**CAPÍTULO 01**

**TERAPIAS ALTERNATIVAS NA PROMOÇÃO À SAÚDE MENTAL NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO**

**Ana Davis Batista Tavares¹**

**Francisco de Assis Tavares Júnior²**

**Roseélene Santos Oliveira de Brito Meneses¹**

**Jales de Brito Meneses3**

**Ana Raíssa de Melo Andrada Loureiro¹**

**Lucineide Alves Vieira Braga1**

**¹ Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba/AFYA**

**² Faculdade de Ciências Médicas da UNICAMP**

**³ Faculdade UNINASSAU**

**CAPÍTULO 01**

**TERAPIAS ALTERNATIVAS NA PROMOÇÃO À SAÚDE MENTAL NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO**

Ana D B Tavares1, Francisco de A T Júnior², Roseélene S O de B Meneses¹, Jales de B Meneses³, Ana R M A Loureiro¹, Lucineide A V Braga4

1 Discente de Medicina, Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba/AFYA, Cabedelo/PB.

² Discente de Residência Médica, Faculdade de Ciências Médicas da UNICAMP, Campinas/SP.

³ Discente de Odontologia, Faculdade UNINASSAU, João Pessoa/PB

4 Docente do Curso de Graduação de Medicina, Faculdade Ciências Médicas da Paraíba/AFYA, Cabedelo/PB.

**RESUMO**

O ensino superior proporciona uma nova realidade de vida, e estudos referem exposição a situações de vulnerabilidade com acesso direto a fatores desencadeadores que causam impacto psicológico. A instauração da pandemia por covid-19 e isolamento social como medida para conter o contágio trouxe a modalidade de ensino a distância para a realidade de grande parte dos estudantes como uma novidade, onde as emoções e medo da nova realidade agravou situações de adoecimento mental. Com a sensibilidade de percepção da necessidade de intervenção por meio de prevenção e promoção a saúde mental entra em cena a Terapia Comunitária Integrativa (TCI) inserida no contexto acadêmico desse estudo, ofertada a estudantes sem caráter obrigatório e com frequência regular. A TCI através da valorização de experiências de vida, com criação e fortalecimento de vínculos e redes de solidariedade promoveu o empoderamento e resgate da autoestima através do uso da palavra como recurso de expressão. Ao término das atividades a análise do recurso mostrou-se positiva na opinião dos participantes da roda de TCI, com relato de sensações de alívio e agradecimento. Portanto, o uso de terapias alternativas deve ter a oferta incentivada no ambiente acadêmico pois ao contribuir na construção e fortalecimento de redes sociais de apoio, colabora na construção de novos vínculos, além de ter baixo custo e boa eficácia na perspectiva do cuidado integral.

*Palavras-chave: Medicina; Saúde mental; Terapia.*

**1. INTRODUÇÃO**

O ingresso no ensino superior representa uma nova fase de adaptação a um contexto de exigências na vida do estudante como aquisição de habilidades e competências que exigem dedicação e responsabilidade, além do recomeço de vínculos sociais (ARINO; BARDAGI, 2018).

Frente a nova dinâmica proposta pela vida acadêmica, estudos como o de Rimmer *et al.* (1982), e Reifler *et al.* (1969), revelam seu caráter estressor e impacto psicológico direto na saúde mental, e demonstra a vulnerabilidade dessa classe a transtornos mentais como sintomas ansiosos, depressivos e somatoformes.

Fernandes e Rodrigues (1993), ressaltam o impacto da distância física com o círculo familiar e social como fator desencadeante estressor, além das estratégias do processo de ensino adotada pela instituição, relação com docentes e formas avaliativas.

A Terapia Comunitária Integrativa (TCI) é um recurso de baixo custo que tem como objetivo a prevenção e tratamento dos transtornos psicológicos, bem como a promoção da saúde mental na perspectiva do cuidado integral (SILVA, 2015).

A TCI oferta espaços de acolhimento, partilha, valorização de experiências de vida, que cria e fortalece vínculos e redes de solidariedade, promove empoderamento e resgate da autoestima. Tem a palavra como recurso de expressão das emoções e sentimentos, o que proporciona o cuidado humanizado e acolhedor, e minimiza vulnerabilidades em direção contrária ao modelo biomédico (SILVA *et al.*, 2020).

Através da TCI o indivíduo redescobre valores, potenciais, e assume o protagonismo da sua história, com o sentimento de pertencimento (SILVA *et al.*, 2020).

O objetivo desse estudo é descrever os impactos da utilização da Terapia Comunitária Integrativa, suas contribuições e benefícios na promoção à saúde mental quando aplicada em estudantes universitários.

**2. MÉTODO**

O presente estudo foi realizado através de atividade integrada a alunos participantes de um projeto de extensão universitário do curso de medicina entre o primeiro e nono período de uma instituição de ensino superior no período de 2019 a 2021, praticado em dois momentos, inicialmente em ambiente presencial e depois virtualmente, ambos acompanhados e orientados por um docente vinculado a instituição com formação em TCI.

**3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Durante os encontros de rotina do projeto de extensão realizados semanalmente com os estudantes de medicina foi observado a necessidade de inserção de práticas direcionadas a promoção à saúde mental, como forma de alívio de estresse e ansiedade oriundos da rotina acadêmica.

A proposta da TCI antes desconhecida para maioria dos participantes fora aceita por todos, e assim colocada em prática direcionados e guiados por profissional habilitado e com experiência na técnica.

 Os recursos e competências foram mobilizados pela ação terapêutica do grupo na promoção de espaço de acolhimento, com escolha do tema, contextualização, problematização e encerramento, através das técnicas de partilha e escuta. Foram relatados episódios de inquietações, situações de angústia, dor e saudade proporcionadas pela distância dos familiares e mudança de cidade e alguns até de estado com a aprovação, nervosismo e ansiedade gerados com o ingresso ao ensino superior e suas cobranças.

Durante a pandemia de covid-19, causada pelo SARS-Cov-2, e com as modificações na estrutura do ensino e rotina dos estudantes com adoção de novas portarias pelo Ministério da Educação referente a metodologia de ensino a distância, a saúde mental ficou em evidência. E assim foi ofertado a TCI no formato on-line, tendo sido essa nova modalidade aprovada pelo ABATECOM, superando as barreiras da adversidade impostas pelo isolamento social.

Ao final de cada encontro foi realizada avaliação através da coleta espontânea de opiniões pessoais acerca do uso da TCI no contexto acadêmico, onde a resposta durante o período realizado foi positiva. Foram relatados sentimentos como leveza, renovação espiritual, motivação e gratidão, o que fora motivo de estímulo dos participantes para promoção de novas sessões subsequentes com a finalidade de promoção e prevenção na perspectiva do cuidado integral.

**4. CONCLUSÃO**

Diante o impacto na saúde mental de forma direta e indireta causado pela vida universitária e exacerbada com a pandemia, onde ambos causam alteração da rotina, necessidade de adaptação e cobrança psicológica aos estudantes, o que gera adoecimento psíquico, há necessidade de um olhar para o desenvolvimento de ações alternativas visando o bem estar da saúde mental.

Com a eficácia de estudos a favor da TCI como forma de tratamento e prevenção, além da positiva aceitação revela-se a importância da instauração de ofertas terapêuticas alternativas e contrárias ao modelo biomédico no meio universitário com ações direcionadas a promoção da saúde mental no cuidado integral durante a vida acadêmica.

**5. REFERÊNCIAS**

ARINO, D.O & BARDAGI, M.P. Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. Revista Psicologia em Pesquisa, Juiz de Fora,  v. 12, p. 44-52,  2018.

CERCHIARI, E.A.N. *et al*. Prevalência de transtornos mentais menores em estudantes universitários. Estudos de psicologia (Natal), v. 10, p. 413-420, 2005.

FERNANDEZ, J.M. & RODRIGUES, C.R.C. Estudo retrospectivo de uma população de estudantes de medicina atendidos no ambulatório de clínica psiquiátrica do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. Medicina, Ribeirão Preto, p. 258–269, 1993.

REIFLER, C.B. *et al*. Epidemiological studies of college mental health. Archives of General Psychiatry, p. 528-540, 1969.

RIMMER, J. *et al*. Prevalence and incidence of psychiatric illness in college students: a four year prospective study. Journal American College Health, p. 207-11, 1982.

SILVA, D.S.D. *et al*. Depressão e risco de suicídio entre profissionais de Enfermagem: revisão integrativa. Revista da Escola de Enfermagem da USP, v. 49, p. 1023-1031, 2015.

SILVA, M.Z. da. *et al*. O cenário da Terapia Comunitária Integrativa no Brasil: história, panorama e perspectivas. Temas em Educação e Saúde, Araraquara, v. 16, p. 341–359, 2020.