

**COMO CUIDAR DO ESTRESSE DE QUEM CUIDA? TERAPIA COMUNITÁRIA
INTEGRATIVA-TCI ON-LINE EM TEMPOS DE PANDEMIA
MANAGING CAREGIVER STRESS: THE USE OF ONLINE INTEGRATIVE
COMMUNITY THERAPY (ICT) DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

¹ Maria da Graça Pedrazzi Martini

² Maria Lucia de Andrade Reis

³ Maurino Bertoldo Silva

RESUMO

O estresse é um mal comum que a maioria das pessoas vivenciam. Tornou-se mais evidente devido a circunstâncias resultantes da pandemia provocada pelo Covid-19. O objetivo desse artigo foi destacar a importância de cuidar do estresse dos/das terapeutas comunitários/as, enquanto cuidavam e outras pessoas no período de 30 de março de 2020 a 30 de abril de 2021. Somou-se 62 rodas de TCI on-line, com 1133 participações. Concluiu-se que a TCI tem efetividade no alívio do estresse na forma virtual, visto que a metodologia se adequou também ao trabalho on-line. Outro aspecto a destacar foram os relatos de satisfação dos/das participantes das rodas de TCI sobre a criação de um espaço de cuidado sistemáticos sob coordenação de formadores/as experientes para acompanhar a prática das rodas virtuais dos/as terapeutas formados/as e em formação, bem como para cuidar de si aliviando o estresse do isolamento prolongado em função da covid 19.

Palavras chaves: Estresse. Covid 19. Terapia Comunitária Integrativa.

¹ Doutora em Terapia Familiar e de Casal pelo Centro de Ensino, Pesquisa e Atendimento do Indivíduo, Família e Comunidade (CAIFCOM). Especialista em Psicopedagogia na Instituição Escolar pela Universidade Estadual de Londrina (UEL). Especialista em Formação de Recursos Humanos para Alfabetização pelo Centro de Estudos Superiores de Londrina (CESUL). Especialista em Metodologia do Ensino Superior pela Universidade Estadual de Londrina (UEL). Especialista em Educação Especial na Área de Deficiência Mental pelo Centro de Estudos Superiores de Londrina (CESUL). Graduada em Pedagogia pelo Centro Universitário Filadélfia (UNIFIL). E-mail: gracapedrazzi@gmail.com.

² Doutora em Terapia Comunitária Integrativa pelo Instituto CAIFCOM/RS. Especialista em Paulo Freire e a Pedagogia da Libertação pela Faculdade de Ciências, Educação, Saúde, Pesquisa e Gestão - CENSUPEG/SC. Graduada em Educação Física, pela Universidade Federal de Juiz de Fora - MG. E-mail: maluponzo@gmail.com.

³ Especialista em Psicologia Organizacional e do Trabalho pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC Minas). Especialista em Terapia Comunitária pela Universidade Federal do Ceará (UFC). Especialista em Comunicação para la Pastoral pela Pontificia Universidad Javeriana – Bogotá (Colômbia). Aperfeiçoamento em O Resgate da Autoestima: Cuidando dos Cuidadores pela Universidade Federal do Ceará (UFC). Graduado em Psicologia pela Universidade Vale do Rio Doce (UNIVALE). E-mail: maurino bertoldo@yahoo.com.br.

ABSTRACT

Stress is a common condition experienced by most people and became more evident due to the circumstances arising from the COVID-19 pandemic. This article aims to highlight the importance of addressing the stress of community therapists while they were providing care to others between March 30, 2020, and April 30, 2021. A total of 62 online ICT (Integrative Community Therapy) circles were held, with 1,133 participations. It was concluded that ICT is effective in relieving stress in its virtual format, as the methodology also adapted well to online work. Another noteworthy aspect was the participants' reports of satisfaction with the creation of a structured care space, coordinated by experienced trainers, to support the virtual practice of both certified and trainee therapists, as well as to promote self-care and alleviate the stress caused by prolonged isolation due to COVID-19.

Keywords: Stress. COVID-19. Integrative Community Therapy.

1 INTRODUÇÃO

O estresse é uma condição amplamente vivenciada por grande parte da população e, nos últimos anos, tornou-se ainda mais evidente em razão dos impactos sociais, econômicos e emocionais provocados pela pandemia da COVID-19. Dentre as muitas consequências associadas à crise sanitária global, o isolamento social, o medo do contágio, as perdas afetivas e materiais, além da incerteza quanto ao futuro, acentuaram os níveis de sofrimento psíquico e afetaram a saúde mental de milhões de pessoas.

Nesse contexto, os profissionais da área da saúde — incluindo os/as terapeutas comunitários/as — enfrentaram desafios significativos, especialmente pela responsabilidade de cuidar do sofrimento alheio enquanto também lidavam com suas próprias vulnerabilidades emocionais. A sobrecarga vivenciada por esses cuidadores tornou-se um aspecto preocupante, exigindo a criação de estratégias eficazes para o cuidado de quem cuida.

Uma dessas estratégias foi a adaptação das rodas de Terapia Comunitária Integrativa (TCI) para o formato on-line, buscando oferecer acolhimento e fortalecimento emocional aos/às terapeutas comunitários/as, formados/as ou em formação, durante o período mais crítico da pandemia. Essa modalidade emergencial representou não apenas uma inovação metodológica, mas também uma resposta coletiva à necessidade de sustentar redes de apoio emocional mesmo em tempos de distanciamento físico.

Diante desse cenário, emerge a seguinte questão de pesquisa: como cuidar do estresse dos/as terapeutas comunitários/as durante a pandemia da COVID-19, especialmente no contexto das rodas de TCI realizadas em formato on-line?

Com base nessa problemática, este artigo tem como objetivo geral analisar a efetividade das rodas de Terapia Comunitária Integrativa (TCI), realizadas virtualmente, como estratégia de cuidado voltada ao alívio do estresse de terapeutas comunitários/as que atuaram ou participaram dessas práticas entre março de 2020 e abril de 2021.

Justifica-se esta pesquisa pela necessidade de reconhecer e sistematizar práticas de cuidado emocional voltadas aos/às profissionais que exercem papel fundamental no acolhimento e na promoção da saúde mental coletiva. Além disso, a investigação contribui para a valorização da TCI como abordagem complementar de cuidado psicossocial, reafirmando sua potência terapêutica mesmo em ambientes virtuais e desafiadores.

2 MÉTODO

Este trabalho teve início em 30 de março de 2020 e, até 30 de abril de 2021, foram realizadas sessenta e duas (62) rodas de TCI on-line, contando com mil, cento e trinta e três (1133) participações, com uma média de 18 pessoas por roda. Cabe informar que as rodas continuam acontecendo, mas para fins deste trabalho, os dados foram computados até a data supracitada, 30/04/2021.

Nesse período, um total de quarenta e seis (46) terapeutas comunitários/as tiveram a oportunidade de conduzir rodas on-line neste espaço democrático e integrativo, sendo dez (10) formadores/as, onze (11) Terapeutas Comunitários/as já certificados/as e vinte e cinco (25) Terapeutas Comunitários/as em formação.

Participaram das equipes que conduziram as Rodas de TCI on-line Terapeutas Comunitários/as vinculados/as a sete (07) Polos Formadores: CEAF/SP, Espaço Korihé/BA, Instituto CAIFCOM, MISC/RJ, MISMEC/AM, MISMEC/DF e Movimento Terapêutico Graça Martini/PR.

Ao fazer a tabulação dos dados para fins de sistematização dessa prática, os autores foram surpreendidas, positivamente, com a abrangência que as rodas de TCI on-line possibilitam. Contou-se com a presença de Terapeutas Comunitários/as, formados/as ou em formação, de dezessete estados, o Distrito Federal e mais quatro

países: Alagoas, Amazonas, Bahia, Ceará, Brasília, Espírito Santo, Minas Gerais, Pará, Pernambuco, Piauí, Paraná, Rio de Janeiro, Rio Grande do Norte, Rondônia, Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Sergipe, Bélgica, Equador, Colômbia e Paraguai.

Em relação aos participantes nas rodas de TCI on-line, obteve-se um total de 1133 participações.

3 REVISÃO DE LITERATURA

Estudos aplicados em pacientes crônicos demonstraram no contexto das doenças, que a autoestima destas pessoas se apresentava com escores baixos tornando-se “um importante preditor de severidade de estresse [...]”, levando os autores a concluírem que “a autoestima pode ser um fator de proteção que ameniza as complicações decorrentes de patologias” (JUTH; SMITH; SANTUZZI, 2008 apud SILVA et al., 2020, p. 2). Neste sentido, entende-se que a partir do momento que a pessoa demonstra estar bem consigo mesma de corpo e mente, é sinal que sua autoestima se apresenta elevada.

O estresse é um mal comum que a maioria das pessoas vivenciam. E se tornou ainda mais evidente atualmente, devido a circunstâncias resultantes da pandemia provocada pelo Coronavírus (Covid-19), identificada no final do ano de 2019 e considerada como pandemia a partir de março de 2020. Para sua contenção, foram impostas condições como o distanciamento social para evitar contágios em massa. O isolamento social por conta da COVID-19 fez com que as pessoas ficassem confinadas em suas residências, afastadas do convívio social, devido ao avanço rápido da doença. Primo (2020, p. 3) observa a respeito:

Em virtude dos riscos da pandemia e do potencial esgotamento dos serviços de tratamento intensivo, as autoridades de saúde passaram a exigir o uso de máscaras, higienização das mãos e superfícies e o isolamento social. No limite, diversas cidades decretaram o confinamento compulsório (*lockdown*). Muitas delas tiveram que retomar essa forma de isolamento extremo mesmo depois de tal medida ter sido revogada.

Percebe-se que são situações estressantes e ao mesmo tempo graves tais problemas de saúde, por estarem trazendo muitas consequências devido ao excesso de restrições e confinamento, como observado por Xiao (2020 apud PRIMO, 2020, p. 4), “Na população em geral, o longo período de isolamento social pode causar ou agravar problemas psicológicos em virtude da falta de comunicação interpessoal”. No

mesmo estudo, Primo (2020, p. 4) apresenta a opinião de outros autores que seguiram a mesma linha de pensamento:

O trabalho em casa, dificuldades de renda, o desemprego, o acompanhamento de aulas online dos filhos e até a convivência ininterrupta na família podem contribuir para problemas como tédio, estresse, ansiedade, obsessão por limpeza, insônia, depressão, raiva, medo, abuso de álcool e drogas e aumento de violência doméstica (GOLECHHA, 2020; PIERCE *et al.*, 2020).

Sob o olhar científico, Sartório et al. (2020, p. 3) apresentam alguns autores e suas opiniões a respeito dos principais fatores geradores de estresse atualmente, baseando-se em pesquisas existentes:

Pesquisas indicam que o isolamento social provoca o aumento do estresse oxidativo, ativação de citocinas pró-inflamatórias, aumento dos níveis basais de cortisol, risco para o desenvolvimento de obesidade e diabetes tipo II, além de alteração dos níveis de catecolaminas na urina, com consequente alteração da resposta imune e do controle do processo inflamatório (apud CACIOPPO et al., 2011).

Observando a natureza humana, a espécie humana é um ser social, sente necessidade de estar com outras pessoas, do convívio social, e “ao se encontrar em condições de isolamento, mecanismos de estresse podem ser ativados e gerar uma série de alterações fisiológicas que podem levar ao aumento de morbidade e de mortalidade” (PERISSINOTTO et al., 2019 apud SARTÓRIO et al., 2020, p.4).

É relevante comentar que todas estas causas ou fatores citados pelos autores como consequências da Covid, causam grandes impactos no indivíduo deixando-o vulnerável no contexto da saúde mental, demonstrando que estes sintomas podem continuar presentes mesmo que esta doença seja controlada (HOSSAIN et al., 2020). Estes impactos como cita Primo (2020, p. 5) são percebidos nas questões de relacionamento social afetivo, e também com relação a autoestima/autorrealização. Para complementar esta ideia, entende-se que a interação com outras pessoas pode equilibrar as emoções e conter a solidão, o isolamento mandatário pode causar ou agravar problemas mentais, e na autoestima/auto realização os reflexos serão verificados nas questões referentes ao trabalho, onde pode ocorrer demissões ou mesmo fechamento das empresas e crises na economia.

Portanto o que se observa com toda esta situação, são momentos estressantes que não temos como evitar. Podemos listar vários problemas geradores de estresse citados nos estudos de Pereira et al. (2020):

[...] o medo intensifica os níveis de estresse e ansiedade em pessoas saudáveis e aumenta os sintomas daquelas com transtornos mentais pré-existentes (RAMÍREZ-ORTIZ et al., 2020); [...] pessoas que não conseguem expressar seus sentimentos e ao não verbalizarem suas emoções, se encontram propícias para níveis elevados de estresse (BORTEL et al., 2016); [...] cerca de (10%) dos profissionais de saúde na China apresentaram sintomas característicos do TEPT⁴, relacionados a sua rotina de atendimento aos pacientes diagnosticados com COVID-19, além que tiveram cerca de 2 a 3 vezes mais chances de apresentar sintomas de TEPT, quando seus familiares e amigos foram infectados (RAMÍREZ-ORTIZ et al., 2020).

Verifica-se que são grandes as consequências proporcionadas pelo isolamento social mesmo com os benefícios, mas Pereira et al. (2020, p. 16) frisa que:

[...] um dos principais gatilhos para o surgimento do estresse é o sentimento de perda do direito de ir e vir, que ocasiona um estado de negação da gravidade da doença, e automaticamente a desconsideração da relevância do IS por meio de suas atitudes e comportamentos frente ao problema (BROOKS et al., 2020; ENUMO et al., 2020).

Para reduzir esta carga de estresse, várias abordagens estão sendo buscadas para proporcionar maior bem-estar nas pessoas inclusive as abordagens terapêuticas que proporcionam melhor qualidade de vida para o indivíduo.

Com o advento da pandemia em março de 2020, teve início a oferta de rodas de Terapia Comunitária Integrativa, no formato on-line, voltado para os profissionais da saúde que estavam na linha de frente no enfrentamento à Covid-19 no Brasil, uma ação da Associação Brasileira de Terapia Comunitária Integrativa - ABRATECOM, em parceria com a Associação Brasileira de Psiquiatria Social – APSBRA e o Ministério da Saúde, por meio da Coordenação Nacional das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde e ObservaPICS.

Paralelo a esse movimento articulado pela Abratecom, as coordenações do Instituto CAIFCOM-RS e do Movimento Terapêutico-PR e suas equipes decidiram criar um espaço virtual com dia e horário fixos, pela plataforma Zoom, para realizar rodas de TCI on-line, com o objetivo de oportunizar aos terapeutas comunitários em formação ou já formados, um espaço seguro de fala, partilha e cuidado, bem como

⁴ Transtorno de Estresse Pós-Traumático.

para que pudessem compartilhar suas dúvidas, desafios e superações neste novo formato de rodas de TCI on-line.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Este trabalho teve início em 30 de março de 2020 e, até 30 de abril de 2021, foram realizadas sessenta e duas (62) rodas de TCI on-line, contando com mil, cento e trinta e três (1133) participações, com uma média de 18 pessoas por roda. Cabe informar que as rodas continuam acontecendo, mas para fins deste trabalho, os dados foram computados até a data supracitada, 30/04/2021.

Nesse período, um total de quarenta e seis (46) terapeutas comunitários/as tiveram a oportunidade de conduzir rodas on-line neste espaço democrático e integrativo, sendo dez (10) formadores/as, onze (11) Terapeutas Comunitários/as já certificados/as e vinte e cinco (25) Terapeutas Comunitários/as em formação.

Participaram das equipes que conduziram as Rodas de TCI on-line Terapeutas Comunitários/as vinculados/as a sete (07) Polos Formadores: CEAF/SP, Espaço Korihé/BA, Instituto CAIFCOM, MISC/RJ, MISMEC/AM, MISMEC/DF e Movimento Terapêutico Graça Martini/PR.

Ao fazer a tabulação dos dados para fins de sistematização dessa prática, os autores foram surpreendidas, positivamente, com a abrangência que as rodas de TCI on-line possibilitam. Contou-se com a presença de Terapeutas Comunitários/as, formados/as ou em formação, de dezessete estados, o Distrito Federal e mais quatro países: Alagoas, Amazonas, Bahia, Ceará, Brasília, Espírito Santo, Minas Gerais, Pará, Pernambuco, Piauí, Paraná, Rio de Janeiro, Rio Grande do Norte, Rondônia, Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Sergipe, Bélgica, Equador, Colômbia e Paraguai.

Em relação aos participantes nas rodas de TCI on-line, obteve-se um total de 1133 participações conforme demonstra o gráfico abaixo:

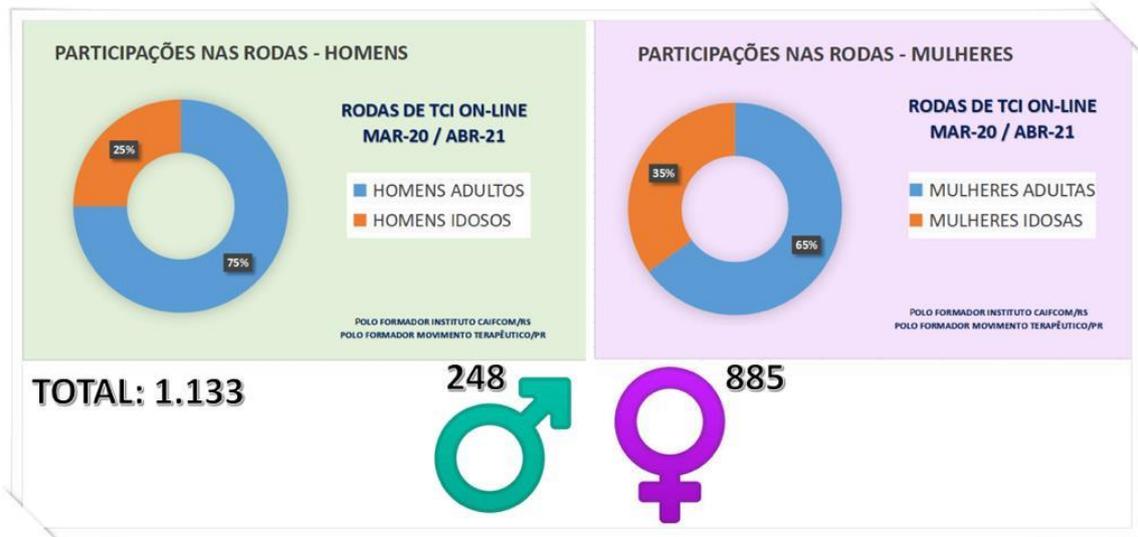


Figura 1: Participações nas rodas de TCI on-line.

Fonte: Elaborado pelos autores.

Observa-se que houve um percentual maior do público feminino nas rodas de TCI on-line o que corrobora os dados Programa Nacional de Saúde (PNS) do Ministério da Saúde que:

Em 2019, a proporção de mulheres que buscaram um médico (82,3%) foi maior que a homens (69,4%), segundo dados do Programa Nacional de Saúde (PNS). De acordo com o urologista e professor do Departamento de Cirurgia da Faculdade de Medicina da UFMG, Daniel Xavier Lima, é comum o homem só buscar os serviços de saúde quando o problema já está instalado. Esse comportamento leva a outro dado: os homens vivem em média sete anos a menos que as mulheres no Brasil (UFMG, 2021).

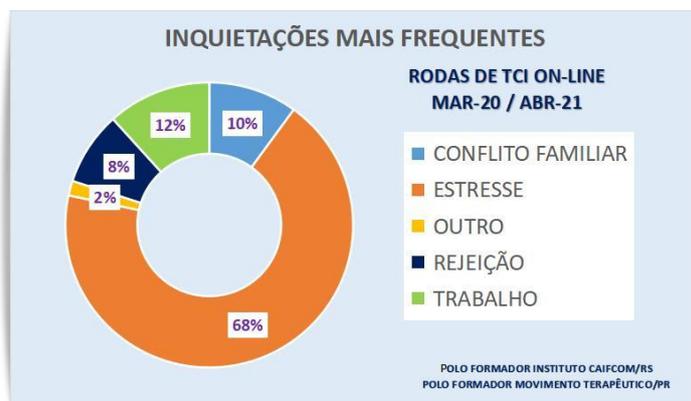


Figura 2: Inquietações mais frequentes.

Fonte: Elaborado pelos autores.

Nesta figura destaca-se que 68% das inquietações estavam relacionadas ao estresse confirmando o que já citado na introdução do artigo.

Barreto (2010) cita que:

A OMS alerta que os fatores relacionados ao estresse podem ser melhor enfrentados na participação em grupo, no devido tempo, antes de originarem patologias, de alto custo social. Afirma ainda que enfrentar o estresse de forma adequada é um ato de promoção da saúde. A Terapia Comunitária centra a sua ação na reflexão do sofrimento causado pelas situações estressantes. Trata-se de criar espaços de partilha destes sofrimentos, digerindo uma ansiedade paralisante que traz riscos para a saúde destas populações. Procura-se prevenir, promover a saúde em espaços coletivos, e não combater a patologia individualmente, que é da competência dos especialistas. (Barreto,2010 pág. 291)



Figura 3: Estratégias de Enfrentamento.

Fonte: Elaborado pelos autores.

Observa-se que 35% das estratégias de enfrentamento do estresse estão relacionadas ao autocuidado proposto pelo criador da Terapia Comunitária Integrativa Adalberto de Paula Barreto, conforme Martini (2017, p. 52) que cita suas palavras em entrevista editada em sua obra “E quem cuida de mim!”, confirmando sobre a busca da autoestima por meio de Terapia Comunitária Integrativa aplicada a um grupo de participantes, onde as vivências apresentadas por ele são fundamentais, “a partir do momento que conseguiram resgatar sua criança interior recuperando a autoestima e deixando para traz sofrimentos vivenciados no passado que prejudicaram a saúde destas pessoas que guardaram angustias por tanto tempo”.

Os dados acima apresentados reforçam a importância de um espaço de cuidado sistemático e contínuo para que terapeutas comunitários/as formados e em formação possam se cuidar e cuidar do outro, bem como praticar a realização das rodas de TCI on-line num espaço supervisionado por uma equipe qualificada de formadores/as.

Para tal, a partir de março de 2020 o Instituto CAIFCOM-RS e Movimento Terapêutico Graça Martini PR, disponibilizaram o horário das 19h30 às 21h30, para que a Rede de TC em formação pudesse realizar rodas de TCI on-line para fins de Estágio Prático, atendendo recomendação da ABRATECOM no que se refere ao acompanhamento por Terapeuta Comunitário/a com experiência como formador em TCI, vinculado a um Polo Formador. Nesse período, Terapeutas Comunitários/as em formação de diferentes turmas, inclusive de outros Polos da Rede ABRATECOM, tiveram a oportunidade de ocupar esse espaço para a condução de Rodas de TCI on-line.

É importante ressaltar que, ao final de cada roda, fazia-se a apreciação, com a participação de todas as pessoas presentes que quisessem participar, uma vez que esse é um espaço exclusivo para cuidar da rede de Terapeutas Comunitários/as formados e em formação.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se destacar no período de análise deste artigo a importância de: Cuidar-se enquanto cuida do outro em tempos de pandemia; manter conexão com turmas já formadas e em formação interrompidas pelo isolamento ocasionado pela pandemia, bem como manter o cuidado e a fidelidade com a metodologia da TCI conforme seus pressupostos; observar e aprender diferentes estilos de conduzir a roda de TCI conforme as diversas culturas do Brasil e exterior, sem ferir a metodologia original; desenvolver olhar apreciativo em relação a sua prática e a do outro a partir da metodologia da TCI.

Neste sentido conclui-se que a TCI tem efetividade no alívio do estresse também na forma virtual desenvolvida em tempos de pandemia, visto que a metodologia se adequou perfeitamente ao trabalho on-line. Um segundo aspecto importante a destacar na conclusão deste trabalho foram os relatos de satisfação dos/das participantes das rodas de TCI sobre a criação de um espaço de cuidado sistemáticos sob coordenação de formadores/as experientes para acompanhar a prática das rodas virtuais dos/as terapeutas formados/as e em formação, bem como para cuidar de si aliviando o estresse do isolamento prolongado em função da coronavírus.

REFERÊNCIAS

BARRETO, A.P. *Terapia Comunitária Passo a Passo*. 4 ed. revisada e ampliada. Fortaleza: Gráfica LCR, 2010.

HOSSAIN, M. M.; SULTANA, A.; PUROHIT, N. Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: A systematic umbrella review of the global evidence. **PsyArXiv Preprints**, 1–27. 2020.

JUTH, V.; SMYTH, J. M.; SANTUZZI, A. M. How Do You Feel?: Self-esteem predicts affect, stress, social interaction, and symptom severity during daily life in patients with chronic illness. **Journal of Health Psychology**, 13(7), 884- 894, 2008.

MARTINI, Maria da Graça Pedrazzi. **E quem cuida de mim?** Um estudo sobre o cuidado, autoestima, estresse e a criança interior. Porto Alegre-RS, Caifcom Editora, 2017. 234p.

PEREIRA, M.D; OLIVEIRA, L.C.; COSTA, C.F.T.; BEZERRA, C.M.O.; PEREIRA, M.D.; SANTOS, C.K.A.; DANTAS, E.H.M. A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 7, p. 1-35, 2020.

PRIMO, Alex. **Afetividade e relacionamentos em tempos de isolamento social: intensificação do uso de mídias sociais para interação durante a pandemia de COVID-19**. *Comunicação & Inovação*. São Caetano do Sul, SP., v. 21, n. 47, p. 176-198, 2020.

Reis, M.L.A - *Quando em encontrei, voei!* O significado da Capacitação em TCI na vida do TC - Editora Caifcom, Porto Alegre/RS, 2017.

SARTÓRIO, Carmem Luíza; JUIZ, Paulo José Lima; RODRIGUES, Lívia Carla de Melo; ÁLVARES-DA-SILVA, Adriana Madeira. Paradoxos de Retroalimentação da Pandemia da COVID-19: quebrando o ciclo. **Cadernos de Prospecção**. Salvador, v. 13, n. 2, Edição Especial, p. 424-440, abr., 2020.

UFMG. Faculdade de Medicina de Minas Gerais UFMG: Homens ainda estão muito atrás das mulheres nos cuidados com a saúde em: em 02 de outubro de 20230, às 10h30.

XIAO, Chunfeng. A Novel Approach of Consultation on 2019 Novel Coronavirus (COVID-19)-Related Psychological and Mental Problems: Structured Letter Therapy. **Psychiatry Investigation**, [S. l.], v. 17, n. 2, p. 175–176, 2020.