

MOSTRA VIRTUAL NÓS NA REDE

MÔNICA MARIA GALINDO DE OLIVEIRA

**GRUPO NA TERAPIA INTEGRATIVA CONECTAR NAS EQUIPES
DE SAÚDE DA FAMÍLIA**

**MAR VERMELHO
NOVEMBRO 2024**

GRUPO NA TERAPIA INTEGRATIVA CONECTAR NAS EQUIPES DA

SAÚDE DA FAMÍLIA EM MAR VERMELHO

Mar Vermelho é um município do Noroeste de Alagoas, por seu clima de serra e por suas inúmeras fontes de águas minerais, a cidade é reconhecida também como a “Suíça Alagoana”. O município de Mar Vermelho está localizado à 110km da capital do Estado, Maceió, localizado na zona da mata. Na divisão geográfica da Saúde, Mar Vermelho está agrupado junto a mais 08 (oito) municípios na IV Região de Saúde e na 1ª Macrorregião de Saúde, tem como Viçosa e Maceió as principais referências na área da Saúde. De acordo com último censo, o município de Mar Vermelho apresenta uma população residente de 3.493 habitantes, sendo a sua maioria, 51%, do sexo masculino. Contudo, após cadastro e última atualização do Prontuário Eletrônico do Cidadão – PEC/E-SUS foram registrados 3.593 habitantes.

Por se tratar de um município de pequeno porte, o menor da região em área por Km², é o segundo menor em quantidade populacional, perdendo apenas para o município de Pindoba. O município possui cobertura de 100% de Estratégia Saúde da Família, duas equipes, Saúde Bucal, duas equipes, e uma Multiprofissional- E-Multi. Conta com 02 (duas) Unidades Básicas de Saúde, sendo uma na zona rural e outra na zona urbana, com Ambulatório de Especialidades, inclusive com psiquiatra, além de um Pronto Atendimento.

Mas, assim como diversos municípios do estado de Alagoas, Mar Vermelho não foge da drástica realidade de um número cada vez maior de pessoas com doenças emocionais e mentais, tais como, fobias, transtornos de ansiedade, síndrome de pânico, depressão, psicoses que vêm sobrecarregando o SUS e se não forem assistidas devidamente, de forma célere, vão se agravando, comprometendo diversos aspectos da vida desses indivíduos: familiar, profissional, social. Isso impacta sobre os municípios que necessitam dispor de sua assistência para um contingente cada vez maior de usuários.

Neste quadro a demanda para os atendimentos em psicologia não cessam, tornando os atendimentos psicológicos individuais um meio de ajuda sem, no entanto, conseguir debelar de forma célere essa necessidade. O objetivo, então, passa a ser ampliar e articular a oferta de atenção integral às pessoas com as necessidades de intervenções de assistência em saúde mental, identificadas na Atenção Primária à Saúde (APS). Como criar um maior acolhimento e suporte para essas pessoas, ao tempo que o número de casos só aumentava e necessitávamos atender a demanda da população? Observamos a necessidade de aumentar a rede de apoio e proteção dos indivíduos em sofrimento psicológico e a melhor forma se apresentava por meio de atendimentos em grupo.

Para que o desenvolvimento deste trabalho se desse era necessário ter a sensibilização dos Agentes Comunitários de Saúde e de Combate as Endemias. As Equipes de Saúde da Família também precisavam colaborar com as indicações de pacientes aos grupos e a avaliação da evolução deles nesse processo. A partir das indicações de participantes para os grupos, foram realizados os atendimentos

individuais para avaliar se o grupo era a terapêutica mais indicada para o tratamento. As três turmas formadas iniciaram-se em abril deste ano e continuam em andamento.

No propósito de cuidar do cuidador a atividade de grupo iniciou-se com os ACSs e ACEs. Pontes entre a comunidade e os serviços de saúde. Os Agentes são propensos a estresse devido as características do trabalho, lidam com cobranças da Comunidade em que vivem e para quem trabalham, assim como, da Gestão com metas de cobertura populacional a responder. O contexto foi levado em consideração, por compreender a relação entre estar “sob pressão” e a saúde mental. O reconhecimento da condição foi imprescindível para oferecer apoio e soluções. Em um ambiente de trabalho, por exemplo, entender quando um colega está sobrecarregado pode ajudar a criar um ambiente mais colaborativo e saudável. Apresentam também as mesmas doenças físicas e emocionais comuns à população que assistem. Ao mesmo tempo que estavam sendo cuidados emocionalmente estariam sendo sensibilizados a compreender as dificuldades psíquicas de sua população a partir de sua própria experiência, de seu autoconhecimento num processo de educação continuada, despertando-os ainda para a importância do trabalho em grupo.

Em seguida foram formados mais dois grupos com a população. Um com usuários da área mista, urbana e rural - Centro (ESF1) e outro na área rural - povoado Lameiro (ESF2). Mulheres donas de casa, professoras, servidoras públicas, domésticas, empresárias, comerciárias. A maioria com transtornos de ansiedade, pânico e depressão. Todas membros da mesma comunidade que a partir da

melhora em seus estados emocionais passaram a divulgar e convidar outras mulheres de sua própria área de moradia para participarem dos grupos. Assim, conseguimos reduzir a fila de espera por atendimento, ampliar a assistência psicológica à população e criar uma conexão grupal, desenvolvendo o respeito e fortalecendo uma rede de apoio entre as participantes.

A metodologia utilizada em grupo chama-se Terapia Integrativa Conectar de autoria da psicóloga alagoana Lúcia Cerqueira, formada na primeira turma de psicologia de Alagoas. Ela lançou um livro em 2004 com os resultados da pesquisa que fez utilizando esta metodologia em vários grupos em Maceió.

A Terapia Integrativa Conectar foi aplicada como prática de estágio da especialização em vinte agentes comunitários da Região¹ de Saúde em Feira Grande durante 4 meses em 2023, com boa receptividade e participação destes agentes. Também em Feira Grande para as mulheres na UBS no mesmo ano. Atualmente é utilizada em grupos de crianças no Ambulatório de Saúde Mental de Arapiraca (ASMA), em Maceió na Santa Mônica no projeto “Bem me quero” de assistência e qualidade de vida do servidor, além da Unidade de Referência em Saúde Dr. Diógenes Jucá Bernardes (2º Centro de Saúde) através do convênio entre Secretária Municipal de Saúde de Maceió e a UNEAL.

O processo ocorre em quatro etapas, das quais as duas primeiras se desenvolvem associadas à música. Esta é um meio facilitador ao contato com as emoções, ao relaxamento e ao estado meditativo.

A primeira etapa definida como *Ativação* é um momento de forte interconectividade entre as pessoas. Sua importância no processo está em

possibilitar uma mudança no estado de bloqueio e tensão físico-emocional-mental-energético. Essa diminuição da tensão ou bloqueio ocorre através de movimentos corporais aliados a expressão verbal. Esta etapa se fundamenta no conceito de homem como unidade psicossomática, cuja história de vida ajudou a esculpir um corpo com blocos de tensões musculares crônicas (courageiras). Rigorosos defensores de uma ordem interna de pura sobrevivência às ameaças emocionais vividas ao longo do desenvolvimento da personalidade e contenedores de uma verdadeira usina energética no ser humano.

A interação dos participantes é facilitada pelo condutor que estimula os movimentos, corrigindo-os quando necessário e valorizando a conquista do movimento adequado a que cada participante chega, mas sua força energética transcende participante a participante, criando um ritmo de grupo.

Quando cada pessoa se visualiza em conjunto nos movimentos, sua espontaneidade flui mais naturalmente, dissolvendo os julgamentos iniciais de estar fazendo algo fora do comum, do normal, do programado, algo ridículo. Permitindo sentir-se como parte de um contexto, parte de um grupo. E ao experienciar as sensações agradáveis provenientes dos desbloqueios corporais, sentir-se-á mais confiante na caminhada escolhida.

Parece neste instante da Ativação evidenciar-se a dinâmica relacional entre o meio (o grupo) e as regiões psicológicas de cada participante (a intrapessoal e a percepto-motora). Pois, cada participante ao mover seu corpo está se apercebendo dele, de suas sensações e entrando em contato todo o tempo com seu grupo, num processo de permeabilidade. Assim, as sensações e sentimentos antes bloqueados no corpo e inconscientes tornam-se reais pessoalmente e

passam a integrar o indivíduo, a sua psique. Na ativação há uma intensa expressividade do grupo que se avoluma em sentimento e ressonância, e se propaga para todo o grupo.

Após um aumento de carga energética, com a consequente diminuição das resistências do ego ou uma maior consciência delas, chega-se a um relaxamento. Nos grupos em Mar Vermelho inicialmente o riso nervoso se apresentava numa evidência da timidez e insegurança frente aos movimentos nunca feitos e menos ainda realizados diante de testemunhas. Mas, à medida que sentiam o efeito sobre seus corpos, relatando relaxamento, alívio e leveza, substituíam o riso nervoso por um sorriso espontâneo e movimentos corporais mais leves e graciosos.

Este é o reflexo de um corpo fluido e uma mente presente no aqui e agora. Neste estado os participantes se encontram prontos para a segunda etapa, a *Meditação com Visualização Criativa*. Nela as pessoas entram num momento de profunda introspecção.

Aqui a pessoa toca em seus pontos traumáticos advindos da sua história de vida sem se identificar com a emoção e sem negá-las, mas reconhecendo-a como parte do seu processo de evolução. Podendo nesse desenrolar, conectar-se com suas potencialidades. Realizando, como afirma Cerqueira (2005, p. 27), o confronto sereno entre luz e sombra como partes complementares de si mesma.

Enquanto na *Ativação* as tensões e bloqueios advindos da história de vida do indivíduo são liberados através dos movimentos corporais expressivos, na *Meditação* são trabalhados num campo mais sutil do indivíduo. Agora são

mobilizados os chacras (centros de energia localizados em regiões específicas do corpo) e o sistema nervoso, liberando os bloqueios e tensões condensados energeticamente. Isso se dá, segundo Cerqueira (2004, p. 35) numa rede bioquímica conectada de moléculas da emoção (neuropeptídeos) distribuídas por todo o corpo, integrando o campo mais sutil dos chacras, relacionados às emoções, ao corpo, através do sistema nervoso. Dessa forma o campo sutil se expande interconectando-se aos demais campos também expandidos.

Assim, o processo de autotransformação pessoal, desenvolvido nessa etapa, transcende a individualidade, devido à interpenetração tanto dos campos sutis como dos campos mórficos. E apesar de não haver nenhum toque físico ou comunicação verbal entre as pessoas, o clima de harmonia e equilíbrio predomina sendo esta a comunicação no silêncio do ambiente.

O Ser de cada participante de grupo ferve durante toda a sessão da Terapia Integrativa Conectar, mas, nesse instante, é convocado a assumir o comando do processo, estimulado pelas imagens e símbolos da meditação com visualização criativa. E sob seu domínio a personalidade transcorre entre os aspectos da *sombra ou eu inferior* (PIERRAKOS, 1990), integrando-os ao Ser e transmutando os sentimentos negativos.

A tranquilidade e confiança do condutor no *self curador* de cada pessoa, são fundamentais para sua compreensão que cada uma só entrará em contato com aquilo que estiver pronta para vivenciar. Confia que a meditação atingirá o nível de consciência da pessoa onde está mergulhada a dificuldade e se encontram os aspectos dissonantes da personalidade que servem de impedimentos para seu desenvolvimento e evolução. O condutor compreende que o resultado desse

processo é a comunhão de seu padrão vibratório, a Essência de cada um e o campo mórfico tecido por todos os padrões dissonantes e ressonantes de seus participantes, modificado pelas novas informações advindas das mudanças de cada um e do grupo como um todo.

Segundo Sheldrake *campos mórficos são campos de informação*. Eles reservam em si mesmos as informações e como tais, são de natureza evolutiva. Então, as novas experiências ou informações são inseridas no campo, que contém uma “memória inerente”, promovendo sua evolução e a dos sistemas que ordena.

Além da noção de campos mórficos, pode-se integrar, para a análise e compreensão do processo de autotransformação grupal na Terapia Integrativa Conectar, o padrão autopoietico¹ da vida no domínio social desenvolvido pelo sociólogo alemão Nicklas Luhmann. Ele identifica os processos sociais da rede autopoietica como processos de comunicação:

Os sistemas sociais usam a comunicação como seu modo particular de reprodução autopoietica. Seus elementos são comunicações que são ... produzidas e reproduzidas por uma rede de comunicações e que não podem existir fora dessa rede (LUHMANN in CAPRA, 2000, p. 172).

Os sentimentos compartilhados nesta etapa nos grupos do município de Mar Vermelho seguiram entre os sentimentos de paz, tranquilidade, alegria, disposição para a vida, segurança e confiança. Um instante em que todos e todas compartilhavam de uma unidade com sua essência e sentimentos de integração com o grupo.

¹ Capra (2000, p. 136) define autopoiese como um padrão de rede no qual a função de cada componente consiste em participar da produção ou da transformação dos outros componentes da rede. Dessa maneira, a rede continuamente, cria a mesma.

Na terceira etapa, *Partilha*, cria-se um momento extremamente rico para a autotransformação. Cada pessoa compartilha com o grupo sua experiência, enquanto responde as seguintes perguntas feitas pelo condutor:

- Teve alguma dificuldade em acompanhar a meditação? Qual?
- Qual a sensação no corpo?
- Qual a sentimento presente?

A linguagem prepondera nessa etapa e é através dela que se torna claro o nível de consciência que cada participante conseguiu atingir.

De acordo com Maturana só podemos entender a consciência humana por meio da linguagem e de todo o contexto social no qual ela está encaixada. Como sua raiz latina – *con-scire* ('conhecer juntos') – poderia indicar, consciência é essencialmente um fenômeno social (CAPRA, 2000, p. 227).

Enquanto o participante fala vai sistematizando sua experiência, integrando os diversos aspectos que a compõe. Realizando o processo do *conhecer* que é muito maior que o do *pensar*. Ele vai compondo sua vivência através de suas sensações, sentimentos, pensamentos abstratos, conceitos, símbolos, suas representações mentais e autopercepção. Integrando os aspectos corporais, emocionais e mentais dinamicamente, as experiências tornam-se realidades com testemunhas.

Esse é um processo de ir para fora e vir para dentro constante, enquanto o indivíduo fala. A interação aqui envolve mais uma vez os campos psicológicos de Lewin. O grupo, como meio, e a pessoa, com suas sub-regiões intrapessoal e percepto-motora. Então, à medida que o outro fala, cada um vai sendo tocado, convidado a vir para fora de si ao ouvi-lo e penetrar em si mesmo ao perceber-se na

experiência dele. Cresce o sentimento de pertinência, cooperação e compreensão entre os membros do grupo, mesmo não havendo um conhecimento da história de vida do colega que se revela. A experiência comunicada é tão preenchida da verdade interna dessa pessoa e tamanha é sua intimidade, que cada membro é testemunha de um desvelar da alma, de um desnudar da pessoa. Cada um, sem antes nem se conhecer, torna-se o mais íntimo conhecedor dessa criatura.

O condutor não estimula trocas de opiniões e impressões entre os participantes evitando assim, um exercício comum da personalidade, que pode impregnar a experiência dos seus julgamentos e empobrecê-la, caindo ao nível de consciência do ego. O próprio condutor adota uma postura de ouvir e não interferir com interpretações, intervenções. Tenta permitir nessa etapa, que prossiga o que fora alcançado na etapa anterior, uma atuação do *self curador* da pessoa. Portanto, sua fala é delicada e respeitosa como se fora à continuação do processo atingido na meditação. Precisa ser sentido pelo participante como uma continuidade de seu *terapeuta interno* falando com ele.

O participante ao partilhar sua experiência, sem a intervenção do condutor, faz com que ele possa confiar em suas próprias percepções. Desenvolvendo sua autopercepção e a confiança nela, abrindo uma escuta para seu *self transpessoal* sem a interferência do condutor e suas interpretações. Um estímulo para a pessoa encontrar suas próprias respostas, seu próprio caminho.

O condutor abandona seu olhar analítico para compreender essa pessoa numa visão sistêmica. Reconhece seus padrões condicionantes fortalecedores de suas dificuldades, mas, transcende seu olhar para a parte perfeita dela, sua Essência.

Este é o momento de expor sua experiência particular frente as(aos) parceiras(os) de processo. Em Mar Vermelho as dificuldades de nomear, identificar e diferenciar sensações de emoções, além da desconfiança frente ao grupo, geraram inicialmente partilhas econômicas e superficiais, que foram dando espaço ao longo do tempo a expressões cada vez mais profundas, ricas, genuínas, fortalecedoras das conexões entre os membros, intensificando a intimidade, a confiança e o sentimento de acolhimento entre eles.

Chega-se a quarta e última etapa do processo terapêutico Conectar, a *Irradiação*. Nela realiza-se o exercício da consciência da unidade com o cosmos. Todos em pé, de mãos dadas, emanam para a Terra, que é visualizada no centro do grupo, a energia modificada nas etapas anteriores. O campo do grupo irradia para o campo maior do planeta sua energia. É a consciência de se estar inserido num sistema de rede.

Aqui é desenvolvida a compreensão do valor e respeito à natureza viva, humana e não humana, como fruto de uma consciência muito mais ampla do eu que se identifica com a própria natureza. O homem como elemento contributivo para a formação de um novo planeta, harmônico, em paz, refletindo o estado interno de um ser em conexão com sua Essência e consciente de ser um fio nessa teia que compõe a Terra. Um homem capaz de no presente transmutar seu passado e criar para as gerações futuras novas possibilidades. O grande desafio do momento é “*criar comunidades sustentáveis – isto é, ambientes sociais e culturais onde podemos satisfazer as nossas necessidades e aspirações sem diminuir as chances das gerações futuras*” (op. cit., p. 24).

Assim o sentido de pertinência transcende ao pequeno grupo do Conectar para o grande grupo da humanidade, num contexto planetário. O eu é trabalhado para nesse momento, dissolvido, ser um todo mais amplo. Irradiar sua *presença* e sentir a do outro. O grupo sente a força da sua coesão e da sua energia. Fortalecendo-o em seus propósitos e firmando-o em sua caminhada.

Neste instante dar as mãos dissolve a pseudodistância entre os participantes em Mar Vermelho, firma-se a ação que transcende a nossa existência ao nosso mundo particular, individual para um ser que atua e é impactado pelo mundo que habita. A união de todos no mesmo propósito diante do planeta trouxe aos participantes um sentimento de força e unidade maior.

O processo de autotransformação na Terapia Integrativa Conectar está voltado, segundo Cerqueira (2005, p. 9) para o desvelar do Mestre Interno do indivíduo. Disso resulta um grupo de pessoas conscientes de seu papel no Universo como agente de mudança interna e da mudança planetária. Um processo terapêutico inserido na forte energia do grupo.

O meio (grupo) e a pessoa interpenetram-se provocando as mudanças internas e intensificando as ligações entre os membros desse grupo. Essa convivência gera sentimentos de pertinência, cooperação, abertura para os relacionamentos, intimidade que fortalecem o grupo e o processo de transformação pessoal. Criando assim uma rede de respeito e apoio nesta convivência.

O trabalho em grupo é intenso, de resultado terapêutico rápido e eficaz, trazendo assim, possivelmente, o medo de nele participar, por tamanha

intensidade. Mas, também a resistência de se mostrar frente ao outro com suas fragilidades, humanidades e de se enxergar de forma inteira. Como a Terapia Integrativa Conectar tem um caráter dinâmico com movimentos corporais, expressões verbais, uso de música, meditação traz em seu DNA a irreverência, a quebra de um padrão clássico de acompanhamento em grupo, o que pode gerar outros tipos de medo, com novas e as mais diversas justificativas. Frente a tais características é possível que possamos compreender as desistências dos participantes nos grupos, especialmente, no dos agentes. Havendo que se considerar também a postura masculina enrijecida nos homens do interior, do sertanejo.

As mulheres apresentaram-se muito mais receptivas e abertas, permanecendo em sua participação constante, expressiva e por vezes muito mais acolhedoras. Divulgando o trabalho e convocando as amigas, vizinhas, colegas e familiares a participarem.

Um outro aspecto dificultoso nesse processo de implantação ficou por conta da visão do atendimento psicológico unicamente como individual e curativo e a cobrança por este tipo de atendimento tanto pela comunidade como pelos demais profissionais da equipe.

A Terapia Integrativa Conectar é um trabalho que não só promove a saúde física, emocional, mental e espiritual do indivíduo e ,consequentemente, para sua comunidade , mas também, previne o estresse, evitando o adoecimento. Compreendendo o ser humano em sua integralidade inserido num contexto social, econômico e cultural.

Levar esta metodologia para Mar Vermelho tem sido um desafio. É sair da zona de conforto do atendimento clínico particular, ampliando esta metodologia inovadora a uma população necessitada desta assistência, mas, dentro de um programa que ainda caminha reconhecendo a importância do atendimento preventivo à saúde e definindo o papel do psicólogo neste processo. Assim como, aprender qual a importância e como atuar dentro de uma equipe multidisciplinar como psicóloga. Derrubando as paredes da sala clínica particular ou ambulatorial. Buscando criar pontes da pessoa com sua diversidade e os demais atores de sua existência, ou seja, membros de sua comunidade. E constantemente pensar criativamente como ampliar a integração destas pessoas em sua comunidade de forma a potencializar sua saúde de forma integral.

As mudanças relatadas e evidenciadas nos comportamentos dos pacientes, seu empenho, sua persistência, abertura aos trabalhos e a integração grupal foram e são estímulos para superar as adversidades. Vale salientar que o apoio e confiança da secretária de saúde Alexandra Brandão e da coordenadora técnica Ivana Falcão foram fundamentais para que este trabalho acontecesse.

REFERÊNCIAS

BASSO, Theda & PUSTILNIK, Aidda. *Corporificando a Consciência – Teoria e Prática da Dinâmica Energética do Psiquismo*. São Paulo: Instituto Cultural Dinâmica Energética do Psiquismo, 2000.

CAPRA, Fritjof. *A Teia da Vida*. São Paulo: Editora Cultrix, 2000.

_____. *As Conexões Ocultas – Ciência para uma vida sustentável*. São Paulo: Editora Pensamento Cultrix, 2002.

CERQUEIRA, Lúcia. *Conectar: Terapia integrativa – Corpo, energia e consciência*. Maceió: Edições Catavento, 2004.

CONECTAR. Apostilas do curso. Módulos 1, 2, 3. Maceió: Magna Luz Empreendimentos Ltda, 2005.

FAGAN, Joen & SHEPHERD, Irma Lee (org). *Gestalt-Terapia – Teorias, Técnicas e Aplicações*. 3 ed. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1977.

FERREIRA, Eliane Maria de Araújo. *Ser professor... Ser Humano – Por uma ética pessoal e planetária*. Maceió: Edufal, 2006.

FOULKES, S. H. & ANTHONY, E. J. *Psicoterapia de Grupo*. 2 ed. São Paulo: Summus Editorial, 1985.

GERBER, Richard. *Medicina Vibracional – Uma Medicina para o Futuro*. São Paulo: Editora Cultrix, 1988.

INSTITUTO CULTURAL DINÂMICA ENERGÉTICA DO PSIQUISMO. Apostila do Curso de Dinâmica Energética do Psiquismo, Ser e Corpo, 2002.

PIERRAKOS, John C. *Energética da Essência – Desenvolvendo a Capacidade de Amar e de Curar*. São Paulo: Pensamento, 1990.

RIBEIRO, Jorge Ponciano. *Gestalt-Terapia: refazendo um Caminho*. 2 ed. São Paulo: Summus Editorial, 1985.

SAIDON, Osvaldo et all. *Práticas Grupais*. Rio de Janeiro: Editora Campus Ltda., 1983.

TOLLE, Eckhart. *O poder do agora – Um guia para iluminação espiritual*. 9 ed. Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2002.

WEIGAND, Odila. *Grounding e Autonomia – A Terapia Corporal Bioenergética*. rev. São Paulo: Edições e Produção Person Ltda., 2006.

WILBER JR., Ken. *O Paradigma Holográfico e outros paradoxos*. Capítulo: *Consciência de Campo e Ética de Campo*. Renée Weber (art.) São Paulo: Cultrix, 1978.

_____. *Odisséia – uma investigação pessoal sobre Psicologia Humanística e Transpessoal*. Disponível em: <www.ariray.com.br>. Acesso em: 18 set 2006.

SciELO – Saúde Pública - A construção de novas práticas na psicologia na atenção básica: a experiência de residentes psicólogos.

<https://www.scielo.org/article/physis/2021.v31n2/e310215/>