

Terapia Comunitária Integrativa: a importância de cuidar de quem cuida

AUTORES:

Valeria Ibanhez de Oliveira
Livia Fernanda Martinez Nascimento

UNIDADE DE SAÚDE:

Núcleo técnico, Mogi das Cruzes, São Paulo,
Cejam, SP, Brasil

Introdução

A Covid-19 trouxe uma outra pandemia paralela: o aumento do sofrimento psicológico, dos sintomas psíquicos e dos transtornos mentais. Esse sofrimento em profissionais da saúde é ainda maior, se comparada às demais categorias profissionais, pois trabalharam na linha de frente, e tiveram muitas perdas. Além disso, nas unidades de Saúde da Família de Mogi das Cruzes, os profissionais enfermeiros trabalham em uma dupla função, sendo os responsáveis pela gerência e atendimentos assistenciais. Assim, após a verbalização de vários colaboradores sobre seu sofrimento psíquico, fez-se necessária uma intervenção durante a reunião técnica realizada mensalmente, sendo realizada uma roda de terapia comunitária integrativa (TCI)

Objetivo

Compartilhar experiências, saberes, dores e angústias, buscando na resiliência a ressignificação dos sentimentos nos profissionais enfermeiros

Método

Realização de uma roda de TCI como medida de intervenção coletiva teve o intuito de criar e fortalecer os laços sociais, além da TCI, foi realizada uma vivência denominada "acolhendo a criança interior". A atividade foi desenvolvida com 15 enfermeiros, no Parque da Cidade. A vivência da criança contou com um cuidado especial na escolha de músicas e doces citados pelos enfermeiros em uma pesquisa prévia. Após a meditação da infância, ao abrirem os olhos encontraram seus doces preferidos ao seu lado, e dançaram ao som de suas músicas infantis. Após, foi feita a roda de conversa, cujo mote escolhido foi "me sinto incompetente de resolver tantas coisas ao mesmo tempo e assim decepcionar alguém"

Conclusão

Durante a semana, alguns enfermeiros entraram em contato para falar que foi a primeira vez que conseguiram falar sobre vivências da infância que trouxeram marcas até hoje, ou que após a experiência foram buscar ajuda psicológica, ou ainda que se sentiram muito melhores depois da atividade. Devido a essa repercussão, a atividade será desenvolvida com outras categorias das unidades de saúde no ano de 2023. Cuidar de feridas desenvolvidas na infância, verbalizar sobre seus sentimentos e compartilhar resultados de resiliência, contribui para uma sociedade mais sadia mentalmente, sendo ainda mais especial quando aplicada a experiência com as pessoas que tanto dedicam seu amor de cuidado na área da saúde

Referências

1. Conselho Federal de Enfermagem. Guia de saúde mental pós-pandemia no Brasil

COSTA, Fernanda Benquerer. A saúde mental em meio à pandemia de Covid-19

Organização Panamericana da Saúde. Pandemia de COVID-19 aumenta fatores de risco para suicídio

1. Terapia Comunitária: passo a passo // Adalberto de Paula Barreto - 3 ed. revista e ampliada. Fortaleza: gráfica LCR, 2008

Resultados

Foi percebido que o sentimento escolhido pelo grupo era compartilhado com todos os demais membros. Muitos choraram, não sabiam que o sentimento também era sentido pelos mais experientes. Ao final, todos se abraçaram e foi realizado um pacto de autoajuda pelo grupo.

