

TERAPIA COMUNITÁRIA INTEGRATIVA COMO ESPAÇO DE CUIDADO EM SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS

Gabryella de Oliveira Pontes [*]

Amanda Guedes de Lima dos Santos [**]

Viviane Rolim de Holanda [***]

[*] Graduanda do curso de Bacharelado e Licenciatura em Enfermagem pela Universidade Federal da Paraíba. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1968-9376>
E-mail: gabsoliveira34@gmail.com

[**] Graduanda do curso de Bacharelado e Licenciatura em Enfermagem pela Universidade Federal da Paraíba. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0861-8924>
E-mail: amanda.guedex@gmail.com

[***] Doutora em Enfermagem pela Universidade Federal do Ceará (UFC). Professora do Departamento de Enfermagem em Saúde Coletiva, do Centro de Ciências da Saúde, da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7212-1800>
E-mail: vivianerh.ufpb@gmail.com

RESUMO

A Terapia Comunitária Integrativa (TCI) mostra-se como uma estratégia eficaz na prevenção e no enfrentamento dos desequilíbrios emocionais causados pela pandemia do Novo Coronavírus. Este artigo objetiva relatar a experiência das autoras na condução de um projeto de extensão acadêmica, desenvolvido com a Terapia Comunitária Integrativa, no qual se procurou identificar as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos participantes durante o período de distanciamento físico em virtude da pandemia pelo Novo Coronavírus. Mesmo remotamente, percebe-se a TCI como espaço de acolhimento, de fala e de escuta dos seus participantes. Concluiu-se que, diante de um contexto difícil de saúde pública, os encontros virtuais de TCI possibilitaram a troca de estratégias de enfrentamento, a formação de redes de apoio e de autoestima, o que pode acarretar resultados positivos para a promoção da saúde mental da comunidade acadêmica e da população externa, participantes do projeto.

Palavras-chave: Terapia Comunitária Integrativa. COVID-19. Saúde Mental.

INTRODUÇÃO

Tendo em vista a gravidade, o alcance demográfico e a rápida disseminação da COVID-19, no dia 11 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou estado de pandemia pelo Coronavírus. As medidas de distanciamento físico e as notícias sobre a transmissão, números de infectados e mortes pelo vírus resultou no aumento dos níveis de medo e de ansiedade pela população.

Segundo Ornell et al. (2020), no gerenciamento de tragédias epidêmicas, gestores de saúde e cientistas concentram-se, a priori, no patógeno e em seus mecanismos fisiopatológicos a fim de controlar a doença em detrimento do sofrimento mental. No entanto, medidas estratégicas de promoção à saúde mental são necessárias para minimizar as repercussões psicológicas individuais e coletivas.

No momento atual, existem inúmeros problemas sociais e econômicos afligindo a população, tais como: medo da morte, desemprego, aumento de violência doméstica, suspensão de aulas presenciais, crise financeira e sobrecarga pelo aumento da demanda de trabalhos remotos.

Todas essas circunstâncias tornam-se uma constante incógnita que não apresenta previsão de ser solucionada e, dessa forma, corroboram para a criação de uma ambiência preocupante pela falta de controle da situação. Além desses problemas, existe o medo e a incerteza acerca do novo normal que fazem com que as pessoas não saibam o que esperar e, principalmente, como se preparar para o que possivelmente esteja por vir.

Shigemura et al. (2020), em seu estudo, apresentam o impacto da COVID-19 na saúde mental da população e suas consequências físicas, tais como as respostas emocionais primárias, caracterizadas pelo sentimento de incerteza, somado a comportamentos sociais negativos, gerados pelo medo e por percepções distorcidas do risco. Todas essas experiências podem reverberar em insônia, dores, aumento abusivo de álcool e outras drogas.

No estudo realizado por Wang et al. (2020), na China, a maioria dos entrevistados passavam de 20 a 24 horas por dia em casa e preocupavam-se com a possibilidade de seus familiares contraírem o COVID-19. Observou-se que 53,8% dos entrevistados classificaram o impacto psicológico da pandemia como moderado ou grave e relataram sintomas de ansiedade e aumento dos níveis de estresse.

O distanciamento físico segregou redes de apoio, lazer e outras estratégias de promoção à saúde mental. Com base nessas informações, percebe-se que as sequelas psicológicas causadas pelo cenário do Novo Coronavírus podem acompanhar as pessoas por um longo período de suas vidas. Logo, ao conhecer essas demandas, surge a necessidade de criar métodos de enfrentamento dentro da atual realidade, para que assim a população tenha acesso a um espaço de cuidado em saúde mental e partilha das inquietações cotidianas.

Nesse contexto, a Terapia Comunitária Integrativa (TCI) apresenta-se como uma prática complementar em saúde capaz de diminuir o sofrimento psíquico e trazer alívio mental aos que estão em estado de vulnerabilidade. A TCI foi criada em 1987 por Adalberto de Paula Barreto, médico psiquiatra e professor da Universidade Federal do Ceará (UFC) e, em 2017, foi incluída como prática na Política Nacional de Práticas Integrativas em Saúde.

Ferreira Filha et al. (2015) conceituam a Terapia Comunitária Integrativa como um espaço de acolhimento do sofrimento em que as pessoas partilham suas inquietações, problemas ou situações difíceis e também expressam suas alegrias, celebram suas vitórias e compartilham suas histórias de superação. Observa-se que os sintomas físicos representam disfunções orgânicas e relacionais, assim, a TCI assume papel preventivo no processo saúde-doença, evitando-se a somatização.

No atual momento, em que as pessoas perderam o vínculo e a proximidade com seus semelhantes, a TCI oferece um espaço propício para formação de novos vínculos, por meio do reconhecimento do próprio sofrimento na fala do outro. E isso pode levar os participantes dos encontros de TCI se sentirem pertencentes àquele grupo/espaço.

A TCI é realizada de maneira horizontal e possibilita despertar no grupo a sensação de apoio mútuo, possibilitando aos participantes verem-se como iguais. O indivíduo que expõe a sua inquietação pode estar falando sobre a inquietação de outra pessoa ali presente, e que se reconhece por meio daquele relato (NASCIMENTO, 2015)

Com base no exposto, este artigo objetiva relatar a experiência das autoras na condução de um projeto de extensão acadêmica desenvolvido com a Terapia Comunitária Integrativa, na qual se procurou identificar as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos participantes durante o período de distanciamento físico em virtude da pandemia do Novo Coronavírus.

MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, do projeto de extensão acadêmica intitulado *Terapia Comunitária na Universidade: Tecendo espaços de cuidado* promovido pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB), no município de João Pessoa, Paraíba, no período compreendido de março a julho de 2020.

Este projeto é desenvolvido por docentes e discentes do Departamento de Enfermagem em Saúde Coletiva (DESC) e conta com o apoio do Movimento Integrado de Saúde Comunitária da Paraíba (MISC-PB) e do Núcleo Universitário de Bem-estar (NUBE-UFPB).

O distanciamento físico decorrente da pandemia pelo coronavírus fez emergir novas demandas em saúde mental, fruto de uma realidade inédita em que os contatos sociais são reajustados, e cresce o medo frente ao desconhecido. Uma outra mudança proveniente do cenário mundial atual é a exigência da readaptação das atividades presenciais para formatos virtuais, por meio da rede mundial de computadores.

As atividades do referido projeto de extensão foram realizadas de forma síncrona, utilizando as plataformas virtuais (*Jitsi Meet*, *Google Meet* e o *Zoom cloud meeting*) para a realização das rodas de TCI. Os links de acesso para participar das rodas online de TCI foram disponibilizados na rede social *Instagram* do projeto de extensão (*@terapiacomunitariaufpb*). Ambas as plataformas são de fácil acesso, a participação foi por livre demanda e não houve critérios de inclusão/exclusão dos participantes.

Nas plataformas, por videoconferência, os encontros online de TCI seguiram as etapas de acolhimento, escolha da inquietação, contextualização e encerramento com rituais de agregação e conotação positiva.

No acolhimento, dava-se as boas vindas e apresentava-se o projeto; em seguida, havia uma breve explicação sobre a TCI e expunham-se suas regras, tais como: falar as suas experiências em primeira pessoa (EU); fazer silêncio para ouvir o outro; não dar conselhos e nem realizar julgamentos; sendo permitido cantar música, recitar poemas ou contar piadas que tenham relação com o tema escolhido.

Cada participante fazia sua apresentação, com informação do nome e local de onde estava falando. Solicitou-se que o participante, ao sentir-se à vontade, permanecesse com a câmera ligada para que pudessemos estar perto e sentir a presença do outro, mesmo que remotamente, e o microfone desligado, ligando-o apenas nos momentos de fala, a fim de que não ocorressem interrupções e ruídos externos.

A seguir, realizava-se o momento de celebração, para compartilhar os motivos de agradecimento e aniversariantes. Depois, era feita uma dinâmica de integração do grupo para proporcionar um momento divertido e aconchegante. Essas dinâmicas eram feitas por meio de músicas e brincadeiras para “quebrar o silêncio” entre os/as participantes.

Em seguida, o Terapeuta Comunitário discorria sobre a importância do falar para alívio das preocupações, sobre a somatização dos sintomas emocionais, e incentivava a fala das inquietações cotidianas dos participantes. Seguia-se com votação do tema diante das inquietações apresentadas.

Na fase de contextualização, o participante discorria sobre a sua inquietação e o grupo realizava perguntas para compreender o contexto do problema em questão, despertando a consciência do que realmente o aflige.

Lançava-se, por conseguinte, o mote, o qual permitia partilhar as estratégias de enfrentamento entre as/os participantes em um exercício de empatia e empoderamento, assumindo uma nova visão e compreensão do problema. As inquietações, os medos, as ansiedades deixavam de ser individuais e passavam a fazer parte do coletivo, construindo redes de apoio e fortalecendo vínculos e a solidariedade entre o grupo.

Finalizando, eram recolhidas as vivências relatadas mais marcantes do encontro, ou seja, a valorização de cada fala e experiência compartilhada. Esse momento permitia que o indivíduo percebesse a si mesmo e ao outro como detentores/as do conhecimento capaz de gerar respostas frente aos problemas apresentados. O momento final foi propício também para dividir canções, poemas ou outras formas de arte/expressão. Ao final do encontro online de TCI, realizou-se registro, em diário de campo, do perfil dos participantes, as principais inquietações apresentadas e as estratégias de superação relatadas durante o encontro online de TCI.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Realizaram-se treze encontros, que ocorreram nas quartas-feiras de forma semanal e nas quintas-feiras, quinzenalmente. Nas quartas-feiras, observou-se uma maior demanda de indivíduos com a faixa etária entre 45-64 anos, com uma média de 20 participantes. Já nas quintas-feiras, o público era composto, em sua maioria, por estudantes e compreendia a faixa etária de 18-34 anos, com média de 13 participantes por encontro online de TCI.

A partir da análise do alcance e engajamento obtidos através da conta do *Instagram*, foi possível avaliar o feedback do público atingido pela proposta do projeto, bem como suas características principais. Dessa forma, por meio dos números da rede social observou-se que 79% desse público foi composto por mulheres e 21% por homens, números que se refletem nos encontros virtuais em que a maioria é feminina.

Desde sua criação, o perfil no Instagram conta com 41 publicações, 361 seguidores e um alcance de 337 contas em uma semana. As principais localizações alcançadas pela rede são: João Pessoa (56%); Bananeiras (2%); Campina Grande (2%); Brasília (2%); e Fortaleza (1%).

As faixas etárias atingidas variam entre 18 e 64 anos, sendo mais prevalente o público na faixa dos 18-24 anos (30%), seguido pelo de 25-34 (25%), e de 35-44 (24%), respectivamente.

Souza et. al. (2017), destacam como os meios digitais possibilitam a comunicação e interação entre as pessoas em tempo real, o que permite o entrelaçamento entre diversas formas culturais e linguísticas num espaço virtual e estimula, dessa maneira, a circulação do saber e a formação de uma inteligência coletiva. Tal afirmação confirma-se ao considerar o alcance proporcionado pelos encontros de TCI online, com participantes provenientes de diversos Estados do Brasil que vivenciaram dificuldades semelhantes, porém utilizaram diversas estratégias de enfrentamento, compartilhadas e debatidas em grupo.

Com base nos dados da TCI online, observou-se que a maioria dos participantes era composto por mulheres com demandas provenientes dos desafios frente a crise atual de saúde imposta pela COVID-19. As principais inquietações apresentadas foram: sobrecarga doméstica e acadêmica; angústia decorrente do distanciamento físico e o medo da contaminação de si mesmas e de familiares.

Na vivência de tempos em que as redes de apoio encontram-se mais frágeis, a TCI online apresenta-se como uma válvula de escape ao usuário que necessita desse suporte no enfrentamento dos novos desafios que emergem no cenário mundial e local. Esta proporciona espaço terapêutico de escuta e de fala na partilha de sofrimentos e descobertas, privilegiando o saber e a competência construída pela experiência de vida de cada pessoa (OLIVEIRA ET. AL, 2017).

De acordo com Afonso (2020), apesar de o distanciamento físico ser considerado de extrema importância na proteção da nossa saúde física, impedindo o contágio pelo vírus, quanto

mais tempo afastados do contato social, maiores serão os riscos de doenças psíquicas. A preocupação ultrapassa o medo de contrair a doença, e perpassa, sobretudo, o receio quanto ao trabalho, estudos, dificuldades econômicas, entre outros fatores que aumentam a vulnerabilidade psicológica das pessoas em distanciamento físico. Sendo assim, de maneira espontânea, as demandas mais urgentes trazidas pelos participantes da TCI online diziam respeito a tais questões.

Observou-se, de maneira intensa, o engajamento da comunidade acadêmica nas rodas online de TCI. A angústia e o medo frente às incertezas dos novos formatos de educação propostos pelas instituições de ensino, como forma de lidar com os desafios do distanciamento físico, foram os temas abordados pelos participantes, evidenciando a influência da saúde mental no desempenho das atividades acadêmicas.

As situações desafiadoras e estressoras do contexto universitário parecem gerar emoções negativas nos estudantes, que, muitas vezes, não possuem um repertório de enfrentamento dessas situações (SAHÃO, 2019). Sabe-se que são mínimos os recursos destinados ao apoio à saúde mental da comunidade acadêmica e que, no cenário atual de pandemia, não só ocorreu o aumento de fatores de adoecimento mental como as formas de acolhimento dessas questões tornaram-se mais limitadas.

A TCI online proporcionou a construção de uma rede solidária moldada a cada encontro, em que ocorria a mobilização coletiva para ajudar a resolver determinado problema que inicialmente apresentava-se como uma questão individual. Em outros, o próprio contato entre o grupo na partilha de suas inquietações suscitava as resoluções e oportunidades. Surgia assim, como afirmado por Araújo et. al, (2018), um sentimento de pertença, proporcionando um ambiente acolhedor e convidativo para o próximo encontro.

Por meio do estímulo e valorização da fala, os participantes eram incentivados a desabafarem sobre os problemas que lhes preocupavam ou causavam algum efeito físico ou emocional em suas vidas, associando sempre a relação entre mente e corpo como complementares e essenciais para a obtenção de bem-estar e equilíbrio.

Fochesatto (2011) relata que, ao falar, o indivíduo pode acessar conteúdos inconscientes e tem a oportunidade de fazer contato com a força atuante da representação não ab-reagida. A psicanálise caracteriza a ab-reação como uma descarga emocional realizada espontaneamente ou não, que possibilita desprender-se do sentimento vinculado a esta lembrança. Dessa forma,

a cura pela fala é alcançada a partir do momento em que o indivíduo exprime dores inconscientes através do seu discurso, possibilitando que o efeito curativo existente na fala possa agir.

Após a realização das rodas, as autoras anotavam suas percepções e impressões acerca da fala dos participantes no diário de campo e, a partir dele, apresentavam os resultados. A tabela a seguir apresenta as principais inquietações e estratégias que foram relatadas pelos participantes:

Tabela 1 - Inquietações e estratégias de enfrentamento mais relatadas pelos participantes da TCI online, durante o período de pandemia do Novo Coronavírus, 2020.

Principais inquietações	Principais estratégias
Medo de sair de casa em razão do Novo Coronavírus	Ser racional
Preocupação com contaminação e possível transmissão para os familiares	Ter paciência
Insegurança e impaciência no contexto da pandemia	Praticar o autocuidado
Angústias relacionadas às demandas domésticas e acadêmicas	Aprender a não se culpar
	Cuidar de si e tentar ajudar os outros
	Desacelerar
	Não se sobrecarregar
	Não querer ter controle das situações
	Priorizar aquilo que realmente é essencial

Fonte: Pesquisadoras, 2020

O medo de contaminação pelo Novo Coronavírus, de si próprio e de familiares, foi tema constante nos encontros online e ressoou entre muitos participantes. Através da escuta detalhada e da valorização da história pessoal dos envolvidos, buscou-se resgatar e partilhar estratégias as estratégias de enfrentamento.

O medo caracteriza-se como uma emoção de antecipação que é acionada diante de um estímulo de potencial risco, tanto para si próprio como para as outras pessoas. O objetivo do medo é preparar o corpo para responder ao perigo, mas uma disfunção no processamento do medo pode desencadear outros distúrbios (GARCIA,2017).

Prado e Bressan (2016) descrevem o medo como uma das emoções básicas que é compreendida como um estado transitório, intenso e desagradável. Certa quantidade de medo pode nos ajudar a realizar tarefas de forma mais eficiente, entretanto, em situações mais excessivas nossa capacidade cognitiva pode ter o seu potencial reduzido.

O sentimento coletivo de impotência diante dos efeitos de um vírus relativamente desconhecido proporcionou, sobretudo, uma maior identificação nos participantes dos grupos de TCI. Compreender os limites do agir; não se desesperar diante do desconhecido; não agir além dos limites do corpo saudável; fazer uso das medidas sanitárias e Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) recomendados pelos órgãos de saúde pública; e principalmente, a busca pelo autocuidado, foram as estratégias de enfrentamento mais utilizadas e compartilhadas entre os participantes (Tabela 1).

As estratégias de enfrentamento compartilhadas nos encontros online de TCI pautaram-se na valorização das vivências e aprendizados do grupo, buscando trabalhar a resiliência e a visão positiva frente às dificuldades. Dessa forma, foram trabalhados temas temáticos como: Quais mudanças senti em mim durante o período de distanciamento físico? O que farei quando o novo tempo chegar? O que tenho aprendido neste período de pandemia? O que pretendo levar para a minha vida?

A partir dessa proposta, emergiu a compreensão coletiva da possibilidade de se atribuir uma conotação positiva mesmo às adversidades, em um exercício constante de resiliência para a obtenção de sua pérola e resgate de si. A resiliência é um dos princípios da TCI estabelecidos por Adalberto Barreto, e a pérola faz referência à capacidade de tornar-se resiliente através de sofrimentos vivenciados e superados.

Braga et. al. (2013), define resiliência como um fenômeno que leva o indivíduo a entender-se como capaz de superar a adversidade a que está submetido e ressignificá-la como um aprendizado capaz de proporcionar formas de superação. A TCI busca promover esse entendimento por meio do empoderamento do participante. Contribuindo, significativamente, na identificação da força e capacidade dos indivíduos e das comunidades para que seja possível superar as dificuldades e os desafios que surgem ao longo do caminho através da resiliência e do autoconhecimento, culminando assim em soluções próprias (BARRETO, 2019).

Diante das atuais necessidades de saúde, impostas no contexto de uma pandemia, a promoção da saúde mental assume um espaço de extrema relevância, por vezes, negligenciado.

Promover espaços de acolhimento é, sobretudo, promover uma escuta qualificada acerca de todo e qualquer problema resultante de um período nunca antes vivenciado. No que diz respeito à COVID-19, não se trata de uma doença pouco conhecida apenas no âmbito científico, mas pouco se sabe das suas implicações no bem estar e psíquico da população. Desse modo, os encontros online de TCI contribuiriam como suporte para a promoção da integralidade do sujeito e incentivo à construção de rede social solidária.

CONCLUSÃO

O desenvolvimento deste trabalho permitiu revelar a TCI online como uma ferramenta de promoção à saúde mental e bem estar, ajudando a prevenir e cuidar dos efeitos emocionais causados pela pandemia do Novo Coronavírus na população. Os encontros síncronos de TCI mostraram-se com boa aceitação, em meio à dificuldade de outras possibilidades de cuidados em saúde mental pelo distanciamento físico em vigor.

Mesmo remotamente, percebe-se a TCI como espaço de acolhimento, de fala e de escuta dos seus participantes. Conclui-se que, diante de um contexto difícil de saúde pública, os encontros virtuais de TCI possibilitaram a troca de estratégias de enfrentamento, a formação de redes de apoio e de autoestima, o que pode acarretar resultados positivos para a promoção da saúde mental da comunidade.

Percebeu-se que a maioria das inquietações relatadas nos encontros de TCI online versaram sobre a vivência da pandemia, isolamento social e os medos acerca do novo futuro. Ao compartilhar com o grupo, cada participante pôde criar estratégias para enfrentar o problema e construir suas redes de apoio. Recomenda-se, portanto, a realização de encontros de TCI a fim de promover o cuidado em saúde mental, tanto da comunidade acadêmica, quanto do público externo à universidade.

REFERÊNCIAS

AFONSO, Pedro. O Impacto da pandemia COVID-19 na saúde mental. **Revista Científica da Ordem dos Médicos: Cartas ao editor**, v. 33, n. 5, May, 2020. Disponível em:<
<https://actamedicaportuguesa.com/revista/index.php/amp/article/viewFile/13877/5925>>
Acessado em: 20/01/2021.

ARAÚJO, Michell Ângelo Marques et al. A Terapia Comunitária: criando redes solidárias em um Centro de Saúde da Família. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, Porto, n. 19, p. 71-76, Jun, 2018.

BARRETO, Adalberto de Paula. **Terapia Comunitaria: passo a passo**. 5 ed. Fortaleza: Gráfica LCR, 2019.

BRAGA, Lucineide Alves Vieira. **Terapia comunitária e resiliência: histórias de mulheres**. 2009. 130 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2013.

FERREIRA FILHA, Maria de Oliveira et.al. 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. 172-7, abr./jun.,2015. Disponível em: <https://projetos.extras.ufg.br/fen_revista/v17/n2/v17n2.html>. Acessado em: 20/01/2021.

FOCHESATTO, Waleska Pessato Farenzena. A cura pela fala. **Estud. psicanal.**, Belo Horizonte, n. 36, p. 165-171, dez. 2011.

GARCIA, René. Neurobiology of fear and specific phobias. **Learning & Memory**, v. 24, n.9, p. 462-471, 2017.

NASCIMENTO, Alvaro Botelho de Melo. **Estigma, sociabilidade e práticas terapêuticas: a terapia comunitária como âncora e alívio do transtorno mental**. 2015. Dissertação de Mestrado. Programa de Pós-graduação em Sociologia, CFHC. Universidade Federal de Pernambuco, Pernambuco, 2015.

OLIVEIRA, Sanni Moraes de et al. Rodas de terapia comunitária: construindo espaços terapêuticos para idosos em comunidades quilombolas. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v. 7, n. 4, p. 712-724, 2017.

ORNELL, Felipe et al. Pandemia de medo e COVID-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. **Revista debates in psychiatry**, 2020. Disponível em: <[PandemiademedoeCOVID-19impactona.pdf](#)>. Acessado em: 05/01/2021.

PRADO, Alessandra Lemes; BRESSAN, Rodrigo Affonseca. O estigma da mente: transformando o medo em conhecimento. **Rev. psicopedag.**, São Paulo, v. 33, n. 100, p. 103-109, 2016. Disponível em:<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010384862016000100012&lng=es&nrm=iso>. Acessado em: 20/01/ 2021.

SAHÃO, Fernanda Torres. **Saúde mental do estudante universitário: comportamentos que favorecem a adaptação ao ensino superior**. 2019. Dissertação de Mestrado. Universidade Estadual de Londrina, Londrina, 2019.

SHIGEMURA, Jun et al. Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations. **Psychiatry and clinical neurosciences**, v. 74, n. 4, p. 281, 2020.

SOUZA, Cleide et. al. As redes sociais e as transformações socio-culturais. **Rev. Ambiente Acadêmico**, v. 3, n.2, jul./dez, 2017. Disponível em:< <https://multivix.edu.br/wp-content/uploads/2018/08/revista-ambiente-academico-v03-n02-completa.pdf>>. Acessado em: 20/01/2021.

WANG, CUIYAN et al. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. **International journal of environmental research and public health**. v. 17, n. 5, p. 1729, 2020.

INTEGRATIVE COMMUNITY THERAPY AS A MENTAL HEALTH CARE AREA DURING THE NEW CORONAVIRUS PANDEMIC

ABSTRACT

Integrative Community Therapy (ICT) is shown to be an effective strategy in preventing and coping with emotional imbalances caused by the New Coronavirus pandemic. This article aims to report the authors' experience in conducting an academic extension project, developed with the Integrative Community Therapy, in which it sought to identify the coping strategies used by the participants during the period of physical distance due to the pandemic by the New Coronavirus. Even remotely, ICT is perceived as a space for welcoming, speaking and listening to its participants. It was concluded that, in the face of a difficult public health context, the virtual ICT meetings enabled the exchange of coping strategies, the formation of support and self-esteem networks, which can lead to positive results for the promotion of mental health from the academic community and the external population, participating in the project.

Keywords: Integrative Community Therapy. COVID-19. Mental Health.

LA TERAPIA COMUNITARIA INTEGRATIVA COMO ÁREA DE ATENCIÓN DE SALUD MENTAL DURANTE LA PANDEMIA DEL NUEVO CORONAVIRUS

RESUMEN

Se ha demostrado que la Terapia Comunitaria Integrativa (TIC) es una estrategia eficaz para prevenir y afrontar los desequilibrios emocionales provocados por la pandemia del nuevo coronavirus. Este artículo tiene como objetivo reportar la experiencia de los autores en la realización de un proyecto de extensión académica, desarrollado con la Terapia Comunitaria Integrativa, en el que se buscó identificar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los participantes durante el período de distancia física por la pandemia por el Nuevo Coronavirus. Incluso de forma remota, las TIC se perciben como un espacio para recibir, hablar y escuchar a sus participantes. Se concluyó que, ante un contexto de salud pública difícil, las reuniones virtuales de las TIC permitieron el intercambio de estrategias de afrontamiento, la

formación de redes de apoyo y autoestima, que pueden traer resultados positivos para la promoción de la salud mental de la comunidad académica y población externa, participante del proyecto.

Palabras clave: Terapia Comunitaria Integradora. COVID-19. Salud Mental.

Submetido em: julho de 2020.

Aprovado em: novembro de 2020.

Publicado em: janeiro de 2021.