

O PAPEL DA TERAPIA COMUNITÁRIA INTEGRATIVA NA PROMOÇÃO DA AUTOESTIMA DE ESTUDANTES EM FORMAÇÃO UNIVERSITÁRIA

Autor: **Marcos Kauan Santos Santana**

Discente da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia

Jequié, BA-Brasil

Email: 202410461@uesb.edu.br.

Co-autor: **Marcelo Torreão Sá**

Docente da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia

Email: martorreao@gmail.com.

Introdução

Este artigo é resultado de um trabalho desenvolvido no curso de Pedagogia, na disciplina de Investigação da Cultura, sob orientação do professor Marcelo Torreão Sá, da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), campus de Jequié, Bahia, Brasil. A escolha do tema surgiu a partir da experiência vivida durante uma roda de Terapia Comunitária Integrativa (TCI), realizada na oficina intitulada “O resgate da autoestima e a promoção da saúde mental”, promovida pelo Grupo de Estudos sobre Saúde Mental (GPESM), no dia 17 de março de 2025, como parte da Semana de Integração destinada aos estudantes calouros e veteranos da UESB. Essa vivência despertou reflexões sobre os desafios enfrentados pelos jovens no ingresso ao ensino superior, um período de intensas transformações pessoais, acadêmicas e sociais. A transição para a vida universitária pode gerar inseguranças, pressões e incertezas, tornando essencial o fortalecimento da autoestima como um fator protetivo. A autoestima, nesse contexto, assume um papel fundamental não apenas para o bem-estar emocional, mas também para o desempenho acadêmico, influenciando diretamente a motivação, a resiliência e a capacidade de lidar com o estresse e as demandas do ambiente universitário. Diante disso, o objetivo geral deste trabalho é apresentar, por meio de uma abordagem qualitativa, as teorias de Barreto (2008), o fundador da Terapia Comunitária Integrativa, em sua obra “Terapia comunitária: passo a passo”, como seus fundamentos teóricos divididos em cinco grandes eixos, que são o pensamento sistêmico, a teoria da comunicação, a antropologia cultural, visão de Paulo Freire e resiliência, como também a sua metodologia, organizada em acolhimento, escolha do tema, contextualização, problematização, rituais de agregação e conotação positiva e, por último, a avaliação. Além disso, introduzir a pressupostos que norteiam a abordagem humanista de Carl Rogers baseado na obra de Scartezini et al (2013), intitulada “A necessidade de autoestima em Carl Rogers” focada na concepção de autoestima em sua teoria da personalidade, como a congruência e a incongruência, consideração positiva incondicional e condicional, com propósito de destacar seu potencial como uma prática promissora no fortalecimento da autoestima e no apoio emocional aos estudantes em formação universitária. De acordo a obra de Albuquerque (2021), intitulada “Terapia Comunitária Integrativa como estratégia de promoção da saúde nas universidades”, por fim, destaco a TCI como uma importante rede de apoio no ambiente universitário, contribuindo para a prevenção de adoecimentos psíquicos, promovendo o autocuidado e a melhora no desempenho dos estudantes.

Metodologia

REALIZAÇÃO:



UECE



AINPGP

A pesquisa qualitativa foi conduzida com base em revisão teórica e pesquisa de campo. A etapa teórica abrangeu estudos sobre a obra de Barreto (2008), “Terapia comunitária: passo a passo”, como o histórico da Terapia Comunitária Integrativa (TCI), seus objetivos, eixos teóricos que sustentam a prática e suas etapas metodológicas; os pressupostos da autoestima segundo Carl Rogers a partir da obra de Scartezini et al (2013), “A necessidade de autoestima em Carl Rogers”; e as implicações da TCI no cotidiano universitário, conforme a obra de Albuquerque (2021), “Terapia Comunitária Integrativa como estratégia de promoção da saúde nas universidades”.

Segundo Barreto (2008), um renomado psiquiatra, antropólogo e teólogo, a TCI surge como uma alternativa ao modelo tradicional de saúde mental, marcado pela exclusão e medicalização. Trata-se de um espaço comunitário que promove a partilha de experiências de vida e saberes com objetivo de buscar, coletivamente, soluções para a superação dos desafios do cotidiano, o que traz benefícios a autoestima. De acordo com Scartezini et al. (2013), “o ser humano tem a capacidade de entender a si próprio e resolver seus problemas de forma a buscar sua própria satisfação e eficácia ao funcionamento adequado” (Scartezini, Rocha, Pires, Bervique, 2013, p. 4). Esta citação é baseada na teoria da personalidade de Carl Rogers, um dos principais teóricos do campo da psicologia humanista que enfatiza a construção da autoestima a partir dos conceitos de congruência e incongruência. Nesse sentido, o indivíduo é influenciado pelo ambiente em que foi criado e pelas relações ao longo da vida, configurando um processo dinâmico e contínuo. Quando seus comportamentos são avaliados de forma condicionada como corretos ou incorretos, ocorre a chamada consideração positiva condicional, que tende a enfraquecer a autoestima. Por outro lado, a consideração positiva incondicional favorece o desenvolvimento saudável, ao possibilitar que o indivíduo seja aceito do jeito que é. Dessa forma, a TCI se torna esse espaço de fortalecimento da autoestima. Albuquerque (2021), as aplicações da Terapia Comunitária Integrativa na promoção da saúde mental universitária e integração corpo-mente, fortalecem as trajetórias pessoais, emocionais e acadêmicas de forma respeitosa. Assim, os autores e suas respectivas teorias buscam enfatizar a sensibilidade nos profissionais da saúde e da educação com propósito de oferecer caminhos mais humanizados e respeitosos para fortalecer os indivíduos em sua trajetória pessoal, emocional e acadêmica.

A etapa empírica consistiu na descrição da oficina, incluindo informações mais aprofundadas fornecidas por uma das quatro terapeutas do GPESM, por meio de um questionário online com perguntas abertas, sobre a origem e os objetivos da roda, os fundamentos teóricos e os efeitos percebidos. Também foram aplicadas perguntas aos estudantes participantes, que evidenciaram os sentimentos despertados, os momentos marcantes e os aprendizados adquiridos, embora apenas um discente tenha compartilhado sua vivência. Como complemento do estudo, foram coletadas respostas de três estudantes do sétimo e oitavo semestre, membros do GPESM, sobre sua vivência nas rodas de Terapia Comunitária Integrativa como apoio emocional na universidade a longo prazo. Os relatos abordam o primeiro contato com a prática, seus impactos na trajetória acadêmica, no rendimento, na autoestima, no senso de pertencimento e no enfrentamento de dificuldades como a procrastinação e a exposição em público. Também destacaram o desenvolvimento de habilidades como escuta ativa, empatia e equilíbrio emocional. De modo geral, foram consideradas respostas de seis participantes, incluindo o meu próprio depoimento sobre a oficina.

Resultados e Discussões

A oficina sobre autoestima e saúde mental destaca a necessidade de nos conectarmos com nós mesmos por meio de dinâmicas de autocuidado e cuidado com o outro, especialmente para estudantes novatos e veteranos, a fim de que possam dedicar tempo para preservar seu estado físico e mental diante os desafios e adversidades do ambiente acadêmico. Sendo assim, os estudantes universitários que participaram da roda aprenderam que refletir sobre suas emoções, limites, traumas e potenciais contribuiu para avaliar suas atitudes e, assim, viver com leveza, ou seja, com menos peso emocional e mais autenticidade. Segundo minha perspectiva como participante, foi um momento transformador que me levou a desenvolver um autoconhecimento e reflexão sobre minhas dores emocionais, despertando em mim a coragem de continuar na universidade com mais equilíbrio entre corpo e mente. Enquanto os estudantes dos semestres posteriores demonstraram opiniões opostas, pois o primeiro destaca que a TCI serviu como um espaço seguro para expressar sentimentos, reduzir o estresse e fortalecer vínculos afetivos, o que contribuiu para a redução da procrastinação, aumento da autoconfiança e desenvolvimento do equilíbrio emocional. Em contraste com essa resposta positiva, outros dois estudantes expressaram percepções menos favoráveis sobre a TCI. Um deles não notou impactos significativos em seu desempenho acadêmico, rotina ou aspectos emocionais e o outro sentiu desconforto ao se expor emocionalmente, considerando a experiência pouco eficaz para seu perfil. Os resultados mostram que a eficácia da TCI depende do envolvimento e da disposição dos participantes, sendo mais perceptível em quem participa com regularidade e abertura emocional. Enquanto alguns relataram benefícios significativos, outros não perceberam mudanças, evidenciando a subjetividade do método.

Conclusões

O trabalho enfrenta limitações, como a dificuldade de acesso a informações detalhadas e a escassez de estudos sobre a TCI no contexto universitário. Ainda assim, os dados permitem refletir sobre sua aplicação prática, evidenciando variações no engajamento dos participantes. Apesar disso, são relatados efeitos positivos, como o fortalecimento da autoestima, o incentivo ao autocuidado, o enfrentamento de desafios cotidianos e a promoção da empatia e da coletividade. A pesquisa destaca a importância de aprofundar o tema, especialmente no âmbito da saúde mental estudantil, incentivando futuras investigações para tornar o ambiente universitário mais integrado e acolhedor.

Palavras-Chave: Terapia Comunitária Integrativa; Autoestima; Universidade.

Referências bibliográficas

ALBUQUERQUE, Roberto Nascimento de. **Terapia Comunitária Integrativa como estratégia de promoção da saúde nas universidades**. Revista de Saúde Coletiva da UEFS, v. 11, n. 1, p. 1-8, 2021.

BARRETO, Adalberto de Paula. **Terapia comunitária: passo a passo**. 4. ed. revista e ampliada. Fortaleza: Gráfica LCR, 2008. p. 15- 408.

SCARTEZINI, Luma Guirado; Rocha, Ana Carolina Raad; Pires, Vanessa da Silva; Bervique, Janete de Aguirre. **A necessidade de autoestima em Carl Rogers**. Revista FAEF, 2013. p. 01-07.