

# Potencialidades da Terapia Comunitária Integrativa Online no Contexto da Pandemia do Novo Coronavírus

## INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou a COVID-19 como uma pandemia, uma emergência de saúde pública de interesse internacional em 31 de janeiro de 2020, em abril de 2020, a infecção espalhou-se pelo mundo (BULT E KATO, 2020). No Brasil, dados do Ministério da Saúde, atualizados e divulgados pelo site [www.covid.gov.br](http://www.covid.gov.br), registravam, em 09 de abril de 2022, 30.123.963 casos confirmados e 661.122 óbitos no país.

Para conter a pandemia, conhecimentos na área de saúde pública apontavam caminhos para serem seguidos, os estudos de Zhai et al (2020) relatam a importância de medidas clássicas de saúde pública, incluindo isolamento, quarentena, distanciamento para diminuir a disseminação da COVID 19 o que demandou uma reorganização de toda a sociedade e instituições. As universidades, por exemplo, foram convocadas a envidar esforços em resposta à pandemia. Áreas diversas de produção do conhecimento, tanto de saúde, humanas e exatas, viram-se com o desafio de desenvolver recursos que dessem suporte à sociedade para minimizar os prejuízos advindos desse gravíssimo cenário de saúde pública.

Numa perspectiva abrangente da pandemia, a Universidade de Brasília (UnB) instituiu o Comitê Gestor para Enfrentamento do COVID 19s(COES), resultando na produção do plano de contingência para a UnB (Plano Original, fev/mar/20). O Comitê Gestor foi organizado em subcomitês, dos quais o Subcomitê de Saúde Mental e Apoio Psicossocial (BOLETIM COES COVID-UnB, 2020); uma vez que a COVID-19 é uma doença que leva ao medo, preocupação, ansiedade (AHORSU, *et al.*, 2020) com efeitos sociais e psicológicos significativo (PERRIN, *et al.*, 2009).

O Subcomitê de Saúde Mental e Apoio Psicossocial teve como uma das prioridades o estabelecimento de parcerias para diversificar e fortalecer as ações de enfrentamento à COVID-19, produzir tecnologias sociais, desenvolver avaliação, pesquisa e criar produtos em

cooperação técnica. O Subcomitê foi subdividido em Grupos de Trabalho (GT), dentre eles o Grupo de Trabalho de Promoção e Prevenção à Saúde, GT que, dentre as várias ações que coordenou estava a Terapia Comunitária Integrativa On-line(TCI) prática de cuidado emocional que promove a saúde mental para toda comunidade universitária, por meio da parceria com Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal (SES/DF) com a Gerência de Práticas Integrativas em Saúde (GERPIS).

### **Terapia Comunitária Integrativa Online – Espaço de acolhimento emocional**

A Terapia Comunitária Integrativa (TCI) é uma abordagem de atenção à saúde comunitária, criada pelo Prof. Dr. Adalberto Barreto, da Universidade Federal do Ceará. É uma prática em grupo que incentiva, por meio de encontros comunitários, a expressão de experiências de vida, possibilitando que as alegrias e dificuldades vivenciadas no cotidiano possam ser compartilhadas, bem como as estratégias de superação que foram desenvolvidas (BARRETO, 2013). É uma Prática Integrativa em Saúde reconhecida pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (BRASIL, 2018) e pela Política Distrital de Práticas Integrativas em Saúde (DISTRITO FEDERAL, 2014).

A TCI foi criada, originalmente, para acolhimento presencial em formato de grupo, comumente denominado de roda. Todavia, devido ao confinamento necessário pelo período pandêmico, o formato e a estrutura requerem adaptações na proposta de acolhimento emocional e cuidado das pessoas, sendo uma delas a mudança de encontros presenciais para um formato em ambiente on-line, a fim de continuar contribuindo com a promoção e a prevenção da saúde, porém com o mínimo de contato físico entre participantes e, conseqüentemente, dificultando a disseminação do Coronavírus.

A TCI On-line na UnB teve como documento norteador as “Diretrizes para realização da Terapia Comunitária Integrativa on-line” elaborada pela Associação Brasileira de Terapia Comunitária Integrativa (ABRATECOM), mas elaborada por meio de construção coletiva, intersetorial, interdisciplinar e de articulação interinstitucional envolvendo vários atores sociais com a finalidade de promover intervenções de apoio emocional e fortalecimento da rede de apoio social e prevenir os efeitos na saúde mental relacionados ao surto de Covid-19. Desse modo, trata-se de um espaço virtual de cuidado coletivo com a proposição de possibilitar o compartilhar experiências de vida por meio da fala e da escuta e, com isso, fortalecer laços afetivos, a aproximação relacional, minimizar a sensação de isolamento social em tempos de pandemia, em entendimento que temos fragilidades, mas temos pontos fortes que colaboram no fortalecimento de vínculos da comunidade universitária e externa.

O presente artigo objetiva compartilhar a experiência e os achados da TCI on-line ofertada pela UnB e SES/DF para a comunidade universitária durante a pandemia da COVID-19.

## **PERCURSO METODOLÓGICO**

Este estudo integra uma Pesquisa-Ação (P-A) ampla intitulada “Efetividade de e-terapias psicossociais no enfrentamento da pandemia do COVID-19”, em parceria Universidade Estadual de Santa Cruz (UESC), Universidade de Brasília e cooperação da Gerência de Práticas Integrativas em Saúde da Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal.

O principal objetivo da pesquisa-ação é abordar problemas na prática com a antecipação de encontrar respostas imediatas a perguntas ou soluções para situações problemas (Mertler, 2018). O estudo foi conduzido pela Universidade de Brasília (UnB), Grupo de Trabalho (GT) de Promoção e Prevenção à Saúde, em parceria com a Universidade Estadual de Santa Cruz (UESC), vinculado ao Plano de Contingência em Saúde Mental e Apoio Psicossocial da UnB, no intuito de desenvolver ações de promoção e prevenção em saúde mental para a comunidade acadêmica e externa, no período de 08 de agosto de 2020 a 20 de dezembro de 2021. A pesquisa contemplou os quatro *campi* da UnB: *Campus* Darcy Ribeiro; Faculdade de Ceilândia; Faculdade do Gama e Faculdade de Planaltina.

A P-A apropria-se de métodos e técnicas de coleta de dados da pesquisa social, para lançar luz sobre o processo de condução do profissional na forma de pesquisa-ação - incluindo benefícios e aplicações para facilitar a pesquisa aplicada em ambientes contextualizados e práticos, conduzidos por praticantes que estão focados em resolver problemas prático (MERTLER, 2021)

A Equipe do Projeto foi composta por 12 pessoas, sendo 08 profissionais e pesquisadores da área de promoção à saúde de categorias diversas (psicologia, terapia ocupacional, enfermagem, psicanálise e filosofia), e 4 estudantes de cursos de graduação da UnB.

A Terapia Comunitária Integrativa on-line foi implementada na UnB com encontros acessíveis pela plataforma virtual Zoom, com periodicidade semanal e duração de aproximadamente 2h, para toda comunidade acadêmica e para comunidade externa de todo o país, decorrente da acessibilidade que o universo virtual possibilitou.

A TCI foi conduzida seguindo a metodologia estabelecida pelo psiquiatra Adalberto regida por: pensamento sistêmico, teoria da comunicação, antropologia cultural, pedagogia de

Paulo Freire e resiliência (BARRETO, 2008, p. 27). O tempo de duração de uma roda de TCI é de duas horas, e segue cinco etapas: acolhimento, escolha de tema para partilha, contextualização, problematização, encerramento com rituais de agregação e apreciação. (BARRETO, 2008, p. 56-59).

A pesquisa cumpriu todos os aspectos éticos que envolvem as pesquisas com seres humanos, conforme preconiza a resolução 466/12, do Conselho Nacional de Saúde (Brasil, 2012). A pesquisa foi iniciada após aprovação da CONEP e CEP-UESC, sob o parecer de número 4.063.178 e CAAE 31567220.5.1001.5526

A amostra foi constituída de 130 participantes, sendo 128 estudantes de graduação e pós-graduação da UnB, 1 técnica de enfermagem da universidade e 1 estudante do UnB Idiomas (escolas de línguas da universidade), durante os meses de maio de 2020 a dezembro de 2021. As inscrições na TCI eram realizadas por um *link*, disponibilizado nas redes sociais, via preenchimento de formulário pelo *Google Forms*. Ao acessar a página inicial da pesquisa, os participantes tinham disponível para a leitura o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), com as devidas explicações sobre o estudo. O TCLE foi assinado virtualmente através de um ícone de preenchimento obrigatório do tipo concordo ou não concordo.

Os materiais utilizados neste estudo foram: as respostas dos participantes quanto às experiências na TCI por meio de atividades como desenhos, poesias, cartas, e cartazes. Os dados foram analisados sob a referência da análise de conteúdo (BARDIN, 2011), cuja ênfase é, por meio de procedimentos sistemáticos e objetivos, desmembrar o texto em unidades, em indicadores formados a partir da investigação dos principais temas que emergem no discurso, que permitem a inferência de informações e conhecimento. Para Bardin (2011), o termo análise de conteúdo designa:

um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando a obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens (Bardin, 2011, p. 47).

A técnica de pesquisa Análise de Conteúdo defendida por Bardin (2011) se estrutura em três fases: 1) pré-análise; 2) exploração do material, categorização e codificação; 3) tratamento dos resultados, inferências e interpretação. Para a autora, a validade dos achados da pesquisa é resultante de uma coerência interna e sistemática entre essas fases, cujo rigor na organização da investigação inibe ambiguidades e se constitui como uma premissa fundante.

Na pré-análise, é a organização que envolve a leitura “flutuante” de Bardin (2011), ou seja, um primeiro contato com os documentos que serão submetidos à análise, a escolha deles, a formulação das hipóteses e objetivos, a elaboração dos indicadores que orientarão a interpretação e a preparação formal do material.

Na exploração do material, são escolhidas as unidades de codificação, adotando-se os seguintes procedimentos de codificação [que compreende a escolha de unidades de registro – recorte; a seleção de regras de contagem – enumeração - e a escolha de categorias - classificação e agregação - rubricas ou classes que reúnem um grupo de elementos (unidades de registro) em razão de características comuns, classificação e categorização (Bardin, 2011). Ainda segundo a autora, o último passo é a inferência e interpretação o pesquisador procura torná-los significativos e válidos. Para além do conteúdo manifesto dos documentos, pois, o importante é o conteúdo latente, o sentido que se encontra por trás do imediatamente apreendido.

## **RESULTADOS**

Os achados revelaram a caracterização de 130 participantes a partir de dados sociodemográficos:

- Gênero: (78,9%) inscritos se identificaram como mulheres e (21,1%) como homens. Não houve registro nas categorias “mulher trans”, “homem trans”, “não-binárias” e “prefiro não dizer”. Três não responderam.
- Orientação sexual: 61,1% (n=11) se identificaram como heterossexual. Ao serem questionados se consideram a sua renda suficiente para manter as suas despesas, 61,1% responderam “sim”, 22,2% "não" e 16,7% preferiram não dizer.
- Local de residência: Dos inscritos para as sessões, 89,6% residem no Distrito Federal, 6,1% no Entorno e 4,3% em outras unidades federativas.
- Cursos dos inscritos: cursos de graduação com maior número de inscritos foram Terapia Ocupacional (11,1%), Letras (6,9%), Serviço Social (6,3%) e Ciências Naturais (5,6%).  
Cor ou raça: a maioria dos inscritos é preta (51,6%).

Após análise do material expressivo dos participantes, foi realizada uma seleção criteriosa dos materiais que tinham exposição das representações dos estudantes quanto às suas experiências.

### **TCI um espaço de cuidado.**

No que se refere a TCI, os resultados indicaram o quanto é satisfatória a experiência dos participantes, considerada acolhedora, solidária e atenciosa, sendo que os terapeutas atendem às demandas dos participantes. Assim, identificou-se que havia elementos que

interferiram positivamente no bem-estar do grupo. A TCI como espaço de fala do participante 1.

*A melhor coisa para aliviar as tensões do corpo e da mente, era colocar para fora todo aquele sentimento de angústia e receber em troca um acolhimento inenarrável, com palavras de conforto e de apoio. Tive a oportunidade de expressar os meus sentimentos, de mostrar meu rosto. Devido ao fato de morar sozinho, e não ter nenhum familiar aqui em Brasília, muitas vezes me deparo com momentos de extrema solidão, sentimentos de impotência, confuso se realmente fiz as escolhas certas na vida, medo de não conseguir alcançar os objetivos que vim buscar em Brasília, preocupação em decepcionar minha família que tanto torce por minha vitória. Muitas vezes pensei que estava sozinho com todas essas confusões emocionais, que era um dos poucos alunos da Universidade de Brasília que enfrenta tantas dificuldades, e foi aí que encontrei o maravilhoso grupo de Terapia Comunitária e percebi que não estava só, que sou um ser humano como muitos outros que também tem problemas, e estão lutando para vencer esse momento difícil.*

A fala acima expressa o sentimento de ansiedade do participante, ao ponderar sobre a sua decisão em vir para outro estado, e as dificuldades enfrentadas com essa tomada de decisão. Rubens Alves (2014), nos diz que para alcançar um estado criador e de felicidade é importante ter situações difíceis e dores para uma ato criador. Ostras felizes não fazem pérolas... O ato criador, seja na ciência ou na arte, surge sempre de uma dor. Não é preciso que seja uma dor doída...

*Por vezes a dor aparece como aquela coceira que tem o nome de curiosidade. Esse livro está cheio de areias pontudas que me machucaram. Para me livrar da dor, escrevi'.*

Participante 2 expressa por meio de desenho o simbolismo da TCI (figura 1). O desenho, revela o mundo interior da participante que complementa: *“Simbolicamente, essa moça sou eu e as demais pessoas da roda são as flores. Cada flor é diferente e única, mesmo sendo da mesma espécie. A roda seria como um jardim, onde uma flor rega a outra e, mesmo aquela mais tímida acaba recebendo água também, afinal, estão todas juntas no mesmo solo, dividindo o mesmo espaço. Isso é comunidade, flores diferentes que possuem algo em comum e convivem. A Terapia Comunitária abre espaço para que cada flor possa se mostrar, contar sobre suas questões pessoais diante das outras e que possa se cura”*

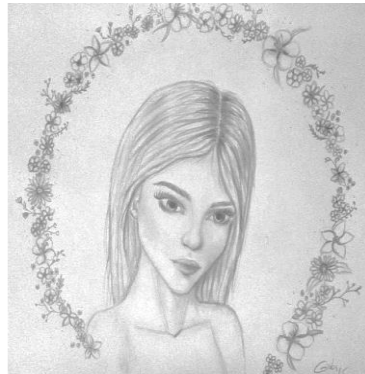


Figura 1 - Expressão em desenho da TCI

Na figura 2, o participante 3 expressa o autoconhecimento na figura do filtro dos sonhos e associa sua expressão artesanal a um texto reflexivo sobre o filtro dos sonhos e sua experiência com a TCI para seu autoconhecimento o que favoreceu desenvolver estratégias para lidar com a diversidade da vida, com conquistas, desafios e frustrações. Destaca, também, que a TCI incentiva o olhar para o mundo como um processo, que requer a consciência de si sendo perpassada pela relação com o outro.

*“O filtro dos sonhos é como se fosse um amuleto que purifica as energias, fazendo uma separação dos ‘sonhos bons’ e dos ‘sonhos ruins’. Acredita-se que ele auxilia trazendo sorte e sabedoria. Eu fiz esse filtro de macramê para sempre lembrar que dentro de nós existem coisas boas, sonhos bons a serem explorados, e que fases ruins todos nós temos, mas isso faz parte do processo, pois se conhecermos aquilo que nos desagradava, nunca iríamos saber o que nos agrada, o que nos faz feliz. As tardes de terças-feiras foram de muito aprendizado pessoal e de autoconhecimento. Por mais que eu não tenha levado temas para as terapias ou participado, aprendi e levarei falas para a minha vida inteira”. (Participante 2)*



Figura 2 - Filtro dos sonhos - produção e fotografia do participante 2

O filtro de sonhos é um símbolo cultural da lenda nativa americana, segundo a qual um indígena em busca de sabedoria encontrou com uma aranha que pegou um aro de cipó e cabelos de cavalo e fez o primeiro filtro. Diz-se que à noite, quando os sonhos visitam, eles são apanhados na teia do apanhador de sonhos, e apenas os bons sonhos são capazes de encontrar o caminho para o sonhador, filtrando-se pela pluma. Quando o calor do sol da manhã chega, ele afasta os pesadelos que foram capturados. Os bons sonhos, agora conhecendo o caminho,

voltam a visitar em outras noites. (OBERHOLTZER, 2012). O filtro dos sonhos é uma boa metáfora para pensar a TCI.

O participante 4, para expressar sua experiência com a TCI, pintou o *Olho de Hórus*, símbolo egípcio que representa força, poder, coragem, proteção, clarividência e saúde, ele considera a TCI um espaço de proteção, para diminuição de sofrimento e favorecer o fortalecimento social. Ele reproduz o olhar aberto e justiceiro de um dos deuses egípcios da mitologia: o deus Hórus. Um amuleto de sorte proteção contra mau olhado e outras forças do mal (Jornal sudoeste, 2022).

*“O olho para mim representa tal conceito que quis retratar e ao ler sobre a cultura egípcia como compreensão espiritual, consigo perceber um amálgama entre os conceitos de proteção e saúde que o amuleto do olho de Hórus representa. Isso constrói uma égide muito singular para mim, pois a TCI para mim representa saúde, lugar que posso me lançar livre, de maneira a ser acolhido, ouvido e protegido. Assim, percebo e materializo o significado da TCI, dos facilitadores, dos irmãos de roda e a dinâmica através desse símbolo enigmático, presente e que se destaca: o olho da alma”. (Participante 4)*



Figura 3

Na figura 4, o participante sintetiza a TCI online sob sua perspectiva por meio de um desenho. Apresenta um ambiente doméstico, semelhante ao quarto, num momento em que os encontros ocorrem. Na parte externa do notebook está o símbolo da UnB e acima a sigla TCPI (terapia comunitária e práticas integrativas). Do computador, o desenho relaciona o ideograma do coração, assim como relaciona o símbolo a seu pensamento. De acordo com Prates (2005) o coração foi tido como centro da vida, da coragem e da razão. Há, também, um sentido metafórico em que este ideograma é associado com as emoções humanas como carinho e amor. O desenho sugere um momento de conexão afetiva entre o participante e os encontros virtuais da TCI.





Figura 4 - desenho de participante 5 sobre os encontros de TCI online

**Participante 6 diz :**

*Foram muitos aprendizados, muito amor e carinho envolvido, mesmo que de forma virtual. Serei sempre muito grata pela oportunidade de participar de algo tão enriquecedor, só me mostrou o quanto preciso colocar minhas emoções e sentimentos para fora para que isso não me faça adoecer, afinal de contas “quando as emoções calam o corpo fala”, meu corpo já me disse muitas coisas que por vezes ignorei, mas agora sei que não é o caminho certo a seguir. Hoje me sinto mais eu, me sinto mais forte e preparada. Aprendi o quanto devo ser grata até mesmo as mínimas coisas do meu dia. Fiz um bordado sobre a frase que mais me marcou durante essa trajetória, me ajudou a esclarecer muitas coisas na minha vida que antes não faziam sentido.*

A participante expressou como ato de bordar remeteu a aprendizagem sobre si mesmo a conexão da cognição, mãos e emoções, Leloup (2012): (...) há um elo entre as mãos e o cérebro. Quando, por exemplo, rezamos um terço, quando temos as ocupadas em um trabalho manual, quando temos alguma coisa entre nossas mãos, nosso mental, nossa psique, se acalma (LELOUP, 2012. p. 124).

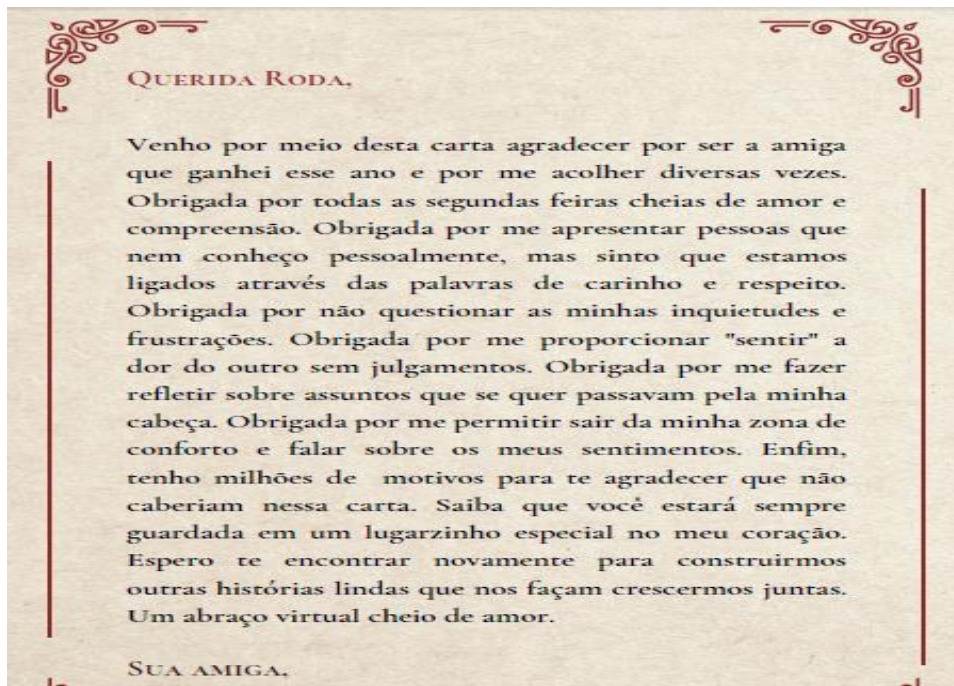
O bordado aparece como atividade expressiva, que ordena, organiza e expressa sentimentos relacionados a suas emoções. Philippini (2009, p. 67) afirma que: “no processo arteterapêutico, tecer equivale a ordenar, a articular, entrelaçar, a organizar, a apropriar-se do fluxo criativo e existencial (...)” E o cuidado se presentifica.



Figura 4

O próprio ato de bordar tem poder relaxante fazer algo com as próprias mãos eleva a autoestima, que remete ao cuidado. A noção de cuidado relatada na experiência do bordado da TCI, remete a felicidade de Ayres(2004) uma experiência vivida valorada positivamente, experiência esta que, frequentemente, orienta positivamente a vida com a concepção de saúde, que parece ser o mais potente para o cuidar.

O participante 7, escreveu uma carta de gratidão a roda, considerada uma amiga que possibilitou novos caminhos. Estudos verificaram que sentimentos de gratidão aumentam a resiliência, a saúde física e a qualidade da vida diária (EMMONS; MCCULLOUGH, 2003). A participante se sente grata aos terapeutas comunitários que a fizeram sentir-se amada e cuidada. Para Bono e McCullough (2006), a gratidão ajuda as pessoas a responder mais positivamente aos acontecimentos da vida e a valorizar situações em que os outros são benevolentes para com elas, fornecendo recursos para o bem-estar psicológico.



## DISCUSSÃO

Explorando o fenômeno peculiar da TCI online, durante a pandemia, os participantes representaram essas vivências com cartas, poemas, desenhos e símbolos. Segundo Silveira (2001), as produções artísticas trazem um valor terapêutico em si mesmas, “pois davam forma a emoções tumultuosas, despotencializando-as, e ou objetivam forças autocurativas que se moviam em direção à consciência, isto é, à realidade.” (2001, p.17). Essa representação produziu reflexão sobre o equilíbrio que as pessoas alcançaram entre a dificuldade de isolamento e a necessidade de se proteger gerado pelo impacto da pandemia de COVID-19. Gadamer (1997) diz, uma reflexão existencial que joga luz sobre os significados de adoecer, do corpo responder e das técnicas de falar para seguir na arte de curar.

Também por meio da TCI encontrou novas maneiras de lidar com a pandemia. De fato, nossos resultados evidenciaram uma forma efetiva de interação entre o terapeuta e participantes que transformou o contato dos participantes em forma acolhedora. Teixeira (2003) nos diz que é no contínuo da interação entre pacientes e terapeutas, em todas as oportunidades em que se faz presente a possibilidade de escuta do outro, que se dá o acolhimento.

O envolvimento com TCI permitiu que os estudantes tivessem aumento de emoções positivas, diminuição do isolamento social, aumento da comunicação e experiência social positiva, mesmo diante da pandemia. Os bons relacionamentos interpessoais e vínculos e envolvimento na comunidade são fatores-chave para melhorar a satisfação com a vida, para

que seja possível superar as dificuldades e os desafios que surgem ao longo do caminho através da resiliência e do autoconhecimento, culminando assim em soluções próprias (BARRETO, 2019)

Ao longo da TCI esse acolhimento vai se transformando, reconstruindo continuamente a percepção dos participantes a respeito de si e do outro. Esse processo aconteceu em um momento limite em que a única ferramenta era o on-line, um desafio para uma construção rica de compartilhamento de experiências e prática de cuidado de promoção à saúde mental fundamental para abrir espaço de conexão para enfrentamento no período de confinamento decorrente da pandemia. As sessões de TCI on-line realizadas com a comunidade universitária foram estratégias que têm eficácia demonstrada, pois facilitam envolvimento em atividades de grupo significativas e satisfatórias (SMITH; LIM, 2020). Entende-se ainda que o desenvolvimento de projetos como esse dentro das universidades, tem sido reconhecido como uma alternativa intersetorial viável, que resulta em melhores processos formativos e na melhoria da qualidade de vida dos estudantes (MOYSÉS et al., 2004).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A realização da TCI durante a pandemia, mostrou-se como um recurso profícuo, possibilitando um largo alcance e mantendo as características dos encontros presenciais, tais como: acolhimento, criação e fortalecimento de redes sociais solidárias, por meio de partilha de experiências e potência terapêutica o que caracteriza como um espaço de promoção de saúde e cuidado.

## **REFERÊNCIA**

Alves, R. Ostra feliz não faz pérola. 2ª Edição, São Paulo. Editora Planeta, 2014.

Ayres, J, R C . M. O cuidado, os modos de ser (do) humano e as práticas de saúde. Saúde e Sociedade v.13, n.3, p.16-29, set-dez 2004

Ahorsu, D.K., Lin, C., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M.D., Pakpour, A.H. (2020). The Fear of COVID-19 Scale: Development and Initial Validation. International Journal of Mental Health and Addiction. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>

Barreto, A. P. Terapia comunitária: passo a passo. 3. ed. revisada e ampliada. Fortaleza: Gráfica LCR, 2008.

Barreto, Adalberto de Paula. Terapia Comunitária: passo a passo . 5 ed. Fortaleza: Gráfica LCR, 2019

Bilge, Y ve Bilge Y. (2020). Koronavirüs salgını ve sosyal izolasyonun psikolojik semptomlar üzerindeki etkilerinin psikolojik sağlamlık ve stresle baş etme tarzları açısından incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23. DOI: 10.5505/kpd.2020.66934.

Brasil. Ministério da Saúde (2006). Portaria n° 971 MS/GM, de 03 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Brasília.

Brasil.. Ministério da Saúde. Portaria n° 702, de 21 de março de 2018. Altera a Portaria de Consolidação n° 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - PNPIC, Brasília, 2018.

Bono, G.; Mccullough, M. E. Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, v.20, n. 2, p. 147-158, 2006.

Distrito Federal. Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal. Política distrital de práticas integrativas em saúde: PDPIS / Secretaria de Estado de Saúde. Subsecretaria de Atenção Primária à Saúde. Gerência de Práticas Integrativas em Saúde – Brasília: Fepecs, 2014.

Perrin, P. C., McCabe, L., Everly, G. S., & Links, J. M. (2009). Preparing for an influenza pandemic: Mental health considerations. *Prehospital and Disaster Medicine*, 24(3), 223-230. doi: <https://doi.org/10.1017/S1049023X00006853>

Boletim COES- COVID/UnB Edição Especial - Fevereiro a maio/2020. [http://www.dac.unb.br/images/DASU/PANDEMIA/PRIMEIRO\\_BOLETIM\\_COES\\_VERSA\\_O\\_FINAL.pdf](http://www.dac.unb.br/images/DASU/PANDEMIA/PRIMEIRO_BOLETIM_COES_VERSA_O_FINAL.pdf)

Bulut C, Kato Y. Epidemiology of COVID-19. *Turk J Med Sci*. 2020;50(SI-1):563-570. Published 2020 Apr 21. doi:10.3906/sag-2004-172

Emmons, R. A. An introduction. In: EMMONS, R. A.; MCCULLOUGH, M. E. (Org.). *The psychology of gratitude*. New York: Oxford University Press, 2004. p. 3-16.

Gadamer, H.G. *O mistério da saúde: o cuidado da saúde e a arte da medicina*. Lisboa, Edições 70, 1997

<http://jornaldosudoeste.com.br/noticia.php?codigo=207396>. Acesso 05/04/2022

Harapan H, Itoh N, Yufika A, et al. Coronavirus disease 2019 (COVID-19): A literature review. *J Infect Public Health*. 2020;13(5):667-673. doi:10.1016/j.jiph.2020.03.019

Leloup. jean-yves. *o corpo e seus símbolos: uma antropologia essencial*.

20 ed. petrópolis, rj: vozes, 2012.

Liu K, Chen Y, Wu D, Lin R, Wang Z, Pan L. Effects of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in patients with COVID-19. *Complement Ther Clin Pract*. 2020;39:101132. doi:10.1016/j.ctcp.2020.101132

Mertler, C. A. (2018). *Action research communities: Professional learning, empowerment, and improvement through collaborative action research*. London/New York: Routledge.

Mertler, Craig A. (2021) "Action Research as Teacher Inquiry: A Viable Strategy for Resolving Problems of Practice," *Practical Assessment, Research, and Evaluation: Vol. 26* , Article 19. Available at: <https://scholarworks.umass.edu/pare/vol26/iss1/19>

Oberholtzer, Cath. "Dream catchers: legend, lore and artifacts". Firefly Books Ltd., New York. 2012.

Philippini, Ângela. *Linguagens e materiais expressivos em arteterapia: uso, indicações e propriedades*. Rio de Janeiro: Editora Wak: Editora Wak, 2009.

Prates. P,R. símbolo do coração *História, ciência e saúde* , 2005 Manguinho sRJ. <https://doi.org/10.1590/S0104-59702005000300020>

Silveira, Nise. *O mundo das imagens*. São Paulo: Ática, 2001.

Smith BJ, Lim MH. How the COVID-19 pandemic is focusing attention on loneliness and social isolation. *Public Health Res Pract*. 2020;30(2):3022008. Published 2020 Jun 30. doi:10.17061/phrp3022008

Testoni, I., Rossi, E., Pompele, S., Malaguti, I., & Orkibi, H. (2021). Catharsis Through Cinema: An Italian Qualitative Study on Watching Tragedies to Mitigate the Fear of COVID-19. *Frontiers in psychiatry*, 12, 622174. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.622174>

Zhai P, Ding Y, WU X, Long J, Zhong Y, LI Y. The epidemiology, diagnosis and treatment of COVID-19. *Int J Antimicrob Agents*. 2020;55(5):105955. doi:10.1016/j.ijantimicag.2020.105955