e obter percepções diferentes sobre sua vida e contexto, levando-a a uma reflexão profunda e oportuna, sem julgamentos ou aconselhamentos.

Após todos que desejarem e que se sentirem tocados expuserem suas experiências exitosas sobre o tema escolhido, chega-se ao encerramento, onde procura-se manter um ambiente bem harmonioso, de clima afetivo e que exale tranquilidade e segurança para os participantes a fim de que pessoas que participaram da roda se sintam apoiadas umas pelas outras. O terapeuta se coloca nesse momento agradecendo a todos pela coragem de expor seus problemas e pronuncia frases, canta músicas da TCI, faz orações, pronuncia palavras positivas e solicita que os integrantes relatem seus sentimentos naquele momento, através de palavras ou outra forma que melhor convier, trazendo para roda aquilo que mais lhes tocaram e admiraram. Dessa forma a TCI é concluída com reconhecimento e gratidão dos terapeutas e dos participantes para os encontros posteriores.

Resultados e Discussão: relatando a experiência

Aos dezessete dias do mês de maio de 2017, aproximadamente às 15 horas foi realizada a quarta roda de terapia do projeto de pesquisa HUMANIZA-ME: A TERAPIA COMUNITÁRIA COMO INSTRUMENTO DE HUMANIZAÇÃO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E CONSTRUÇÃO DE VÍNCULOS ENTRE IDOSOS, onde estavam presentes 22 pessoas, dentre as quais existiam 17 idosos. Nesse dia especificamente, no momento da escolha do tema, 10 casos emergiram na roda de TCI, sendo eles das mais variadas temáticas, no entanto o relato selecionado pelos integrantes da terapia para ser trabalhado naquele dia teve como tema a solidão e o abandono na velhice.

Neste caso, a idosa de 69 anos, relatou que morava com 4 filhos e 2 netos adolescentes, porém se sentia muito sozinha e excluída do seio familiar, não sabia se devido suas limitações perante o envelhecimento humano ou por não ser mais protagonista de sua família se tornando assim mero expectador, ela relatava muito emocionada que não tinha com quem conversar e que mesmo estando todos os filhos e netos com quem morava em casa era como se ela não existisse entre eles e se sentisse invisível aos olhos de quem mais amava, assim pouco percebida pelos demais integrantes da família, principalmente pelos netos e filhos. A idosa relatava aos prantos que eles “saíam e entravam” em sua casa, e não lhe dirigiam a palavra, não havia mais a troca de olhares e carinhos tão trabalhada por ela com eles, trazendo-lhe a nítida sensação de invisibilidade e insignificância, o que lhe causava muita dor e sofrimento, chegando até pensar em desaparecer, em desaparecer da vida para não ser mais invisível para os seus. Afirmou que a ideia suicida era uma presença forte em sua vida, por não aguentar ser menosprezada e se ver naquela situação de isolamento e sofrimento.

Durante a sessão a idosa se emocionou muito e chorou bastante por diversas vezes, recebendo apoio dos demais integrantes, através de músicas e de abraços. A idosa demonstrou se sentir muito triste com tal situação e relatou que não conseguia perceber alternativas para mudar e para interagir mais com a família e afastar os sentimentos de desprezo que sente, chegando até a sentir solidão profunda. Foram relatados inúmeros episódios cotidianos pela idosa, que fizeram os demais integrantes da roda se sentirem tocados pelo problema enfrentado pela mesma, emocionando muitos que também se sentiram entristecidos pelas situações as quais a idosa relatava conviver diariamente.

Depois que a idosa relatou seu problema de forma mais abrangente, o mote do dia foi lançado pela Terapeuta Comunitária: Quem já passou por experiência de solidão semelhante e

como fez para superá-la? Assim, ao lançamento do mote, algumas pessoas se identificaram com o tema abordado e falaram de suas experiências vivenciadas, trazendo para a roda como conseguiram superar ou o que fizeram para enfrentar o problema. Relatos de outras idosas que buscaram alternativas para superar sentimentos de solidão e desprezo, como a busca por grupos de idosos, inserção de atividades relacionadas a terceira idade na comunidade, maior integração das igrejas e em grupos de oração, saídas de casa para passear e encontrar-se com pessoas de sua mesma idade, diálogos com os filhos e netos sobre o que estavam sentindo, foram expostos na roda, levando a introspecção de todos que ali estavam e trazendo reflexões interiores muito pertinentes para quem passava pelo problema.

No final da terapia a idosa de 69 anos agradeceu a todos os participantes e terapeuta, por eles terem escutado a sua história, pelo acolhimento e afeto dados a ela. Agradeceu muito o fato de terem se importado com ela, de terem tido paciência em escutá-la, por terem dado importância a sua história de vida, sem julgá-la e principalmente por ter encontrado ali pessoas com problemas semelhantes ao dela passando a se sentir inserida dentre de contextos de vida tão diferentes, mas com problemas tão iguais e que foram superados, ganhando assim força para seguir e mudar. Ainda relatou que saiu da sessão com sentimento de alívio, leveza, de muita esperança e se sentindo mais confiante e mais amada. Outros participantes também trouxeram sentimentos positivos em relação a roda de TCI o que é de extrema importância para o retorno de todos para os próximos encontros, tais como: alegria, amor, esperança, paz, confiança e fé.

Diante do relato de experiência apresentado, observa-se claramente que as rodas de TCI são espaços importantes para pessoas na terceira idade interagirem, exporem seus sentimentos, medos e ansiedades, partilharem suas experiências e acima de tudo se sentirem amadas, respeitadas e importantes. A busca por terapias de cuidado complementares e mais humanizadas, onde o protagonista é a vida humana com seus percalços e desprazeres, se torna viável e de extrema urgência, quando no nosso País, a expectativa de vida vem aumentando exponencialmente e as necessidades que vão além das físicas também vem acompanhando esse crescimento na população idosa, principalmente na atenção básica que recebe boa parte dessa população para ser cuidada, cuidado esse que deve ser multidimensional e diferenciado.

A aprovação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) em 2006 dá recursos para estender a TC prática que já acontece há mais de vinte anos em Fortaleza a outras regiões do país. Em 2008, O Ministério da Saúde (MS) firmou um convênio entre e a Fundação Cearense de Pesquisa e Cultura para implantar a TC na Rede de Assistência à Saúde do Sistema Único de Saúde (SUS). O projeto objetivou desenvolver, os profissionais de saúde e nas lideranças comunitárias, as competências necessárias para lidar com as dificuldades, problemas e demandas psicossociais e elaborar redes de apoio social, aumentando a resolutividade da Atenção Básica⁶. A TC praticada no campo do SUS traz novidades às práticas grupais: repassa mais a experiência de vida das pessoas do que o saber técnico, todos possuem conhecimento, sem hierarquizações das relações entre pessoas, sendo importante que os indivíduos partilhem sentimentos. Nesse lugar, a identidade do terapeuta comunitário prevalece sobre a identidade do profissional de saúde, essa é o eixo da proposta que procura fortalecer vínculos e humanizar as relações entre a comunidade e os profissionais⁶.

Conclusão

É notório nas rodas de TCI que o ser humano tende a se reprimir quando passam por dificuldades, uns se reprimem por não conseguir expressar, outros por vergonha e medo, e outros ainda por não ter com quem conversar e terminam por se isolarem. O nosso cérebro tem a capacidade de absorver sentimentos bons e ruins e, com o passar dos anos, já com a somatização de sentimentos ruins gerados e guardados, pode desencadear inúmeros problemas de saúde e/ou desconfortos, assim, longos anos vividos são cheios de histórias que podem tornar a vida do idoso mais triste e menos prazerosa diante a proximidade de sua finitude.

Portanto, se diante de uma dificuldade vivenciada por um indivíduo, ele conseguir se expressar, falar, desabafar, o cérebro tente estimular sensações de apoio, compreensão, amor, partilha, paz, alegria e tranquilidade, diminuindo a ansiedade e jogando fora os sentimentos maus que assolam a sua vida, fazendo com que o mesmo sintam-se melhor e mais aliviado tornando a dificuldade menos dolorosa ou mais fácil de ser encarada e resolvida, e isto pode ocorrer em virtude da forma como ele passa a enxergar tais dificuldades, passando a refletir melhor sobre o problema, podendo levá-lo a encontrar novas possibilidades de sanar suas dúvidas, medos ou anseios e encarar mais facilmente as situações de estresse cotidiano. A TCI cria esse espaço onde a pessoa pode se expor sem ser julgado e nem aconselhado, sem formação de preconceitos e com a máxima certeza que está num espaço seguro de amor, de troca e de partilha.

A busca por alternativas de cuidado que proporcionem aos idosos essa possibilidade de verbalização, torna-se importante para a construção de vínculos solidários e para a melhoria da qualidade de vida do idoso. Por isso a TCI é de suma importância nas comunidades, porque é onde as pessoas constroem vínculos de confiança, compreensão e apoio e onde podem externar seus sentimentos sem julgamentos e sem pré conceitos. Desta forma, os participantes se tornam mais confiantes, com autoestima mais elevada, conseguindo se sentirem capazes de seguir em frente e encarar de cabeça erguida suas dificuldades.

Diante da finitude da vida, proporcionar encontros que possam resgatar essa autoconfiança, desenvolver a sua autoestima, aflorar sua resiliência e melhorar sua qualidade de vida são de suma importância para o enfrentamento das dificuldades oriundas do envelhecimento e as consequências de uma vida extensa de preocupações, medos e ressentimentos, que muitas vezes assolam a vida dessas pessoas que vivenciam a experiência do envelhecimento e que podem diminuir o seu prazer em viver essa etapa de vida, que lhes é concebida pelo tempo.

Diante do exposto e vivenciado nas rodas de TCI, essa forma de cuidar de si e do outro visa auxiliar os pacientes idosos da unidade e a comunidade em geral, a enfrentar seus problemas de forma mais natural, podendo diminuir ou até sanar a necessidade de fazer uso de medicações, as quais podem desencadear dependências e transtornos aos mesmos, principalmente se existem idosos prontos a compartilharem suas experiências de vida, contribuindo assim para a melhoria da sua saúde mental e de todos que buscam essa alternativa de cuidado. Então, investir em programas e políticas públicas que valorizem o cuidado multidimensional, com práticas de cuidado diferenciadas e subjetivas como as práticas integrativas e complementares, em especial a TCI aqui abordada, podem melhorar significativamente a vida desses idosos, estimulando-os a aderirem a mudanças positivas em sua vida o que contribua para que aproveitem da melhor maneira possível essa última etapa de vida.

REFERÊNCIAS

1. ARAÚJO, VSA. Representações sociais do envelhecimento humano construída por idosos. Tese de Doutorado em Enfermagem. Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2015. 131pp.
2. MARCHI, LN. Aspectos biológicos e fisiológicos do envelhecimento humano e suas implicações na saúde do idoso. Publicado na Revista Pensar a Prática [Capa > v. 7, n. 1 2004](#). Disponível em: www.revistas.ufg.br/fef/article/view/67/2956?journal=fef
3. TAVARES, JCS et al. Envelhecer, adoecer e tornar-se dependente: a visão do idoso. Publicado na Revista Kairós Gerontologia. São Paulo/SP, Brasil, junho de 2012.
4. CARMONA, VVDCouto et al. A experiência de solidão e a rede de apoio social de idosos. Publicado Psicologia em Estudo, Maringá, v. 19. out./dez. 2014.
5. BARRETO A. Terapia comunitária passo a passo. Fortaleza: Gráfica LCR; 2005.

6. PADILHA, WFO. Terapia comunitária: prática relatada pelos profissionais da rede SUS de Santa Catarina, Brasil. Interface (Botucatu) vol.16 n.43 Botucatu Oct./Dec. 2012.