

VIVÊNCIAS TERAPÊUTICAS EM UM PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Aline Pacheco Eugênio (1); Edmara Mendes de Araújo (1); Glebson Costa Alves (2); Gislaine Luciana da Silva Araújo (3); Alynne Mendonça Saraiva Nagashima (4)

Universidade Federal de Campina Grande- alinepacheco@hotmai.com.br(1)

Universidade Federal de Campina Grande – maradecristo2010@hotmail.com(1)

Universidade Federal de Campina Grande – glebsoncostaalves@gmail.com (2)

Universidade Federal de Campina Grande – gislaineluciana20@gmail.com (3)

Universidade Federal de Campina Grande – alynnems@hotmail.com (4)

INTRODUÇÃO

No Brasil, no final da década de 70, com o movimento da reforma psiquiátrica, houve um redimensionamento dos serviços em saúde mental, migrando do âmbito institucional para o psicossocial e comunitário, buscando a reinserção social, trabalhando na autoestima e autonomia de indivíduos em sofrimento psíquico, com práticas de resgate da identidade pessoal, familiar, social e comunitária, dessa forma surgiu a Terapia Comunitária Integrativa (TCI) (MOURA et al., 2012; CARVALHO et al., 2013; DALLALANA, 2015).

Criada pelo médico psiquiatra Adalberto Barreto, no Ceará, visando um cuidado holístico aos indivíduos, promovendo a reinserção social das pessoas, bem como o resgate da autonomia e fortalecimento pessoal, dessa forma, passou a ser um ato terapêutico, implantado por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares do Sistema Único de Saúde (SUS) (MOURÃO et al., 2016).

Segundo Mourão et al. (2016) a TCI pode ser aplicada em diversos setores da área da saúde, devido ao seu baixo custo, acessibilidade e interação com os indivíduos, recebe destaque entre as novas formas de cuidar da atualidade. Essa prática consiste em um espaço aberto a todas as pessoas para que possa ocorrer troca de experiências de vida, promovendo um cuidado horizontal e circular, com o intuito de proporcionar alívio do sofrimento das pessoas através do compartilhamento de experiências inquietantes vivenciadas diariamente por todos os seres humanos, promovendo a troca de saberes que possibilita adoção de estratégias de superação e enfrentamento dessas dificuldades (OLIVEIRA; FILHA, 2011).

A TCI além do desenvolvimento das rodas pode envolver também dinâmicas vivenciais para abordar o cuidado e o resgate da autoestima. Algumas dessas vivências têm como objetivo resgatar a criança interior, proporcionando um (re) encontro com própria sensibilidade e competência para saber acolher sua própria dor e poder lidar com as histórias e dores dos outros (REIS; GRANDESSO, 2014).

Diante do exposto, este estudo tem por objetivo relatar a experiência de dinâmicas vivenciais denominadas de Centramento de Energia e pulsação da vida, que estão sendo desenvolvidas durante as ações do Projeto de Extensão “Terapia comunitária integrativa como prática libertadora” do Centro de Educação e Saúde da Universidade Federal de Campina Grande.

A pesquisa torna-se relevante diante da escassez de estudos bibliográficos referentes a essa temática, bem como revela a importância de ações de caráter comunitário para os indivíduos e cuidadores.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência, agregado a abordagem qualitativa descritiva, a partir do desenvolvimento do Projeto de Extensão intitulado: “A Terapia Comunitária Integrativa como prática libertadora”, cujo objetivo é sensibilizar os profissionais de Nova Palmeira PB, dos segmentos do CRAS (Centro de referência da assistência social), CREAS (Centro especializado da assistência social), NASF (Núcleo de apoio a saúde da família) e CENEP (Centro de educação popular), para atuar na Terapia Comunitária Integrativa – TCI, no intuito de promover a realização de um trabalho de saúde mental, encorajando todos os elementos sociais e culturais ativos da comunidade. O projeto iniciou-se no mês de maio de 2017, com uma equipe composta de 8 pessoas, sendo 4 discentes do curso de Bacharelado em Enfermagem do Centro de Educação e Saúde, 2 profissionais técnicos administrativos e 2 docentes.

Os cenários em que as vivências aconteceram foram no (CRAS) e a Associação de Desenvolvimento Comunitário de Nova Palmeira (ADECONP), os encontros ocorreram nos dias 21 de junho, 19 de julho e 24 de agosto, no turno da manhã, essas vivências foram intercaladas com rodas de terapia comunitária integrativa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A primeira vivência contou com a participação de 21 pessoas, foi realizada no Centro de Referência da Assistência Social (CRAS). A terapeuta e coordenadora do projeto apresentou o objetivo da vivência de Centramento de Energia, que é conhecer e desbloquear os pontos energéticos do corpo humano por onde circula nossa energia. Após isso, foram colocados colchonetes em que cada pessoa escolheu um local que se sentisse melhor, fazendo uma demonstração de como seria o exercício, logo em seguida todos foram vendados para entrarem em equilíbrio e se conectar consigo mesmo, deixando o ambiente livre de observações.

Foi colocado um fundo musical composto de músicas indígenas, para que pudessem se reconectar com sua natureza humana e tivesse mais sensibilidade em seu corpo, a terapeuta explicou a simbologia das cores dos chakras para os presentes. Segundo a medicina tradicional chinesa o corpo humano tem 7 pontos de energias, e quando se encontram bloqueados, sinalizam que há problemas de saúde tanto físicos como psicossomáticos (BARRETO,2014).

Durante os exercícios de movimentos corporais e respiração, alguns participantes tiveram dificuldades, como também sentiram vontade de cuspir, vomitar, no entanto, a equipe sempre esteve a auxiliar no que fosse necessário. Dessa forma cada pessoa foi aos poucos se envolvendo na vivência, a cada indagação da terapeuta que a todo o momento aproveitava para estimular os participantes a realizarem uma limpeza na sua alma, a abraçarem a criança interior, reconhecerem seus erros, seus defeitos e internalizando que os mesmos não estariam sozinhos. Ruiz et al. (2015) indagam que é necessário que o indivíduo tenha autoconfiança para aceitar ser o que é, mesmo com defeitos, sem necessitar esconder ou falsificar a si mesmo para poder ser incluído pela sociedade, e se errar sempre reconhecer, corrigir e seguir em frente, sem culpar os outros.

Os profissionais ali presentes foram estimulados a valorizarem a si mesmo, resgatando suas memórias e seus sentimentos de paz interior. Na finalização do momento os participantes sentaram em círculo para relatarem suas experiências, compartilhando-as com os outros. Poucas pessoas se sentiram à vontade para verbalizarem seus sentimentos, porém as falas foram de agradecimento pelo reencontro e pelo despertar de autoconhecimento.

Na segunda vivência, realizada 4 semanas depois, contou com a participação de 28 pessoas e foi realizada no ADECONP. Essa segunda vivência foi a continuação da anterior, porém percebemos que os profissionais ali presentes, tiveram uma melhora na capacidade de concentração e realização das atividades. Alguns puderam dar seus depoimentos ao final, relatando suas lembranças de família, da infância, e também momentos bons ou ruins que já vivenciaram, ressignificando suas experiências. Nesse sentido, a partilha foi essencial para crescimento do grupo

e formação de vínculo. Barreto (2008) ressalta que a história de vida de um indivíduo, deve permanecer em sua memória, para que esse possa compreender os fatos, os acontecimentos, seus erros, e seguir em frente, para aprender a lidar com as situações da vida e superá-las.

Na terceira vivência no CRAS tiveram 19 participantes e era denominada “Pulsção da vida” que teve por objetivo ser um ponto gerador da energia da criatividade e da força pela vida, sendo uma técnica diferente das demais. Com mãos e pés apoiados no chão, se fazia um movimento pélvico de sobe e desce com duração de 12 minutos, sempre respirando pela boca. Posteriormente as pessoas se deitavam para descansar as pernas e os participantes fazem suas reflexões.

Os aspectos relevantes que observamos no grupo foi o bem-estar para alguns integrantes, como sentimento de alívio, leveza e muita emoção, outros desconfortáveis, verbalizando dores na coluna, na panturrilha e dificuldade na respiração, por fim o grupo comparou as vivências e observou-se que a maioria se sentia mais à vontade na segunda por lembrarem a sua infância, momentos de tristezas e alegrias, melhora da autoestima e amor próprio. Sendo assim, essas vivências despertaram sentimentos e emoções que puderam trazer um novo significado para as experiências da vida. Além disso, pode promover uma rede de apoio, que é capaz de despertar no indivíduo a sua importância e potencialidade, adquirindo o respeito por si e pelo outro, a necessidade de apoiar e ser apoiado, superando o sofrimento e melhorando a autoestima. (BENETTI, 2012).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De maneira geral, percebe-se que essas vivências possibilitam o despertar do autoconhecimento, e através dessa experiência as pessoas podem se reconectar consigo mesmas, muitas vezes ajudando-as a enfrentar as dificuldades, sem medos, julgamentos e preconceitos.

Assim, as vivências terapêuticas de consciência corporal trazem consigo reflexões que permitem a valorização a si mesmo, promovendo a capacidade de escuta e fala, dando a oportunidade da comunidade envolvida se agregar e se apoiar por meio da partilha de histórias, fazendo cada um perceber que não está sozinho e pode contar com o apoio da comunidade fortalecendo em conjunto.

REFERÊNCIAS

BARRETO, Adalberto de Paula. **Manual cuidando do cuidador**. Fortaleza, 2014.

BENETTI, Daniella Simões. Cuidando do cuidador, cuidando de si infanto-juvenil e cuidando de nós. **Temas em Educação e Saúde**, Araraquara, v. 8, p.105-129, 2012. Acesso em <<http://seer.fclar.unesp.br/tes/article/view/9571/6332>> Acesso em 15 de agosto de 2017.

CARVALHO, Mariana Albernaz Pinheiro de et al. Contribuições da terapia comunitária integrativa para usuários dos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS): do isolamento à sociabilidade libertadora. **Cadernos de Saúde Pública**, [s.l.], v. 29, n. 10, p.2028-2038, out. 2013. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v29n10/a19v29n10.pdf>> Acesso em 15 de agosto de 2017.

DALLALANA, Tânia Madureira. Terapia comunitária - do sofrimento difuso para a construção de significados: um modelo de acolhimento, aplicação e treinamento no campo da saúde mental. **Temas em Educação e Saúde**, Araraquara, v. 11, n. 9, p.153-162, 2015. Disponível em <<http://seer.fclar.unesp.br/tes/article/view/9174/6081>> Acesso em 15 de agosto de 2017.

MOURA, Samilla Gonçalves de et al. A experiência da Terapia Comunitária em diferentes instituições e contextos populacionais. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, Três Corações, v. 10, n. 1, p.329-338, ago. 2012. Disponível em <<http://periodicos.unincor.br/index.php/revistaunincor/article/view/529>> Acesso em 15 de agosto de 2017.

MOURÃO, Luana Feitosa et al. Terapia comunitária como novo recurso da prática do cuidado: revisão integrativa. **Sanare**, Sobral, v. 15, n. 2, p.129-135, dez. 2016. Disponível em <<https://sanare.emnuvens.com.br/sanare/article/view/1047>> Acesso em 15 de agosto de 2017.

OLIVEIRA, Danielle Samara Tavares de; FILHA, Maria de Oliveira Ferreira. Contribuição dos recursos culturais para a terapia comunitária integrativa na visão do terapeuta. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, [s.l.], v. 32, n. 3, p.524-530, set. 2011. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-14472011000300013> Acesso em 15 de agosto de 2017.

REIS, Maria Lucia de Andrade; GRANDESSO, Marilene. O significado da capacitação em terapia comunitária integrativa na vida dos terapeutas comunitários. **Temas em Educação e Saúde**, São Paulo, v. 10, n. 7, p.89-115, 2014. Disponível em <<http://seer.fclar.unesp.br/tes/article/view/9617/6359>> Acesso em 15 de agosto de 2017.

RUIZ, Josefa Emília Lopes et al. Os seis pilares da autoestima e a integração corpo e mente. **Temas em Educação e Saúde**, Araraquara, v. 11, n. 3, p.27-35, jun. 2015. Disponível <<http://seer.fclar.unesp.br/tes/article/view/9167/6074>> Acesso em 15 de agosto de 2017.