

## O GRUPO ON-LINE DE AJUDA E SUPORTE MÚTUO: CUIDADO EM SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA COVID-19

CELIA MARIA SANTOS DA COSTA<sup>1</sup>; IVANA FABIANI<sup>2</sup>; LARISSA DALL' AGNOL DA SILVA<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas – [celiacostato@gmail.com](mailto:celiacostato@gmail.com)

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas – [ivanafabiani1966@gmail.com](mailto:ivanafabiani1966@gmail.com)

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas – [larissadallagnoltoufpel@gmail.com](mailto:larissadallagnoltoufpel@gmail.com)

### 1. INTRODUÇÃO

O presente relato de experiência refere-se à participação de estudantes de terapia ocupacional no projeto de extensão “Cuidativa: integralidade do cuidado e qualidade de vida”, vinculado ao Centro Regional de Cuidados Paliativos da Unidade Cuidativa da Universidade Federal de Pelotas. Diante da Pandemia da Covid-19, as ações desse projeto voltaram-se no sentido da busca por lograr prover meios propícios para a atenção e o acolhimento, a medida em que se ampliam a um só tempo as necessidades da população e os desafios para atendimento das mesmas, em decorrência das especificidades da crise sanitária atual, especialmente pela recomendação ou imposição de isolamento social, bem como pela paralela e anterior crise econômica e política que se encontra o Brasil.

Em face da urgência das demandas populares em saúde mental e das limitações de ordem sanitária impostas pela necessidade de isolamento social, foi criado o grupo on-line “Biografias: reconstruindo histórias de vida”, o qual teve início no dia 15 de abril de 2020.

Os grupos on-line têm se mostrado importante veículo de comunicação e meio de expressão das pessoas, capazes de mitigar os efeitos danosos causados pela pandemia da Covid-19. Segundo Vasconcelos (2013), nos grupos de ajuda e suporte mútuo, a empatia, acolhimento e apoio emocional através das trocas são fundamentais. Buscar a partir do grupo as estratégias construir uma sociedade sem preconceitos e que, diante das diferenças possa desmistificar o estigma ainda existente. Estes representam a luta pelos direitos sociais, reconstrução de cidadania a partir da autonomia das pessoas e suas famílias em rede de apoio. Inspiradas pelas trocas de experiências como elemento que constitui o alicerce dos grupos de ajuda e suporte mútuo.

Conforme afirma Vasconcelos (2013), buscamos no pioneirismo da experiência de Alegrete dentro do Sistema Único de Saúde, que já conta com dez anos de prática com grupos presenciais em trabalho desenvolvido nas Unidades Básicas de Saúde, balizados nos territórios a partir da atenção básica. A experiência com o grupo de Alegrete, que adaptara para a forma remota o costumeiro encontro presencial, brotou como semente e se ramificou territorial e qualitativamente à medida em que se mostrava como potencial fecundo de cuidado em saúde mental durante a pandemia da COVID-19. Assim foi que, vencidas as dificuldades iniciais de adaptação ao método, o grupo on-line inicialmente composto por participantes vinculados à Unidade Cuidativa da UFPEL passou a agregar pessoas de outros municípios e grupos sociais.

Diversos usuários, portadores de doenças crônicas e familiares, viram-se alijados do cardápio de oferta de atividades que a Unidade Cuidativa comumente oferece à comunidade pelo Sistema Único de Saúde na rede de atenção

psicossocial do município de Pelotas. Prestam-se serviços e atividades carreadas por profissionais de diversas áreas, tais como terapia ocupacional, fisioterapia, medicina, enfermagem, nutrição, psicologia, entre tantas outras atividades complementares, todas objetivando elevar a qualidade de vida dessa comunidade. Vínculos afetivos se formam dentre os grupos que frequentam a Cuidativa, mitigando vulnerabilidades e alicerçando o senso de pertencimento comunitário.

Desse modo, construir coletivamente uma rede que acolhesse e amparasse, em face do distanciamento social e dos novos desafios impostos a toda humanidade, construir uma rede de cuidado mútuo, para o quê propusemos um grupo on-line. No processo de construção do grupo deparamo-nos com desafios e demandas, que foram determinando os rumos e ramificações do mesmo, bem como das formas de cuidado. A adesão subjetiva foi ampliada, novos grupos foram criados paralela e organicamente para com o inicial, e no decorrer desses sete meses, através de construção e reconstrução coletiva, renomeou-se o grupo on-line, pelos participantes, como a “Fênix na Pandemia”, inspirada na avaliação do percurso coletivo o qual será descrito no presente trabalho.

## **2. METODOLOGIA**

Tratando-se de grupo online de ajuda e suporte mútuos destinado inicialmente a prover rede de apoio para grupo social composto por pessoas que em sua maior parte já se encontravam em situação de vulnerabilidade, haja vista se tratarem de pessoas portadoras de doenças crônicas e seus familiares, muitas delas com idade avançada, buscamos plataforma remota de bate-papo de uso mais costumeiro e habitual, a fim de possibilitar a maior adesão possível. Decidimos, nessa esteira, por popular, utilizar como ferramenta o aplicativo Whatsapp para implementação do grupo on-line.

Foram convidados(as) para participar do projeto Cuidativa: integralidade do cuidado e qualidade de vida, usuários(as), voluntários(as) e profissionais na área da saúde, em especial sujeitos com vínculos na Unidade Cuidativa da UFPel. O grupo é aberto, on-line, e ocorre todas as quartas-feiras, com duração de uma hora, das 14 horas às 15 horas. O grupo é aberto pelos moderadores para que as pessoas presentes na sala virtual possam se apresentar e conversar, trocar experiências e suas vivências individuais dentro do contexto de crise sanitária, limitações de diversas ordens e reinvenções de suas vidas e cotidianos que se operam nesse novo, surpreendente e inesperado mundo, que solapou nossas expectativas razoáveis de vida e nos impôs em caráter urgente a necessidade de adaptação rápida e auspiciosamente eficaz para a manutenção de nossa integridade física e emocional. Os participantes podem se expressar com ampla liberdade no contexto do grupo, através de mensagens escritas, gravadas e enviadas através de envio de áudios, fotos, vídeos entre outras mídias de compartilhamento proporcionados pela ferramenta.

## **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A assistência remota em saúde mental a que nos propusemos a prestar visando o enfrentamento dos desafios impostos pela Pandemia da Covid-19 passou a materializar-se junto à comunidade-alvo no dia 15 abril de 2020, às 14 horas, quando realizamos o primeiro encontro virtual na modalidade on-line. Foi a partir das práticas extensionistas da Unidade Cuidativa que vinte participantes, entre

estudantes, professores(as), usuários(as), voluntários(as) e técnicos(as) se aproximaram, desejosos(as) de proporcionar a rede de cuidado proposta. A Terapia ocupacional tem como objetivo construir projetos de vida tanto a curto quanto a longo prazo, ampliando as redes e atuar para facilitar o processo de graduação da autonomia na vida cotidiana das pessoas.

Inicialmente nos surpreendeu a adesão bem inferior ao esperado dos participantes convidados, em decorrência de fatores múltiplos, mas que, em geral, impende mencionar os que consideramos como principais, quais sejam, a cronicidade da doença que acomete a muitos dos participantes, dificultando-lhes frequentemente o acesso, a idade avançada de tantos que não guardam familiaridade com aplicativos de comunicação remota e por tal razão experimentam dificuldade de utilização da ferramenta proposta, a falta de dispositivo adequado (telefone) para instalação e manejo do aplicativo. A fim de promover sem exclusão a assistência e suporte planejados, mobilizamo-nos para manter o grupo on-line e apoiar aqueles(as) com dificuldades técnicas, no que obtivemos sucesso em alguns casos e, em situações de intransponibilidade de tais obstáculos, lançamos mão de outras formas de cuidado remoto, principalmente através de ligações telefônicas partidas de participantes do grupo, de modo que ninguém que o desejasse ficasse sem acolhimento e escuta.

Após encontro com a Supervisão, avaliadas as metas atingidas e o enfrentamento das dificuldades encontradas, em dois de julho de 2020, optamos por ampliar subjetivamente esse grupo virtual para o cuidado em saúde mental, no sentido de propiciar a adesão ao mesmo pela comunidade em geral. Definimos então enriquecer e potencializar o alcance do grupo “Biografias Reconstruindo Histórias de Vida”, ampliando-o para toda a comunidade, a exemplo do que vinha ocorrendo em outros grupos on-line realizados a partir de diversas cidades do estado e do País. Para marcar essa nova fase do projeto, renomeamos, a partir de então, nosso grupo, que passou a denominar-se “Fênix na Pandemia”.

Partiu das estudantes de Terapia Ocupacional a proposta do novo nome, que remeta à ave mitológica cujas asas representam atualmente o brasão da Terapia Ocupacional, simbolizando transformação e renascimento para a vida ocupacional. O grupo compartilha e congrega suas experiências individuais nesse renascer em si mesmo em um mundo novo, alçando vôos mais altos ao abrir-se para a novidade e alcançar maior número de sujeitos oriundos de outros grupos sociais, inclusive de outros municípios, elevando-se assim também qualitativamente com o enriquecimento das trocas de experiências.

No grupo on-line “Fênix na pandemia”, construímos coletivamente condições de bem-estar, estimulamos maior autonomia na vida cotidiana, debatemos temas importantes da conjuntura social, econômica e política, vibramos positivamente com as conquistas do outro e nos solidarizamos com suas dores, trocamos também receitas culinárias, falamos sobre agricultura orgânica, sobre as práticas integrativas e complementares no campo da saúde, entre outros assuntos relevantes no momento, que vão surgindo espontaneamente enquanto o *chat* acontece.

Neste sentido, aprofundamos conhecimento sobre a terapia ocupacional e sua prática, compreendendo melhor sua dinâmica singular e essencialmente interpessoal, principalmente diante da pandemia da Covid-19, inclusive do distanciamento social, trazidas para o grupo, pudemos constatar que a prevenção e a promoção da saúde acontece de diferentes formas na relação das pessoas com o cotidiano, a partir da produção de vida em espaços que proporcionem tais relações e promovam as trocas daí advindas.

No grupo on-line, a partir do ingresso de participam pessoas de diferentes municípios e estados, promoveram-se relações sociais novas e preciosas conexões com realidades culturais distintas. Esse renascer de cada um e também do grupo, amparado pelo sentido de coletivo, solidariedade, cuidado e ética interpessoal, fez com que nossa meta inicial de manter os vínculos afetivos construídos a partir do convívio - antes presencial - na Unidade Cuidativa, se reinventasse no sentido da ampliação dos horizontes, à medida em que também entre os participantes do grupo ampliaram-se as perspectivas de cuidado e senso de responsabilidade social, possibilitando o ingresso do mundo novo e de novos sujeitos. Reconstruir histórias de vida em meio a pandemia, renascer para a vida ocupacional do sujeito são os propósitos e o motor, não perecer diante a pandemia: recriar-se.

#### 4. CONCLUSÕES

A Universidade Federal de Pelotas tem caráter nacional e detém com isso a missão institucional de contribuir para a transformação da sociedade. Nesse sentido, atuando em projetos como o presente, auxilia no desenvolvimento físico e espiritual dos indivíduos. A ampliação do projeto, acolhendo a todos, foi inovadora e constituiu-se em decorrência da ampliação dos horizontes dos participantes do Grupo como construção coletiva. O nome proposto e a ideia trazida pelo mesmo trouxe empatia e aproximou as pessoas, trazendo mais motivação para participar e convidar outras pessoas para se unirem ao grupo.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

VASCONCELOS, Eduardo Mourão. **Grupo de ajuda mútua** - Brasil- Serviço de saúde mental comunitária- Brasil: 2013.

Brasil. Ministério da Saúde. Portal da Saúde. [2020]. **Coronavírus COVID-19 - Sobre a doença**. Recuperado em 1 de Outubro, 2020, de <http://www.coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-dpemca#o-que-e-covid>

Conselho regional de fisioterapia e terapia ocupacional. Recuperado em 1 de Outubro, 2020, de [http://www.crefito15.org.br/terapia-ocupacional/teo\\_simbolo/](http://www.crefito15.org.br/terapia-ocupacional/teo_simbolo/)

Vasconcelos EM. Manual [de] ajuda e suporte mútuos em saúde mental: para facilitadores, trabalhadores e profissionais de saúde e saúde mental. Brasília: Ministério da Saúde, Fundo Nacional de Saúde. 2013. Recuperado em 13 de Agosto, 2020, de <http://www.aberta.senad.gov.br/medias/original/201701/20170123-160926-001.pdf>