

Promoção da Saúde de Estudantes Universitários: contribuições da Terapia Comunitária

Health Promotion of University Students: contributions of community therapy

Promoción de la Salud de los Estudiantes Universitários: contribuciones de la Terapia Comunitária

Cintia Poletto Buzeli¹

Aldenan Lima Ribeiro Correa da Costa²

Rosa Lúcia Rocha Ribeiro³

¹ Enfermeira e Terapeuta Comunitária em Formação. Mestranda em Enfermagem do Programa de Pós-graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Mato Grosso. Membro do Grupo de Pesquisa Enfermagem, Saúde e Cidadania. Bolsista Fapemat.e-mail: c.poletto@gmail.com

² Enfermeira e Terapeuta Comunitária em Formação. Doutora em Enfermagem. Professor Adjunto. Faculdade de Enfermagem. Universidade Federal de Mato Grosso.e-mail: aldenanlima@gmail.com

³ Enfermeira e Terapeuta Comunitária. Doutora em Enfermagem. Professor Adjunto. Faculdade de Enfermagem. Universidade Federal de Mato Grosso. Membro do Grupo de Pesquisa Enfermagem, Saúde e Cidadania. Coordenadora do Programa de Educação Tutorial/PET.e-mail rosalucia@gmail.com

RESUMO: Com este relato de experiência de uma mestranda e duas docentes do curso de pós-graduação em Enfermagem da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Mato Grosso, buscou-se refletir sobre a Terapia Comunitária (TC) como uma prática de cuidado coletivo oferecida a estudantes universitários. Nosso objetivo é relatar a experiência da realização de rodas de TC em ambiente acadêmico, oferecendo subsídios teórico-metodológicos para a estruturação e implementação desta prática de cuidado ao estudante universitário em outras universidades. Utilizou-se para coleta de dados a observação direta das rodas de TC, as vivências profissionais como enfermeiras e terapeutas comunitárias, e a apreciação de documentos como o formulário de registro dos encontros de TC preenchidos pelo Terapeuta e Co-terapeuta após cada roda de TC. A experiência relatada tem demonstrado a efetividade da TC para a promoção da saúde desse grupo, evidenciando sua importância como uma prática para o fortalecimento e criação de vínculos entre a comunidade acadêmica, pela constituição de redes solidárias entre os estudantes, por ser um espaço de fala e de escuta de seus sofrimentos, de valorização de sua vida e de suas potencialidades, de promoção da auto-estima e de estímulo ao desenvolvimento de uma consciência democrática e cidadã.

Descritores: Enfermagem; Estudantes; Promoção da Saúde; Serviços de Saúde para Estudantes; Terapia Comunitária

ABSTRACT: With this experience report of a master's degree and two teachers of graduate Nursing School of Nursing Federal University of Mato Grosso, we sought to reflect on the Community Therapy (TC) as a practice of collective care offered to students university students. Our goal is to report the experience of performing TC wheels in an academic environment, offer theoretical and methodological principles for the structuring and implementation of this practice care to college students at other universities. Was used for data collection direct observation of the wheels of TC the professional experiences as nurses and therapists community and appreciation of documents of such as the registration form filled out by the TC meetings and therapist co-therapist after each wheel TC. The reported experience has demonstrated the effectiveness of TC for the promotion of health thin this group, showing its importance as a practice for the creation and strengthening of ties between the community, the establishment of solidarity networks among students, as being a space speech and listening to their sufferings, their appreciation of life and its potential for promoting self-esteem and to encourage the development of a democract and civic consciousness.

Descriptors: Nursing; Students; Health Promotion; Student Health Services; Community Therapy.

RESUMEN: Com este informe de experiência de una estudiante máster y dos profesores de postgrado de la carrera de enfermería de la Facultad de Enfermería de la Universidad Federal de Mato Grosso, se busco reflexionar sobre la Terapia Comunitária (TC), como una práctica de cuidado colectivo, ofrecida a estudiantes universitários. Nuestro objetivo es informar la experiencia de la realización de grupos de TC en ambiente académico, ofreciendo subsídios teórico-metodológicos para la estructuración e implementación de esta práctica de cuidado a estudiantes universitarios en otras universidades. Se utilizó para la compilación de los datos la observación directa de los grupos de TC, las experiencias profesionales como enfermeras y terapeutas comunitárias, y la apreciación de documentos como el formulario de registro de las citas de TC llenados por el Terapeuta y Co-terapeuta después de cada cita de TC. La experiencia relatada tiene demostrada la efectividad de la TC para la promoción de la salud de este grupo, evidenciando su importancia como una práctica para el fortalecimiento y creación de vínculos entre la comunidad académica, por la constitución de redes solidarias entre los estudiantes, por ser un espacio para hablar y escuchar sus molestias, de valorización de la vida y de sus potencialidades, de promoción de la autoestima y de estímulo al desarrollo de una conciencia democrática y cívica.

Descritores: Enfermería; Estudantes; Promoción de la Salud; Servicios de la Salud para Estudantes; Terapia Comunitária.

Aproximação da Terapia Comunitária com a promoção da saúde estudantil

Este artigo relata a experiência de realização de Terapia Comunitária (TC) na Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT) desenvolvida como prática de cuidado grupal à comunidade universitária. O objetivo desta prática foi promover a saúde dos estudantes universitários, propiciarem a criação de redes de apoio, o resgate da auto-estima e a redução das angústias e ansiedades do cotidiano do trabalho e da vida acadêmica. A experiência se efetivou no âmbito do projeto de extensão em interface com a pesquisa intitulada “Formação de terapeutas comunitários, assistência à saúde estudantil e pesquisa-ação”, com o propósito de implantar a TC para trabalhadores/servidores e estudantes na UFMT.

Nosso Grupo Pesquisa Enfermagem Saúde e Cidadania (GPESC) vêm desenvolvendo estudos na perspectiva do direito em saúde e da integralidade do cuidado em saúde. Assim, o recurso da TC, nos chamou a atenção por ser uma prática que envolve todos os participantes e traz em seu eixo, os contextos socioculturais das pessoas que dela participa. Dessa forma elegemos os fundamentos da TC com um referencial teórico importante para subsidiar pesquisas com o foco na saúde, trabalho e vida acadêmica de estudantes universitários, principalmente no que se refere à promoção da saúde e prevenção do adoecimento.

A TC foi criada no Brasil a partir de 1987, pelo psiquiatra, teólogo e antropólogo Adalberto Barreto, professor da Universidade Federal do Ceará. Criada inicialmente para atender as necessidades de saúde da população moradora da favela do Pirambú, a maior favela de Fortaleza. Nas palavras de seu criador a TC é “um espaço onde se procura partilhar experiências de vida e sabedorias de forma horizontal e circular. Cada um torna-se terapeuta de si mesmo, a partir da escuta das histórias de vida que ali são relatadas. Todos se tornam co-responsáveis na busca de soluções e superação dos desafios do cotidiano, em um ambiente acolhedor e caloroso”^(1,p.38).

A TC encontra-se alicerçada em cinco eixos teóricos, são eles o pensamento sistêmico, a teoria da comunicação, a antropologia cultural, a pedagogia de Paulo Freire e a resiliência⁽¹⁾.

Uma roda de terapia comunitária é uma prática de cuidado de saúde em grupo e, consiste em uma reunião para a escuta, acolhimento e partilha de problemas que muitas vezes são causadores de ansiedades e perdas de sono que as afetam as pessoas em vários momentos da vida, podendo provocar agravos a sua saúde física e mental. Nas rodas de TC uma pessoa pode apoiar o outro na busca por soluções, nas trocas de experiências e pela identificação de vivências entre os participantes.

Resultados de vários estudos demonstram o potencial de resolutividade dos problemas do dia-a-dia e da representatividade como espaço de trocas de experiências (escuta e partilha) que a TC proporciona na vida das pessoas que delas participam, sejam elas homens, mulheres, idosos e população em geral que enfatizam em suas falas a transformação que a TC trouxe para suas vidas⁽²⁻³⁻⁴⁾.

É, portanto, uma estratégia terapêutica grupal, centrada nas potencialidades dos participantes, proporcionando o equilíbrio mental, físico e espiritual, diante de uma abordagem sistêmica, aliada a suas crenças e valores culturais. Enfim, uma proposta de cuidado não mais centrada no modelo medicalizado, mas na busca de uma aproximação do saber popular e do saber científico⁽⁵⁾. Por isso vislumbramos a constituição de rodas de terapias comunitárias no *campus* da UFMT como uma alternativa de cuidado à saúde da comunidade universitária e também como estímulo a cidadania e a criação de redes solidárias.

Na UFMT, a Coordenação de Articulação com os Estudantes – CARE, órgão vinculado à Pró-reitoria de Cultura, Extensão e Vivência, desenvolve ações de assistência estudantil na perspectiva de uma permanência qualificada dos estudantes no interior da universidade, desde sua entrada até a sua diplomação. Apoiada nessa premissa, busca proporcionar espaços de formação acadêmica, política, esportiva e cultural, priorizando os estudantes economicamente vulneráveis⁽⁶⁾. Em articulação com diversos programas a Pró-reitoria tem oferecido: cursos de inclusão digital, que visa capacitar acadêmicos/as com dificuldade de acesso à informação e equipamentos computacionais; curso de idiomas, objetivando possibilitar o acesso ao aprendizado de uma língua estrangeira; Programa Conexões de Saberes, destinado a estudantes de origem popular, cujo objetivo é fomentar o protagonismo dos mesmos por meio de ações de extensão, ensino e pesquisa com retorno para suas comunidades de origem. Em parceria com a Coordenação de Assistência e Benefícios ao Servidor (CABES), são oferecidas, também, ações direcionadas à saúde dos estudantes promovendo campanhas de promoção a saúde, palestras e seminários. Além dessas ações o programa de apoio psicossocial tem atendido estudantes, com distúrbios psíquicos e situações de dependência de álcool e outras drogas⁽⁶⁾.

Considerando como foco a promoção da saúde dos estudantes, no ano de 2010 a CARE promoveu uma série de discussões, com diversos segmentos da universidade, buscando parcerias para ações efetivas de promoção ao bem-estar dos acadêmicos dentro do Campus universitário da UFMT de Cuiabá. Em um desses encontros identificamos a possibilidade de inclusão da TC como uma prática para a promoção do bem-estar de estudantes, estabelecendo uma interface de um projeto de pesquisa com um projeto de extensão. Na ocasião, a idéia foi prontamente aceita pela CARE e as rodas de TC foram iniciadas.

Dessa forma, nosso objetivo é relatar a experiência da realização de rodas de TC em ambiente acadêmico oferecendo subsídios teórico-metodológicos para a estruturação e implementação desta prática de cuidado ao estudante universitário em outras universidades.

Caminho metodológico

Trata-se de um relato de experiência de uma mestranda e duas docentes do curso de pós-graduação da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Mato Grosso. São descritas as vivências transcorridas no período de agosto de 2010 a julho de 2011.

O cenário constituiu-se das rodas de TC que aconteceram semanalmente nesta Universidade no campus Cuiabá. As rodas de TC foram conduzidas por terapeutas comunitários, sendo que alguns deles eram terapeutas em formação, vinculados à UFMT. Ressalta-se que a formação de um

terapeuta comunitário orienta-se por parâmetros estabelecidos pela Associação Brasileira de Terapia Comunitária (ABRATECOM), sendo necessária a realização de 48 rodas de TC (correspondendo a 120 horas práticas), além de 80 horas de supervisões e 160 horas de aulas teóricas, totalizando 360 horas⁽⁷⁾.

Os dados aqui apresentados resultaram da observação direta das rodas, das vivências profissionais como enfermeiras e terapeutas comunitárias, e da apreciação de documentos, tais como os formulários de registro da TC preenchidos por terapeuta e co-terapeuta após cada roda.

O desenrolar da prática terapêutica

Para a efetivação das rodas TC, contamos com alunos vinculados ao grupo de pesquisa como bolsistas de extensão, iniciação científica e Programa de Educação Tutorial Conexões de Saberes. A participação destes alunos foi imprescindível para a viabilização das rodas, visto que foram eles os responsáveis pela divulgação e apoio logístico.

Para o desenvolvimento da experiência aqui relatada, foi necessária primeiramente, a **divulgação das rodas de TC** à comunidade acadêmica, que teve por objetivo tornar as rodas de TC conhecidas a toda comunidade acadêmica, e promover a maior participação possível das pessoas (estudantes). O convite para participação dos encontros deu-se por meio de folhetos contendo informações sobre a TC (o que é, como se realiza, fundamentos, locais e horários de realização), sendo estes distribuídos em locais de maior circulação dos estudantes como cantinas, diretórios acadêmicos, restaurante universitário, biblioteca, fotocopiadoras e também nas guaritas da universidade. A divulgação também foi realizada por meio de faixas afixadas no Campus, informativo nos web sites da UFMT e da ABRATECOM.

Os primeiros encontros de TC, realizados no período de setembro a novembro de 2010, ocorreram na praça em frente ao restaurante universitário, das 18 às 19 horas. Porém, apesar deste local ser de grande circulação de pessoas, mostrou-se inadequado por ser muito aberto, pouco iluminado e estar exposto à chuva ou ao calor intenso típico da cidade. Assim, optamos por mudar para um ambiente mais confortável e com melhor infraestrutura, sendo que, ao iniciarmos o ano letivo de 2011, passamos a utilizar uma sala de aula da Faculdade de Enfermagem, com ambiente climatizado e, portanto, mais adequado como local para realização das rodas favorecendo a interação entre os participantes.

As rodas de TC ocorreram segundo os passos propostos por Adalberto Barreto⁽¹⁾, quais sejam: ser conduzidas por duas pessoas, o Terapeuta e o Co-terapeuta, em cinco momentos ou etapas.

No primeiro momento, chamado **acolhimento**, o co-terapeuta oferece as boas vindas aos participantes, explica sobre o que é a TC bem como suas regras. Nessa etapa também se comemora aniversários, conquistas e vitórias. Observamos que esta etapa foi primordial para o “sucesso” da TC, pois, é nela que o co-terapeuta, com suas dinâmicas de aquecimento, ajudam a “quebrar o gelo” entre os participantes, criando um ambiente amigável e acolhedor para melhor integração do grupo.

A seguir, a palavra é passada ao Terapeuta do dia e inicia a próxima etapa, **a escolha do tema**. Os participantes falam, de forma sucinta, os problemas do cotidiano que lhes causam sofrimento, inquietação ou mal-estar. Após essa exposição, o grupo se manifesta escolhendo o tema para ser discutido naquele dia por meio de votação, garantindo assim, uma forma democrática de escolha do problema a ser trabalhado naquela roda. A finalidade desta votação é propiciar o reconhecimento do grupo em relação ao tema, pois as pessoas só reconhecem no outro aquilo que reconhecem de si⁽⁸⁾. Escolhido o tema, o próximo passo é a **contextualização**, no qual o terapeuta passa a palavra ao participante que teve o tema escolhido para que o mesmo fale, com mais detalhes, sobre seu sofrimento. Neste momento o terapeuta e os participantes lançam questionamentos para auxiliar a esclarecer a situação e compreender o sofrimento em um contexto mais amplo, tirar dúvidas e, ao mesmo tempo, possibilitar ao participante que fala reorganizar melhor seus sentimentos e suas idéias.

A quarta etapa é a **problematização**. Nesta, o terapeuta pede para a pessoa que expôs seu sofrimento ficar em silêncio e lança uma pergunta-chave (mote) aos demais participantes, estimulando-os a partilharem suas estratégias utilizadas para enfrentar/superar problemas semelhantes àquele trazido para a roda.

O **encerramento** consiste na quinta e última etapa do desenvolvimento da TC, e é realizada pelo co-terapeuta. Neste momento, as pessoas de abraçam formando uma roda e, apoiados entre si, executam um leve balanço de um lado para o outro. É também o momento de valorizar o esforço e coragem das pessoas que levam os temas para as rodas, principalmente do protagonista, agradecendo a confiança naquele grupo, reconhecendo a determinação e a força de vontade das pessoas em superar as adversidades e dificuldades de suas vidas. A seguir o co-terapeuta pergunta ao grupo: o que cada um admirou nas falas expostas e o que estão levando da roda daquele dia? Um ambiente de reflexão e um clima afetuosos são proporcionados para que os participantes sintam-se acolhidos pelo grupo, valorizem as próprias experiências e a dos companheiros.

É tempo de falar, é tempo de escutar: alguns resultados alcançados na experiência

“Quando guarda, azeda

Quando azeda, estoura

Quando estoura, fede”

Os sentimentos, quando não expressados, tendem, mais cedo ou mais tarde, a afetar o bem-estar físico e mental das pessoas. Na TC, além de poder falar sobre o que está causando sofrimento, também é um espaço de compartilhar as estratégias de enfrentamento que cada participante utilizou para a resolução dos seus problemas. Durante o desenvolvimento das rodas, pudemos perceber por meio de nossas observações, a diferença nas expressões das pessoas ao chegarem e ao partirem das terapias. Apreendemos que as pessoas que estavam com a feição entristecida, preocupada, angustiada ou chorosa, logo que era iniciada a escolha do tema, eram as primeiras a compartilhar suas aflições, demonstrando a necessidade de partilhar seus sofrimentos e a busca de algum apoio daquele grupo. Muitas vezes, os relatos provocavam uma explosão de sentimentos nos demais participantes, tornando a roda carregada de emoção, admiração e compaixão.

Temas como a saudade da casa dos pais, solidão, morte de ente querido, insatisfação com o corpo físico, dificuldade financeira, preocupação com a carreira profissional, conflitos familiares e com os colegas, medo de não dar conta das tarefas curriculares e/ou cotidianas e obter notas abaixo da média, foram os que predominaram nos encontros de TC com os estudantes universitários.

Na maior parte das rodas foram propostos acima de três temas, no entanto, seguindo a organização da TC, discutimos apenas um por encontro. O momento da votação torna-se um dos mais interessantes, pois, é após a votação que percebemos com qual tema os participantes mais se identificaram. Quanto maior a unanimidade dos votos, maior será a riqueza na problematização do tema escolhido.

O fato de várias pessoas expressarem que passaram pela mesma situação amplia o leque de possibilidades de solução dos problemas para a pessoa que está expondo sua aflição e também evidencia que todos têm algum tipo de sofrimento, mas que existem várias maneiras de solucioná-los ou de enfrentá-los. Neste momento surge a resiliência presente nas experiências de vida de cada pessoa. Resiliência é “a capacidade humana de famílias e comunidades para enfrentar, vencer e ser fortalecido ou transformado por experiências de adversidade”^(9 p.15), surgindo assim, mecanismos de proteção e empoderamento para que as pessoas possam enfrentar as adversidades do cotidiano de maneira menos traumática que a primeira vez.

Observamos que cada tema respondia a necessidade de mais de um estudante, pois mesmo aqueles que permaneciam em silêncio demonstravam interesse e, alguns manifestavam apoio e teciam redes sociais solidárias nos diálogos subsequentes ao término da roda. Esta rede de conversações formada ao final de cada roda é o que caracteriza o grupo de TC como um sistema organizado em torno de um sofrimento comum, tendo nas narrativas apresentadas um contexto de

respeito, compaixão e legitimidade para que cada participante possa ser reconhecido como um ser humano digno⁽⁸⁾.

Nossa experiência confirma o que Barreto⁽¹⁾ nos diz, ou seja, que a TC constitui-se como um espaço aberto onde acontece uma ajuda mútua. Um espaço que permite à pessoa enfrentar suas dificuldades a partir do relato das histórias de vida dos outros participantes acerca de como cada um enfrentou ou enfrenta as dificuldades e os sofrimentos que a vida lhes impõe. A partir dessa escuta, os sofrimentos podem ser (re) significados à luz do que ali foi relatado.

Considerações Finais

As rodas de TC tem se constituído uma importante prática de cuidado na promoção da saúde, cidadania e na construção de redes de apoio social entre os estudantes participantes entre si e, entre os estudantes e as terapeutas. Estudantes de diferentes cursos da universidade já fizeram parte das rodas de TC, mas a maioria tem sido os estudantes de enfermagem e acreditamos que essa predominância se deve ao fato do projeto está sendo desenvolvido na Faculdade de Enfermagem e, também, por predominar professores e alunos bolsistas desta Faculdade na equipe de execução.

A experiência relatada tem demonstrado a efetividade das rodas de TC na promoção da saúde e na constituição de redes solidárias entre os estudantes. Além disso, temos evidenciado sua importância como uma prática de apoio ao estudante universitário na valorização de sua vida e suas potencialidades.

Observamos que as necessidades de saúde emergidas nas rodas de TC são comuns as vivências dos estudantes nesta etapa da vida, caracterizada pelas adaptações e modificações exigidas pelos desafios impostos pela entrada na universidade e preparo profissional. Neste contexto, algumas dificuldades e limites pessoais se tornam mais pesados, pois grande parte dos jovens não pode contar com a sua família para ajudá-los na solução dos problemas, já que muitos deixaram a casa paterna em outra cidade. Assim, foram comuns as temáticas de solidão, timidez, saudades da família, dificuldades no relacionamento entre colegas e professores e de adaptação ao ambiente da universidade.

Evidenciamos também que as rodas de TC na universidade, demonstraram ser um contexto sociocultural privilegiado para apoiar o estudante constituindo-se em um recurso de conexão entre os estudantes e uma ótima oportunidade para a coleta de dados empíricos que possam subsidiar pesquisas sobre a vida universitária.

Referências Bibliográficas

1. Barreto A. Terapia Comunitária passo a passo. Fortaleza: Gráfica LCR; 2008.
2. Holanda VR, Dias MD, Ferreira Filha MO. Contribuições da terapia comunitária para o enfrentamento das inquietações de gestantes. *Revista Eletrônica de Enfermagem*. 2007 Jan-Abr;9(1): 79-92.
3. Rocha IA, Braga LAV, Tavares LM, Andrade FB, Ferreira Filha MO, Dias MD et al. A terapia comunitária como um novo instrumento de cuidado para saúde mental do idoso. *Rev Bras Enferm*. 2009 Set-Out;62(5): 687-94.
4. Ferreira Filha MO, Dias MO, Andrade FB, Lima EAR, Ribeiro FF, Silva MSS. A terapia comunitária como estratégia de promoção à saúde mental: o caminho para o empoderamento. *Rev. Eletr. Enf*. 2009;11(4):964-70.
5. Holanda VR. A contribuição da Terapia Comunitária para o enfrentamento das inquietações das gestantes [dissertação]. João Pessoa: Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal da Paraíba; 2006.
6. Brasil. Ministério da Educação. Universidade Federal de Mato Grosso, Pró-reitoria de Extensão, Cultura e Vivência. PROCEV. Disponível em: <http://www.ufmt.br/ufmt/unidade/index.php/secao/siteAlt/301/298/PROCEV>, acessado em: 24/11/2011.
7. Barreto MR, Barreto AP, Barreto JAP. A Trajetória da Terapia Comunitária Sistêmica Integrativa. In: Camarotti MH, Freire TCGP, Barreto AP. *Terapia Comunitária Sem Fronteiras: compreendendo suas interfaces e aplicações*. Brasília: agosto; 2011. p. 26-49.
8. Grandesso MA. Oi gente... Eu não roubei galinhas! Contribuições do enfoque narrativo à terapia comunitária. In: *Anais do II Congresso Brasileiro de Terapia Comunitária*; 2004 maio; Brasília. Brasília: MISMEC-DF; 2004. p. 30-5.

9. Grotberg EH. Introdução: novas tendências em resiliência. In: Melillo A, Ojeda EM, editores. Resiliência: descobrindo as próprias fortalezas. Porto Alegre: Artmed; 2007.