

NARRATIVAS EM TEMPOS DE PANDEMIA: Terapia ocupacional e grupos de ajuda e suporte mútuo

TATIANE DA SILVA CASSAIS¹, ÉLLEN CRISTINA RICCI²

¹*Universidade Federal de Pelotas – cassaistatiane@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – ellenricci@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

O Brasil é um país continental, com mais de 200 milhões de habitantes e está entre as 10 maiores economias do mundo, mas é extremamente desigual na distribuição de suas riquezas e acesso a direitos humanos básicos. O país tem se destacado como um dos piores no enfrentamento a pandemia de covid-19, principalmente pela postura do Presidente da República e de seus aliados que tratam as reações da doença causada pelo coronavírus, como uma “gripizinha”.

Apesar do presidente, universidades e pesquisadores mantiveram seu compromisso ético e político para o enfrentamento e soluções desta pandemia.

Frente a especificidade da atual pandemia que gera a impossibilidade do encontro presencial entre o profissional de saúde mental e o cliente, a modalidade de teleatendimento é uma estratégia que vem sendo amplamente defendida na atenção em saúde mental a diferentes grupos, podendo ser então utilizada por terapeutas ocupacionais (INCHAUSTI et al., 2020; ZHOU et al., 2020).

A partir desse cenário e da percepção empírica no aumento de pessoas relatando em redes sociais sobre desconfortos emocionais com o isolamento social no início da pandemia, uma professora e uma estudante do curso de Terapia Ocupacional da UFPel organizaram um grupo de escuta virtual. A saúde coletiva e a terapia ocupacional preconizam pesquisas e atendimentos a população que atenuem os impactos negativos na saúde mental e nos cotidianos de toda a população afetada pelas emergências sanitárias, que geram inúmeras rupturas no cotidiano, acarretando diversos desconfortos emocionais principalmente com o distanciamento e isolamento social.

Assim, buscamos com a clínica ampliada e nos cuidados em saúde mental, ampliar acesso e priorizar o bem-estar das pessoas nas relações estabelecidas, a um espaço reflexivo para construção de um cotidiano mais rico e complexo com uma rede de atenção mais próxima das suas necessidades (RICCI, 2017).

Sendo assim, o objetivo deste trabalho é relatar a experiência das autoras na condução de grupos de ajuda e suporte mútuo apresentando as técnicas e os temas mais emergentes até então, refletindo sobre potencialidades, desafios e desdobramentos para a Terapia Ocupacional.

2. METODOLOGIA

Os grupos de ajuda mútua têm como um dos principais objetivos verificar se as necessidades de todos os membros estão sendo respondidas, sistematizar e tornar acessível informações corretas sobre os assuntos que mais afetam os participantes; superar o isolamento e gerar respeito, apoio emocional e laços entre os membros; desmistificar de forma gradual a vida emocional; trocar experiências e estratégias não médicas e não farmacológicas de lidar com a situação e com a vida em geral (VASCONCELOS e WECK, 2020). Estes são

formados por pares, ou seja, por pessoas que estão enfrentando problemas e sofrimentos semelhantes que se reúnem para trocar experiências, sentimentos e estratégias em relação à situação enfrentada, gerando assim o apoio emocional mútuo, e se constituindo como estratégia grupal de cuidado (COSTA et al., 2020; VASCONCELOS, 2013).

O primeiro passo para iniciar os grupos foi a divulgação de um convite aberto no dia 19/03/2020 pelas redes sociais pessoais e institucionais (universidade e conselho de classe) destinados à qualquer pessoa que sentisse a necessidade de falar de si e a disponibilidade de ouvir outras pessoas que estavam vivenciando o processo de quarentena, apresentando o Grupo de Escuta em formato de Roda de Conversa Virtual.

A proposta inicial era que o grupo de ajuda mútua fosse voltado apenas para os alunos, mas ao reconhecer a necessidade da população em geral lançou-se um convite aberto com link de acesso ao grupo de WhatsApp a qualquer pessoa. No início eram realizados quatro encontros virtuais semanais em horários diferentes por plataformas de videochamadas (Zoom, Meet e WebConferência - estrutura disponível na UFPel para professores), mas após alguns encontros e demanda dos próprios participantes resolveu-se centralizar dois encontros semanais a noite.

Além dos encontros virtuais por videochamada, o grupo no WhatsApp tornou-se um instrumento de apoio 24h, em que todos são colaborativos à todos, ou seja, a coordenação e cuidado com o grupo passou a ser plural e dinâmica neste momento em que todas as tecnologias se fazem necessárias nos processos de produção de saúde (CECCON et al., 2020).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Atualmente o grupo conta com 62 pessoas que compartilham o seu cotidiano e hábitos que surgiram através do distanciamento e isolamento social. Os apoios/ajudas e conversas mais recorrentes se referem aos cotidianos, a organização das rotinas, hábitos saudáveis, como: melhora na alimentação, práticas de meditação, yoga, utilização de planner, acesso a bens e serviços, dentre outros. Além disso, trocamos dicas de documentários, filmes, livros, lives e inúmeras informações culturais para promover saúde e prevenir desconfortos emocionais inerentes ao processo de pandemia com distanciamento social. A mediação da conversa é feita pela aluna e professora que estimulam a troca de experiências e acolhimento entre os participantes, mas atualmente reconhecemos outros mediadores de forma voluntária, conhecidos na literatura como apoiadores de pares.

Os participantes relatam melhora no humor, diminuição das sensações de ansiedade e também um maior vínculo de amizade e confiança durante as reuniões com integrantes do grupo. Novas amizades surgiram entre pessoas de diferentes estados, idades, profissões e sexo. Os encontros são realizados duas vezes por semana, com duração média de 2h' via plataforma de vídeo chamada WebConferência. Essa foi a opção mais estável e segura até então que encontramos, além de institucionalizar o processo pela UFPel.

Em suma das dificuldades encontradas durante o processo foram os problemas de conectividade com a internet. O que diminui a participação de parte das pessoas nos encontros por videochamada. Outra questão foi a segurança com os dados e conversas do grupo de WhatsApp, pois, a partir da abertura e

ampla divulgação para muitas redes, algumas pessoas entravam, não se identificavam e começavam a fazer propagandas de produtos aleatórios (imóveis, empréstimos, cosméticos, etc). Por esse motivo começamos uma campanha dentro do grupo dos critérios e objetivos de permanência, sendo eles: não fazer propagandas, não levar assuntos para fora do grupo e não compartilhar materiais ofensivos. A partir disso, começamos a excluir os números que extrapolaram as condutas de boa relação construídas coletivamente sempre informando o motivo da retirada.

Houve desafios também em manejar falas/desabafos mais intensos relacionados ao desejo de morte, ansiedades mais intensas e relatos de violências graves. Nestes casos acolhemos todos no grupo e indicamos/orientamos os serviços de saúde mental, assistência social, policial e jurídica, especializados das suas regiões, mantendo sempre o contato pelo grupo de whatsapp para saber se todos os encaminhamentos estavam sendo úteis aos participantes.

Entendemos que os grupos podem ser realizados por vários profissionais da saúde mental, gerando promoção e prevenção a saúde nesse momento de urgência humanitária. Contudo a posição da WFOT (2020) é que os terapeutas ocupacionais facilitam o envolvimento em cotidianos e ocupações significativas que podem ser interrompidos por uma catástrofe ou pandemia; os terapeutas ocupacionais devem estar envolvidos em todas as fases da gestão de catástrofes ao nível local e nacional; a preparação para tal bem como a gestão eficaz de respostas também requerem estratégias a longo prazo, em colaboração com as principais partes envolvidas.

Por fim, o cotidiano é um conceito incorporado pela Terapia Ocupacional como unidade de análise. Ao assumir a possibilidade de trabalhar com o cotidiano, o terapeuta ocupacional se insere na construção de novos significados dados às experiências do sujeito, isto é, na compreensão e interpretação feita da realidade social e das suas atividades humanas. A reflexão da vida cotidiana e o olhar estrangeiro para o que parece rotina imutável contribui de forma relevante para os movimentos de autodeterminação do sujeito, de reorganização do coletivo e ressignificação (GALHEIGO, 2013).

4. CONCLUSÕES

Até a presente data (15/09/2020), já foram realizados 43 encontros por videochamada. A aceitação e participação nos grupos de escuta foi bem maior do que esperávamos. Vamos mantê-los durante a Pandemia e no futuro pretendemos sistematizar experiência em formato de pesquisa a partir do trabalho de conclusão de curso da estudante idealizadora e envolvida no processo, ampliando o conhecimento e a atuação da Terapia Ocupacional em casos extraordinários como das emergências Sanitárias tipo Pandemia - Covid-19, que acarretam uma ruptura radical e aguda no cotidiano das pessoas, mudando vidas e as atividades humanas.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ceccon, RF; Schneider, IJC. **Tecnologias leves e educação em saúde no enfrentamento à pandemia da Covid-19**. Scielo. 2020.

Costa MBAL, Azevedo MJT, Torgal MCP, Gomes JCR. Grupos de ajuda mútua com cuidadores informais de pessoas com demência: empowerment do cuidado. Rev. **Interinst. Bras. Ter. Ocup.** 2020. v.4(2):158-177.

GALHEIGO, S. M. **O cotidiano na terapia ocupacional:** cultura, subjetividade e contexto histórico-social. Rev. Ter. Ocup. Univ. São Paulo, v. 14, n. 3, p. 104-9, set./dez. 2003.

Inchausti F, MacBeth A, Hasson-Ohayon I, Dimaggio G. **Psychological interventions and the Covid-19 pandemic.** PsyArXiv; 2020 abr: 1-21.

Ricci, E.C. (2017). Entre serviços e experiências de adoecimento: narrativas e possibilidades de recovery em saúde mental. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental**, v. 9, n. 21,p. 212 – 228.

Vasconcelos EM. Manual ajuda e suporte mútuos em saúde mental para facilitadores, trabalhadores e profissionais de saúde e saúde mental. Projeto Transversões. 2013.

VASCONCELOS, E. M.; WECK, V. **Desafios e recomendações para a realização de atividades de ajuda mútua online.** (2020)

WHO/WHOT. **Early rehabilitation in conflicts and disasters.** LATHIA, Charmi. SKELTON, Peter. CLIFT, Zoe (org). 2020, 220 p.
https://hi.org/sn_uploads/document/36199-Humanity--Inclusion-Clinical-Handbook-web_1.pdf

Zhou X, Snoswell CL, Harding LE, Bambling M, Edirippulige S, Bai X, et al. **The Role of Telehealth in Reducing the Mental Health Burden from COVID-19.** Telemedicine and e-Health. 2020;26(4):377-9