



A TERAPIA COMUNITÁRIA INTEGRATIVA COMO FORMA DE ENFRENTAMENTO DA PREVALÊNCIA DE PROBLEMAS EM SAÚDE MENTAL NA ATENÇÃO PRIMÁRIA DO SUS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

MARCOS FÁBIO TURRA; MILENE ZANONI DA SILVA; SUELY RUIZ GIOLO;
GIOVANA DANIELA PECHARKI

RESUMO

Introdução: Nos últimos anos, o aumento da prevalência de problemas em saúde mental na Atenção Primária em Saúde (APS) do SUS vem acarretando uma sobrecarga de trabalho aos profissionais de saúde. Novas práticas são necessárias para ajudar no enfrentamento desta situação, ofertando novas propostas de cuidados que sejam eficazes, promovendo melhorias na condição de saúde mental da população. A Terapia Comunitária Integrativa se apresenta como uma proposta de prática integrativa e complementar a ser usada pelos profissionais do SUS, pois é uma tecnologia leve, de baixo custo, fácil logística, que pode se inserir perfeitamente em todos os níveis de atenção da saúde pública, principalmente na Atenção Primária. **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi avaliar o uso da Terapia Comunitária Integrativa na Atenção Primária em Saúde do SUS no enfrentamento de problemas em saúde mental. **Materiais e Métodos:** Este estudo corresponde a uma revisão de literatura, com pesquisa em livros, artigos, relatos e sites sobre o tema proposto. **Resultados:** A TCI tem contribuído com o enfrentamento dos problemas de saúde mental na APS do SUS, resultando em maior satisfação do usuário com o serviço, com melhora significativa principalmente dos quadros de depressão e ansiedade. Promove a autoestima, o autocuidado com a saúde do indivíduo, diminuindo o ciclo de medicalização crônica e as referências para a atenção secundária, dentro de um espaço que oferta acolhimento, redes solidárias, buscando a cura através dos recursos da própria pessoa, da família e da comunidade. Diversos estudos mostram bons resultados, justificando sua inserção no SUS, principalmente na APS. **Conclusão:** A TCI promoveu diversos benefícios para a saúde mental dos usuários do SUS, servindo de ação complementar ao tratamento biomédico, ajudando na diminuição e controle da ansiedade e depressão, reduzindo as dores, sofrimento, angústias das pessoas. A prática tem boa aceitação entre a população, e sua utilização vem crescendo ao longo dos anos, estando presente em todos os estados brasileiros, além de ter se difundido para outros países da América, Europa e África.

Palavras-chave: Práticas Integrativas e Complementares; Rodas de Conversa; Atenção Básica; Saúde Integral; Ansiedade e Depressão

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, o aumento da prevalência de problemas em saúde mental na Atenção Primária em Saúde (APS) do SUS vem aumentando consideravelmente (ESLABÃO et al, 2019). Atribuições como problemas financeiros, familiares, drogadição, luto, jornada exaustiva de trabalho, pobreza, fome, medo do futuro, violência, abusos sexuais e psicológicos são as principais causas de sofrimento das pessoas, causando um aumento dos sintomas de ansiedade, depressão, sentimentos de desesperança, insegurança e abandono na

população. Além disso, o período da pandemia de COVID-19, um evento inusitado com desfecho incerto, piorou ainda mais a saúde mental da comunidade (KELLY, 2020). Os profissionais de saúde da APS sofrem com o aumento desta sobrecarga em sua rotina de trabalho, o que torna desafiador o atendimento acolhedor, humanizado, integral e resolutivo que os usuários do SUS necessitam. Muitas vezes, o principal método de enfrentamento é a medicalização de forma crônica, que atenua os sintomas, mas não busca a raiz dos problemas. Novas práticas de enfrentamento em saúde mental são bem-vindas, não para substituir o atendimento biomédico, e sim para ser uma forma complementar de assistência (BARRETO, 2008).

A Terapia Comunitária Integrativa (TCI), segundo seu fundador Dr. Adalberto Barreto, médico psiquiatra, é definida como um instrumento que constrói redes sociais solidárias de promoção da vida e que ajuda a mobilizar os recursos e as competências dos indivíduos, das famílias e das comunidades (BARRETO, 2008). Acontece através de rodas de conversa, em que os participantes são mediados por um ou mais terapeutas comunitários, que necessitam ser habilitados mediante cursos de formação. Os participantes tem um espaço para falarem sobre variados temas que os angustiam, e após uma votação é selecionado um tema do dia para ser desenvolvido com mais profundidade. Dr. Barreto afirma que quando a boca cala, os órgãos falam, e quando a boca fala, os órgãos saram. O primeiro passo da cura se dá quando as pessoas falam sobre seus problemas, expõem suas angústias. E quando ouvem histórias dos demais participantes da terapia comunitária de como enfrentaram uma situação semelhante e superaram esse sofrimento, podem motivar a si mesmos a buscarem forças e acharem um caminho para curar seus próprios males (SILVA et al, 2020).

A justificativa desta pesquisa visa mostrar que a TCI é uma destas práticas integrativas e complementares que pode ajudar no enfrentamento dos problemas de saúde mental, sendo uma tecnologia leve e de baixo custo, de fácil logística, que atua de forma acolhedora, com uma visão integral do ser centrada na pessoa, na família, na comunidade e no território, valorizando os recursos pessoais e culturais (ZEM IGESKI et al, 2020). É uma prática reconhecida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e uma das 29 Práticas Integrativas e Complementares (PICS) reconhecidas pelo Ministério da Saúde (MS), inclusive sendo a única genuinamente brasileira (BRASIL, 2017a). Isso nos remete ao problema da pesquisa: Quais os benefícios do uso da TCI na APS?

Sendo assim, o objetivo deste estudo foi avaliar o uso da TCI na APS no enfrentamento de problemas em saúde mental.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo corresponde a uma revisão de literatura, com pesquisa em livros, artigos, relatos e sites sobre o tema proposto.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Por meio desta pesquisa evidenciou-se pela revisão de literatura e banco de dados que a TCI tem contribuído em muito com o enfrentamento dos problemas de saúde mental na APS do SUS, contribuindo com a maior satisfação do usuário com o serviço, com melhoras significativas dos quadros de sofrimento em saúde mental e emocional (BARRETO, 2008).

A TCI tem demonstrado o alto grau de sucesso desta prática, promovendo a melhora da autoestima, do autocuidado com a saúde do indivíduo, diminuindo o ciclo de medicalização crônica e das referências para a atenção secundária, já tão sobrecarregada e que não possuem capacidade instalada para tanto (ZEM IGESKI et al, 2020). A Terapia Comunitária promove o acolhimento, a formação de redes solidárias, a busca do caminho para a cura dentro do próprio

indivíduo e dentro da comunidade (BARRETO, 2008). A pessoa que se sente desesperançada, encontra nas rodas de terapia espaço para falar de suas dores e sofrimentos, sem ser julgada e sem receber conselhos, apenas ouvindo da história do outro algo que possa ressignificar a sua própria história, achando forças para continuar a sua vida, de forma resiliente.

O quadro de adoecimento provocado pelo estresse contínuo, sentimento de abandono e insegurança podem ser revertidos com a prática da TCI, resgatando a confiança em si, nos outros e no futuro. Ultrapassa os limites do consultório e constrói um cuidado compartilhado, focado nas relações humanas, nos valores culturais e na relação do ser biopsicossocial e espiritual (CARNEIRO, A. L. B. et al., 2020).

Um dos princípios do SUS, segundo a Política Nacional de Atenção Básica (BRASIL, 2017b) é a integralidade, caracterizada como:

O conjunto de serviços ofertados que atendam às necessidades da população, que atuem na promoção, manutenção, prevenção, cura e reabilitação e atender a todas as suas necessidades, avaliando a pessoa como um todo.

Com a uma visão holística, centrada na pessoa, a TCI pode contribuir no reforço deste princípio. Além disso, vem potencializar o modelo comunitário, focado no território, pois é lá que as pessoas vivem, amam, trabalham, sofrem e constroem suas vidas, apresentando-se como uma forma efetiva e promissora para atuar sobre a imensa demanda por serviços de atenção à saúde mental (FERREIRA FILHA; LAZARTE; BARRETO, 2015). Outro ponto importante é o que pode ocorrer através da descentralização do atendimento médico, na qual há grande demanda reprimida, já que a TCI, como as demais PICS, enfoca pela possibilidade de ações por profissionais não médicos também (SIMONI, BENEVIDES, BARROS, 2008).

Atualmente, a TCI é uma das quatro PICS mais utilizadas, só ficando atrás de práticas milenares, como as práticas corporais da Medicina Tradicional Chinesa, as plantas medicinais e fitoterapia e acupuntura (TESSER, SOUSA, NASCIMENTO, 2018).

Além da APS, a prática da TCI pode ser expandida para CAPS, hospitais, escolas, associação de bairro, igrejas, prisões. E pode ser direcionada para os mais diversos grupos: mistos (comunidade em geral), específicos (idosos, mulheres, adolescentes, crianças) ou para grupos com problemas semelhantes (depressão, desemprego, luto, drogadição etc) (FERREIRA FILHA; LAZARTE; BARRETO, 2015).

4 CONCLUSÃO

A TCI é uma prática complementar e integrativa que auxilia no enfrentamento dos problemas de saúde mental na APS, mostrando diversos benefícios para os usuários do SUS, servindo de ação complementar ao tratamento biomédico, ajudando na redução e controle da ansiedade e depressão, reduzindo as dores, sofrimento, angústias das pessoas. Sua aceitação vem crescendo ao longo dos anos entre os usuários do SUS, bem como o número de terapeutas comunitários formados nos polos de formação vem aumentando. Essa prática se adapta às necessidades locais, como a criação de rodas de TCI on-line no período da pandemia, para estar presente mesmo diante do isolamento forçado por causa da COVID-19, tornando-se fundamental para atuar no aumento ainda maior dos problemas de saúde mental que ocorreram neste período pandêmico.

Seu uso vem expandindo-se ao longo dos anos, espalhando-se por municípios de todos os estados do país, e expandindo-se para outros países e inclusive outros continentes além da América, como Europa e África.

REFERÊNCIAS

CARNEIRO, A. L. B. et al. Terapia Comunitária Integrativa em Tempos de Pandemia:

Encontros, encantos, (con)vivências e partilhas que transcendem as telas. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 11, e2869119785, 2020

BARRETO, A. P. Terapia Comunitária passo a passo. 3ª ed. revista e ampliada. Fortaleza, CE: Gráfica LCR, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. PORTARIA Nº 2.436, DE 21 DE SETEMBRO DE 2017b. Aprova a Política Nacional de Atenção Básica, estabelecendo a revisão de diretrizes para a organização da Atenção Básica, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). **Diário Oficial da União, Brasília, DF. 2017**

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria n. 849, de 27 de março de 2017a. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html.

ESLABÃO AD, SANTOS EO, SANTOS VCF, RIGATTI R, MELLO RM, SCHNEIDER JF. Saúde mental na estratégia saúde da família: caminhos para uma assistência integral em saúde. **J. nurs. health**. 2019;9(1):e199101

FERREIRA FILHA, M. de O.; LAZARTE, R.; BARRETO, A. de P. Impacto e tendências do uso da Terapia Comunitária Integrativa na produção de cuidados em saúde mental. **Revista Eletrônica De Enfermagem**, v. 17, n. 2, p. 172-173, abr./jun. 2015

KELLY, B. D. Coronavirus disease: challenges for psychiatry. *Br J Psychiatry*, v. 217, n. 1, p. 352-353, Jul, 2020

TESSER, C. D.; SOUSA, I. M. C. de; NASCIMENTO, M. C. do. Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde brasileira. **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v. 42, n. 1, p. 174-188, set. 2018.

SILVA, M. Z. da; BARRETO, A. de P.; RUIZ, J. E. L.; CAMBOIM, S.P.; LAZARTE, R.; FILHA, M. de O. F. O cenário da Terapia Comunitária Integrativa no Brasil: história, panorama e perspectivas. **Temas em Educ. e Saúde**, Araraquara, v. 16, n. esp. 1, p. 341-359, set., 2020. e-ISSN 2526-3471. DOI:<https://doi.org/10.26673/tes.v16iesp.1.14316>

SIMONI, C. de; BENEVIDES, I.; BARROS, N. F. As práticas integrativas e complementares no SUS: realidade e desafios após dois anos de publicação da PNPIC. **Revista Brasileira de Saúde da Família** 9(edição especial), 2008 72-78.

ZEM IGESKI, T. P.; SILVA, L. P. da; SILVA, D. B. da; SILVA, M. Z. da. Análise da efetividade da Terapia Comunitária Integrativa na saúde biopsicossocial de diferentes populações: uma revisão integrativa. **Temas em Educ. e Saúde**, Araraquara, v. 16, n. esp. 1, p. 271-285, set., 2020. e-ISSN 2526-3471. DOI: <https://doi.org/10.26673/tes.v16iesp.1.13737>