

## TERAPIA COMUNITÁRIA INTEGRATIVA E O ENVELHECIMENTO: 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](mailto:verbena.bio.enf@hotmail.com) (1); Universidade Federal do Rio Grande do Norte, [biancaguedes@gmail.com](mailto:biancaguedes@gmail.com) (2)

### RESUMO:

A Terapia Comunitária Integrativa (TCI) é uma prática curativa, que promove a saúde, previne o sofrimento, e trata males intangíveis sem a necessidade da utilização de fármacos. A discussão sobre a saúde do idoso e suas necessidades emocionais devem ser trabalhada nessa perspectiva dentro das unidades de saúde e reforçada dentro das casas e nos demais espaços de convivência coletiva, tendo em vista as inúmeras queixas parecidas e resolvíveis. 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: “Humanizame: 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: “dores nas articulações enfrentadas pela pessoa idosa e como superar” e foi selecionada entre dez fichas próprias da metodologia que foram utilizadas nos encontros produzidos no segundo semestre de 2016. Os resultados obtidos sinalizam que a Terapia Comunitária Integrativa se mostra resolutiva quanto aos problemas da mente e da alma apresentados pelos idosos, pois os mesmos dependiam apenas da escuta e da partilha de experiências e sentimentos para se sentirem mais aliviados. Todos os participantes da roda expressavam com palavras e gestos o quanto o método estava sendo eficaz, era notória a satisfação de todos os envolvidos.

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

### INTRODUÇÃO:

A temática do envelhecimento humano tem sido muito abordada, tendo em vista que segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)<sup>1</sup>, o Índice de Envelhecimento (IE) no Brasil e no Rio Grande do Norte, vem subindo rapidamente desde o ano 2000, em uma projeção de 2000 à 2030. Nessa perspectiva, como constatada na base de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), existem cerca de 4.056 trabalhos sobre o tema “Envelhecimento Humano”<sup>2</sup>. A busca por estudos que tentam compreender a pessoa idosa cresce com o intuito de auxiliar nas dificuldades que surgem com o passar dos anos, dentre elas a dor física, a depressão, a solidão, e a incapacidade funcional<sup>3</sup>. Em consonância com os estudos, surgem também recursos terapêuticos e outras ferramentas com destaque na promoção do cuidado em saúde, na prevenção dos desequilíbrios e na organização das desarmonias<sup>4</sup>, como é o caso da Terapia Comunitária Integrativa (TCI), que foi inserida nas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), em maio de 2006, onde foi incluída na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), instituída pela Portaria nº 971/GM/MS,

fazendo jus a diretriz do Sistema Único de Saúde (SUS), que fala sobre a integralidade da atenção<sup>5</sup>.

Uma das estratégias utilizada como ferramenta na promoção da saúde é o trabalho em grupo<sup>6</sup>, pois a adesão dos indivíduos torna-se melhor quando existe essa formação. Promover a socialização é fundamental para aprofundar discussões, e assim contribui como estratégia de cuidado e acolhimento, gerando uma atmosfera propícia para a fala e a escuta, promovendo a redução das dores e sofrimento da pessoa idosa<sup>7</sup>, diminuindo inclusive a utilização indiscriminada de medicamentos hipnóticos e ansiolíticos para tratar os males da terceira idade<sup>8</sup>.

Enquanto mecanismo de humanização a TCI se solidifica nas diretrizes específicas da Atenção Básica na Política Nacional de Humanização (PNH) devido projetos de saúde coletivos para a comunidade, incentivo das práticas de promoção de saúde, acolhimento e inclusão do usuário nos serviços ofertados<sup>9</sup>.

O intuito principal deste trabalho é relatar a experiência vivida na roda de Terapia Comunitária Integrativa para idosos, que ocorre na Unidade de Saúde da Família (USF) de Ponta Negra, em Natal, Rio Grande do Norte.

A importância essencial é contribuir para o enfrentamento de problemas da alma e da mente dos idosos dessa região, através da escuta, utilizando meios alternativos e terapêuticos como a TCI, sem a necessidade da utilização de fármacos, muito comum nessa fase da vida.

A discussão sobre os desafios encontrados e o relato das experiências vividas, contribuem para aliviar os fardos, que comumente são os mesmos: as dores físicas e psíquicas oriundas do avanço da idade. A TCI é um reforço para compreender e enfrentar os desafios que a rodeiam, como um método terapêutico e que, de acordo com evidências científicas, tem contribuído significativamente e positivamente para a melhoria da qualidade de vida das pessoas que apresentam algum sofrimento mental, na busca pela resiliência e aumento de sua autoestima. Essa prática ainda proporciona encontro entre pessoas, compartilhamento de experiências de vida e sabedorias, resgate do amor próprio, reinserção social, resgate da dignidade humana e da autoconfiança, reaproximações familiares e aumento da resiliência e autoestima.

Diante do exposto, esse trabalho objetiva apresentar um relato de experiência do primeiro encontro de TCI para idosos da Vila de Ponta Negra em Natal, Rio Grande do Norte, fruto do projeto de pesquisa intitulado "HUMANIZA-ME: A TERAPIA COMUNITÁRIA COMO INSTRUMENTO DE HUMANIZAÇÃO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E CONSTRUÇÃO DE VÍNCULOS ENTRE IDOSOS".

## **METODOLOGIA:**

Este trabalho trata de um relato de experiência sobre uma das rodas de TCI, que foram desenvolvidas pelo 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.

Como metodologia do trabalho aqui apresentado, as rodas de Terapia Comunitária Integrativa aconteceram durante o período da tarde, entre os anos de 2016 e 2018, nas quartas ou quintas-feiras, sempre quinzenalmente a partir das duas e meia da tarde, na Unidade de Saúde da Família de Ponta Negra, mais precisamente na rua José Medeiros, s/n, Vila de Ponta

Negra, Natal/RN, respeitando o cronograma previamente estruturado da Unidade e fazendo parte das atividades inerentes à prática do cuidado humanizado ali preconizado e em consonância com a Política Nacional de Humanização do SUS e com a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares do SUS.

A TCI especificamente escolhida para este relato de experiência abordou o tema: “dores nas articulações enfrentadas pela pessoa idosa e como superar”. A vivência em questão foi selecionada entre dez fichas próprias da metodologia que foram utilizadas nos encontros produzidos no segundo semestre de 2016, que foram preenchidas pelos co-terapeutas durante a execução das rodas de TCI. A ficha escolhida para ser relatada é referente ao dia 07/12/2016.

E, para situar o leitor sobre a metodologia referida a fim de que desfrute da leitura da experiência descrita, apresenta-se aqui de maneira breve, as cinco etapas consecutivas que compreendem a TCI: acolhimento, escolha do tema, contextualização, problematização e por último o encerramento<sup>10</sup>.

Assim definem-se as etapas da TCI<sup>(11)</sup>:

- 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.

## **RELATANDO A EXPERIÊNCIA:**

Na quarta-feira do dia sete de dezembro de 2016, por volta das três horas da tarde, aconteceu a primeira roda de Terapia Comunitária Integrativa do Projeto de Pesquisa “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 intuito de desenvolver a metodologia da TCI junto aos usuários da Unidade em especial com a comunidade idosa que aderiu ao convite feito pelos Agentes Comunitários de Saúde para participarem desse momento.

Neste dia compareceram 23 pessoas para a roda de TCI, onde dez eram idosas e todas mulheres o que fortaleceu a ideia do projeto em atuar junto aos idosos da comunidade, efetivando assim a necessidade de cuidado humanizado e diferenciado, pautado no olhar multidimensional e na escuta qualificada para essa parcela da população.

O acolhimento foi realizado com músicas de boas vindas seguido do ritual de apresentação, a partir da formação da roda e da fala de cada participante sobre seus desejos, dizendo o que queriam deixar na roda e o que esperam levar dela. Passado esse momento onde todos tiveram a oportunidade de se conhecerem houve a instrução sobre os momentos metodológicos os quais fazem parte da TCI e foram apresentadas as regras, para que todos os participantes passassem a repetir o silêncio e a imparcialidade, falassem sobre si e não sobre o outro, além de sinalizar a impossibilidade de aconselhamento e/ou julgamentos. Também foram instruídos sobre a possibilidade de intervenções a qualquer momento da realização da

roda através de músicas e outros mecanismos de ajuda e sobre as questões éticas envolvidas naquele movimento. Todos cientes e sanadas todas as dúvidas, seguiu-se com um momento de descontração e depois um relaxamento, que foram conduzidos pelo coterapeuta atuante no dia, a fim de estreitar laços e quebrar o clima de tensão antes do início da fala do terapeuta.

O terapeuta comunitário atuante nesse dia apresentou-se e também falou um pouco sobre a Terapia Comunitária Integrativa, situando os participantes no contexto que estavam inseridos e instigando-lhes a participar ativamente daquele processo de autoconhecimento e cura pela fala e escuta. Assim, durante o desenvolvimento da roda de TCI, no momento da escolha do tema, os participantes expuseram seus problemas, aqueles que lhes tiravam o sono e lhes deixavam tristes ou lhe faziam mal, trazendo para a roda suas experiências individuais. Assim, emergiram 5 temas distintos, os quais foram levados a votação e o mais votado, dentre os problemas apresentados, ou seja, aquele que mais tocou os sentimentos das pessoas presentes, tratava sobre as dores nas articulações oriundas do envelhecimento humano.

A idosa cujo tema foi escolhido iniciou a contextualização relatando com precisão a sensação das dores, as dificuldades que encontrava no cotidiano e a tristeza de estar nessa condição inerente ao envelhecimento humano e da sua inquietude em relação a não poder fazer mais nada para garantir sua cura total em detrimento de sua idade avançada e comorbidades que já apresentava, haja vista que se tratava de uma idosa longeva, com quase 90 anos, hipertensa diabética e com problemas de osteoporose avançada. Durante toda sua fala houve muita emoção, identificação por parte dos demais componentes idosos da roda cujas experiências foram repartidas diante do grupo e a solidariedade tomou conta daquele momento.

Na realidade, houve uma longa troca de palavras entre os membros, com perguntas dirigidas a idosa que falava sobre si, a fim de estimular fosse exprimido por ela tudo aquilo que lhe incomodava.

Seguindo com a metodologia, após a finalização da explanação do tema escolhido o terapeuta lançou o mote “quem já sofreu com problemas nas articulações e o que fez para superar ou conviver com a dor?”, a fim de que outras pessoas pudessem relatar suas experiências e principalmente verbalizarem como enfrentaram e superaram suas dores e sofrimentos semelhantes.

Três pessoas falaram sobre si e trouxeram para a roda suas experiências exitosas, trazendo para a roda possibilidades de enfrentamento e demonstração de resiliência, tornando aquele momento precioso para quem ali estava disposto a aprender e a compartilhar, sem nenhum tipo de julgamento. Esses momentos foram muito emocionantes, houve choro, músicas foram cantadas, orações foram realizadas e histórias de superação foram compartilhadas enquanto a idosa, cujo tema foi escolhido, escutava atentamente aqueles que falavam sobre si e sobre suas formas de enfrentamento, evidenciando as estratégias de superação de seus problemas e do seu sofrimento.

No final o terapeuta iniciou o ritual de agregação, onde os participantes valorizaram as experiências dos outros e a própria e simbolicamente representaram a grande teia solidária que se forma a partir da elevação da espiritualidade, da fé, da esperança. E, nesse momento que foi feita a pergunta chave para todos que participaram da vivência, já em círculo novamente, apoiando-se uns aos outros e num balançar próprio da dinâmica final: “você realmente está levando o que disse que gostaria de levar no início e deixando tudo aquilo que não quer mais pra si?”

Todos puderam refletir e convidados a falarem em voz alta do que acharam daquele momento se sentiram a vontade em colocar na roda aquilo que levavam da experiência e os sentimentos externados foram diversos e deveras gratificantes, pois refletiram confiança, paz, tranquilidade, amor esperança, amizade, alívio e melhora de suas condições físicas e mentais. Tais sentimentos afirmados, refletem o quanto a terapia comunitária integrativa gera sentimentos bons, deixa fluir uma energia positiva e transforma a vida das pessoas. E assim,

agradecidos, confiantes, sentindo-se bem mais relaxados, foram abraçados e em paz finalizaram a TCI.

Nas fichas próprias da TCI todas as informações foram organizadas, sendo em primeiro lugar preenchidos os dados dos participantes, com os nomes dos co-terapeuta e do terapeuta, que são responsáveis pelo acolhimento, definição da TCI, regras, celebração de aniversários, dinâmicas de aquecimento e escolha do tema e assinada a lista de presença para aquele dia. Em seguida são assinaladas por ordem as etapas desenvolvidas por cada integrante do grupo de voluntários, o endereço, data e horário são preenchidos também. A quantidade de participantes é anotada, a média de idades correspondentes e a quantidade de novatos, que para essa roda foram todos, já que se tratava da primeira vivência proposta no projeto. Os temas apresentados foram escritos e descritos, a partir daí o mote pode ser definido. As estratégias de enfrentamento e a “bagagem” (que é que os participantes levam da terapia) foram anotadas e por fim, houve a apreciação da atuação da equipe, como forma de questionário, a fim de melhorar os pontos ainda frágeis e potencializar aqueles que foram positivos.

## **CONCLUSÃO:**

A Terapia Comunitária Integrativa se mostra resolutiva quanto aos problemas da mente e da alma apresentados pelos idosos, pois os mesmos dependiam apenas da escuta e da partilha de experiências e sentimentos para se sentirem mais aliviados. Todos os participantes da roda expressavam com palavras e gestos o quanto o método estava sendo eficaz, era notória a satisfação de todos os envolvidos.

A terapeuta e os co-terapeutas tiveram a sensação de dever cumprido como profissionais e como seres humanos sedentos da vontade de ajudar ao próximo, de promover um cuidado diferenciado, levando a humanização e suas ferramentas para as comunidades necessitadas, além de demonstrarem imensa satisfação em fazer parte da equipe e de se sentirem extremamente gratificados pela oportunidade de partilharem das experiências ali descritas.

É visto que a Terapia Comunitária Integrativa é uma tecnologia leve de cuidado que causa um bem-estar aos idosos, por dar um espaço de escuta sem julgamentos que muitos não têm em casa; sem ter que aconselhar ou apontar erros e acertos, e com o relato das experiências semelhantes por parte dos demais com o enfrentamento positivo, dando a visão de que há uma solução.

A TCI é uma prática curativa, que promove a saúde, previne o sofrimento, e trata males intangíveis sem a necessidade da utilização de fármacos. A discussão sobre a saúde do idoso e suas necessidades emocionais devem ser trabalhada nessa perspectiva dentro das unidades de saúde e reforçada dentro das casas e nos demais espaços de convivência coletiva, tendo em vista as inúmeras queixas parecidas e resolvíveis como a aqui apresentada, as dores físicas crônica em pessoas da terceira idade. Assim, adotar alternativas de cuidado viáveis e que podem ajudar essas pessoas a enfrentarem a finitude da vida e todos os sinais do envelhecimento humano, torna-se essencial para uma prática mais humanizada, que além de ser curativa e profilática ainda proporciona crescimento pessoal e profissional e faz com que todos os indivíduos envolvidos se revistam de uma resiliência própria daqueles que buscam viver melhor e com mais qualidade de vida.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

1. IBGE. Projeção da população do Brasil e das Unidades da Federação. Disponível em: <<https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/>>. Acesso em: 22 set. 2017.
2. BVS. Biblioteca Virtual em Saúde. Disponível em: <<http://pesquisa.bvsalud.org/portal/>>. Acesso em: 14 out. 2017.

3. FIEDLER, Mariarosa Mendes; PERES, Karen Glazer. Capacidade funcional e fatores associados em idosos do Sul do Brasil: um estudo de base populacional. *Cadernos de Saúde Pública*, Joaçaba, v. 2, n. 24, fev. 2008. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2008000200020&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2008000200020&lng=en)>. Acesso em: 14 out. 2017.
4. ESUFRN. Curso Técnico em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. Disponível em: <[http://escoladesaude.ufrn.br/?page\\_id=265](http://escoladesaude.ufrn.br/?page_id=265)>. Acesso em: 23 set. 2017.
5. BRASIL. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Brasil, 03 maio 2006. Disponível em: <[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971\\_03\\_05\\_2006.html](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html)>. Acesso em: 14 out. 2017.
6. SILVA, Denise Guerreiro Vieira da et al. Grupos como possibilidade para desenvolver educação em saúde. *Texto & Contexto Enfermagem*, Santa Catarina, v. 1, n. 12, p.97-103, fev./abr. 2003. Disponível em: <<http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-460568>>. Acesso em: 15 out. 2017.
7. VICTOR, Janaína Fonseca et al. Grupo Feliz Idade: cuidado de enfermagem para a promoção da saúde na terceira idade. *Revista da Escola de Enfermagem da Usp*, São Paulo, v. 4, n. 41, p.724-730, 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v41n4/25/pdf>>. Acesso em: 14 out. 2017.
8. FILHA, Maria de Oliveira Ferreira; LAZARTE, Rolando. O TERAPEUTA COMUNITÁRIO COMO PRODUTOR DE CONHECIMENTO. João Pessoa. Disponível em: <<http://seer.fclar.unesp.br/tes/article/view/9170/6077>>. Acesso em: 14 out. 2017.
9. HUMANIZASUS: Política Nacional de Humanização. Política Nacional de Humanização. A HUMANIZAÇÃO como Eixo Norteador das Práticas de Atenção e Gestão em Todas as Instâncias do SUS. Brasília: Ministério da Saúde, 2004. p. 13. Disponível em: <[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/humanizasus\\_2004.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/humanizasus_2004.pdf)>. Acesso em: 14 out. 2017.
10. PADILHA, Cristina dos Santos; OLIVEIRA, Walter Ferreira de. Terapia comunitária: prática relatada pelos profissionais da rede SUS de Santa Catarina, Brasil. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, Botucatu, v. 16, n. 43, out./dez. 2012. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-32832012000400016](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-32832012000400016)>. Acesso em: 15 out. 2017.
11. BARRETO, Adalberto. *Terapia Comunitária Passo a Passo*. Gráfica LCR, Fortaleza, 2008.