

DIÁLOGOS VIRTUAIS COMO ESTRATÉGIA DE APOIO À SAÚDE MENTAL EM CONTEXTO DE ISOLAMENTO SOCIAL

RESUMO

Este trabalho é fruto da experiência do uso de círculos virtuais de diálogo no âmbito do Ministério Público do Pará como forma de proporcionar apoio emocional aos seus integrantes por meio da escuta de sentimentos e experiências acerca das repercussões provocadas na saúde mental pelo isolamento social no contexto da pandemia de COVID-19. Os círculos virtuais têm como base os princípios e fundamentos da Justiça Restaurativa (ZEHR, 2008), dos círculos de diálogo e construção de paz (PRANIS, 2010) e da comunicação não-violenta (ROSEMBERG, 2006), com a abordagem de temas como ansiedade e medo, morte e finitude humana e espiritualidade. A experiência mostrou ser uma estratégia importante no enfrentamento do sofrimento emocional em tempos de pandemia, com valorização da escuta, do diálogo e da autonomia, uma oportunidade para que as pessoas dialogassem sobre sentimentos, compreensões e formas de lidar com as repercussões desta situação de pandemia no cotidiano de suas vidas.

Palavras-chave: Pandemia. Covid-19. Isolamento Social. Diálogo Virtual. Saúde Mental.

VIRTUAL DIALOGUES AS A STRATEGY TO SUPPORT MENTAL HEALTH IN THE CONTEXT OF SOCIAL ISOLATION

ABSTRACT

This work is the result of the experience of using virtual circles of dialogue within the scope of the Public Ministry of Pará as a way of providing emotional support to its members through listening to the feelings and experiences about the repercussions caused in mental health by social isolation in the context of covid-19 pandemic. The virtual circles are based on the principles and foundations of Restorative Justice (ZEHR, 2008), the circles of dialogue and peace building (PRANIS, 2010) and Non-violent Communication (ROSEMBERG, 2006), with the approach of themes such as anxiety and fear, death and human finitude and spirituality. The experience proved to be an important strategy in coping with emotional suffering in times of pandemic, with an appreciation of listening, dialogue and autonomy, an opportunity for people to talk about feelings, understandings and ways of dealing with the repercussions of this situation. pandemic in their daily lives.

Keywords: Pandemic. Covid-19. Social Isolation. Virtual Dialogue. Mental Health..

DIÁLOGOS VIRTUALES COMO UNA ESTRATEGIA PARA APOYAR LA SALUD MENTAL EN EL CONTEXTO DE AISLAMIENTO SOCIAL

RESUMEN

Este trabajo es el resultado de la experiencia de utilizar círculos virtuales de diálogo en el ámbito del Ministerio Público del Pará como una forma de ofrecer ayuda emocional a sus integrantes a través de la escucha de los sentimientos y experiencias sobre las repercusiones que en la salud mental genera el aislamiento social en el entorno de la pandemia de COVID-19. Los círculos virtuales se basan en los principios y fundamentos de la Justicia Restaurativa (ZEHR, 2008), los círculos de diálogo y construcción de la paz (PRANIS, 2010) y Comunicación No Violenta (ROSEMBERG, 2006), con el abordaje de temáticas como ansiedad y miedo, muerte y finitud y espiritualidad humana. La experiencia resultó ser una estrategia importante para afrontar el sufrimiento emocional en tiempos de pandemia, valorando la escucha, el diálogo y la autonomía, una oportunidad para que las personas hablen sobre sentimientos, comprensiones y formas de afrontar las repercusiones de esta situación de la pandemia en la vida diaria.

Palabras-clave: Pandemia. Covid-19. Aislamiento Social. Diálogo Virtual. Salud Mental..

Alexandre Theo de Almeida Cruz [i]

Jandira Miranda da Silva [ii]



INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019 o noticiário internacional trazia, ainda de forma tímida, notícias da China, especificamente da cidade de Wuhan, acerca da existência de casos de uma gripe desconhecida que evoluía a uma forma grave de pneumonia e que levava facilmente a óbito, colocando em alerta as autoridades sanitárias do país e do mundo. Em janeiro de 2020 já se tinha notícias de casos da nova doença na Europa devido ao fluxo de pessoas entre os países, atingindo fortemente a Itália, França e Espanha.

A cadeia de transmissão rápida e acelerada, em pouco meses, atingiu quase a totalidade do globo, exigindo empenho de organismos mundiais para orientar e coordenar os esforços de combate à doença, numa corrida de cientistas e pesquisadores na busca de respostas para a situação. Mesmo diante de posições de minimização e negação da doença, pela sua amplitude, letalidade e consequências sociais e econômicas, a epidemia foi ganhando dimensões de uma pandemia com alta mortalidade, forçando decisões inimagináveis como o cancelamento das olimpíadas, exemplo significativo de que o mundo estava sob grave risco.

Como consequência da pandemia de COVID-19, o mundo entrou em isolamento social, sendo esta a medida mais eficaz de prevenção à contaminação pela doença que, no entanto, interferiu nos hábitos e comportamentos diários da maior parte da população. O objetivo era o de evitar o colapso do sistema de saúde que não dispõe de estruturação para lidar com o crescimento exponencial de casos de pessoas doentes com necessidade de atenção médica.

Esta situação trouxe inúmeras repercussões nas relações sociais, na economia, na política e demais dimensões da vida, profundamente impactadas pelo aumento do desemprego, pela ausência de políticas públicas claramente direcionadas para o enfrentamento da pandemia, pelo jogo político nacional e pelo alto número de mortes.

Toda epidemia ou pandemia ocasiona sofrimento psicológico como assinala o Ministério da Saúde (FIOCRUZ, 2020) principalmente as que tem risco iminente de morte. A necessidade de ficar em casa e manter isolamento social acarreta sentimentos de medo, conflitos familiares e conjugais, preocupação com a perda da renda e de entes queridos sem a possibilidade de realizar os funerais, o que gera ansiedade e outros sentimentos difíceis de lidar, agravado em algumas situações pelo afastamento de familiares e redes de apoio importantes para enfrentar essa situação.

Vale considerar ainda que o estresse psicológico pode em si causar sintomas físicos, como dores de cabeça, nas costas, desconforto estomacal, etc. Em crianças o sofrimento pode se expressar como comportamento regressivo (como urinar na cama), irritabilidade, choro constante, agressividade, automutilação (FIOCRUZ, 2020, p. 8).

Em razão deste cenário, houve a necessidade de os sujeitos e suas famílias reinventarem seus modos de vida e aprenderem a desenvolver habilidades para melhor lidar com as consequências emocionais causadas pelo distanciamento social, colaborando com sua saúde mental. Deste modo, era, e ainda é, imprescindível que as pessoas disponham de espaços, mesmo que virtuais, para expor seus sentimentos, preocupações e dúvidas, como forma de aliviar tensões e obter apoio para as necessidades manifestas.

Neste sentido, foi desenvolvido por meio do Núcleo Permanente de Incentivo à Autocomposição (Nupeia), o Projeto *Círculos de diálogo em tempos de pandemia: apoio à situação de isolamento social* no âmbito do Ministério Público do Pará, com o objetivo de oferecer, aos seus integrantes, círculos de diálogos virtuais como ferramenta de favorecimento da circulação da palavra e expressão das emoções, assim como proporcionar apoio emocional frente às repercussões causadas à saúde mental pela pandemia, garantindo ao mesmo tempo um espaço seguro e sigiloso para a expressão de sentimentos, necessidades, questionamentos e percepções sobre temas ligados às diversas situações experimentadas no período de isolamento social. O ato de falar de suas experiências possibilita uma reflexão acerca das próprias vivências que tem repercussão na saúde mental dos sujeitos participantes.

METODOLOGIA

A metodologia teve como base os princípios e fundamentos da Justiça Restaurativa (ZEHR, 2008), da comunicação não violenta (ROSEMBERG, 2006) e do círculo de diálogo de Pranis (2010) e Boyes-Watson e Pranis (2011), com ênfase na criação de espaço de diálogo entre pessoas para que compartilhem percepções e sentimentos acerca de temas e situações de vida em que, direta e indiretamente, estejam envolvidas. Foi mantida a lógica dos círculos de diálogo que favorecem, principalmente, a circulação da palavra de forma respeitosa.

Neste âmbito da intervenção, com vistas à saúde mental, foi utilizado principalmente o conceito de círculo de diálogo baseado em Kay Pranis (2010, 2011) que é um processo de conversa que trabalha intencionalmente a criação de um espaço seguro para discutir problemas difíceis e doloridos a fim de melhor possibilitar a reflexão sobre si mesmo e seus atos, melhoria de relacionamentos e enfrentamento de situações complexas, onde todos tem direito à voz de maneira igualitária, compreendendo que cada um tem dons, dificuldades, habilidades e experiências a oferecer na busca de encaminhamentos para um problema.

Os círculos foram realizados por meio da ferramenta de diálogo google meet, ocorrendo uma vez na semana, com um tempo de duas horas, em cinco sessões versando sobre os temas de autoconhecimento, ansiedade e medo, morte e finitude humana e espiritualidade, tendo sido facilitado por dois profissionais habilitados na metodologia, que abordaram os temas por meio de roteiros pré-definidos sob diversos prismas, considerando os prejuízos materiais, emocionais, dentre outros, sofridos neste período, por meio de perguntas que orientaram o percurso de diálogo.

Ressalta-se que, preliminarmente, os roteiros propostos para a condução dos círculos, antes de serem aplicados aos participantes, foram experimentados em diálogos virtuais com a equipe de facilitadores inseridos no projeto. Todo processo de diálogo virtual foi guiado por valores de confidencialidade, sigilo, respeito e empatia.

A participação nos círculos foi voluntária, incentivada por meio de divulgação no âmbito profissional no site institucional, com a adesão de quinze participantes, em sua grande maioria mulheres, sendo formados três grupos (o resultado aqui compartilhado, diz respeito ao grupo 1 do qual os autores foram os facilitadores) com um par de facilitadores cada, desenvolvido nos meses de maio e junho de 2020.

O fluxo de estruturação dos diálogos foi por meio de uma dinâmica demarcada por quatro passos: a) Cerimônia de abertura: constituída de um acolhimento aos participantes, com leitura de um pequeno texto e/ou exercício de respiração, permitindo aos participantes se centrarem na atividade, seguido por uma checagem de como estavam chegando para a atividade. No primeiro círculo foram definidos diretrizes e valores para condução e garantia de que cada participante pudesse se sentir seguro para falar de si e respeitar a expressão dos outros; b) Questões norteadoras: cada tema era dialogado por meio de perguntas com foco na compreensão sobre o tema, sentimentos/impactos em relação a ele e formas de lidar com as repercussões trazidas no cotidiano particular a cada um; c) Cerimônia de fechamento: consistiu num momento de reafirmação de valores importantes para cada um que ajudassem na reflexão final e no apoio emocional dos participantes, traduzida pela transmissão de um sentido de esperança para o futuro e para que os participantes retornassem para o espaço de suas próprias vidas.

Cada participante teve a oportunidade de falar livremente sem estabelecimento de um tempo determinado, assim como com a opção de não falar em alguns momentos. O facilitador cuidava para que o tempo não fosse monopolizado por algum participante e estava sempre atento ao respeito dos valores e diretrizes acordados pelo grupo para manter o espaço seguro no intuito de garantir a fala de todos.

O último círculo virtual foi específico para avaliação dos participantes sobre a atividade realizada com ênfase nas seguintes questões: O que foi bom? O que poderia ser melhor? E, como essa atividade poderia ser utilizada no ambiente familiar e do trabalho. A avaliação também foi realizada por meio de resposta dos participantes de um formulário na plataforma google sobre aspectos de desenvolvimento e resultados do projeto.

Foi feito um diário com anotações dos círculos desenvolvidos pelos facilitadores com sistematização livre de aspectos que mais chamaram atenção sobre o diálogo e os temas com os participantes.

RESULTADOS

A principal motivação revelada pelos participantes para participação dos círculos virtuais de apoio foi a necessidade de ter um tempo para falar de si em meio à profusão de atividades que se acumularam no período de isolamento social. Foram, também, ressaltados o aumento do trabalho remoto, do trabalho doméstico, o cuidar dos filhos com uma sobrecarga física e emocional e os desafios surgidos na relação com estes e com os parceiros afetivos devido ao maior tempo de convivência, assim como a possibilidade de ter um contato com as pessoas nem que fosse de forma virtual.

No círculo de diálogo sobre ansiedade e medo identificou-se que eram um conteúdo fortemente presente na vida dos participantes no período de isolamento social, causados pela possibilidade de contágio, com risco de infecção. Além disso, foi dito que o medo se intensificava após a escuta das notícias de mortes e colapso do sistema público e privado de atendimento à saúde.

Outro fator preponderante, foi o cansaço físico e mental com a exigência de dar conta das metas de trabalho remoto e as novas funções de cuidado da casa e da família, que antes não fazia parte da rotina em tempo integral de alguns participantes, sobrecarregando mais visivelmente as mulheres. Algumas falas relataram apreensão, aceleração, sensação de fazer várias atividades ao mesmo tempo, falta de apetite, dificuldade para dormir, tristeza, medo da morte, sentimento de impotência, como algo que os acompanhava frequentemente.

Também se observou um sentimento de revolta pelos planos de vida adiados e pelo não atendimento dos convênios médicos privados neste período, assim como sentimentos de saudade dos familiares, principalmente de pais idosos que não podiam visitar.

No círculo que tratou sobre a morte e finitude humana, os relatos sobre a compreensão da mesma giraram em torno do entendimento da morte como algo que faz parte da vida, um momento de passagem, um cumprimento de uma jornada, fechamento de um ciclo, um momento de dor para quem fica, mas descanso para quem parte, não significando o fim, acreditando-se numa etapa de vida sobrenatural. Para muitos, a morte é uma situação que deve ser enfrentada, pois não se tem controle sobre ela, é algo inevitável que necessita de aceitação, mas que não é desejada, ainda mais se vier acompanhada de sofrimento e dor.

Todavia, a morte foi expressada como algo que causava ansiedade e medo pela real contaminação e agravo à saúde pelo vírus, potencializando sensações de angústia e dor emocional pela possibilidade de perda, principalmente de filhos, esposa e marido, pais e avós. Apesar de todos expressarem que a morte é uma realidade para os seres vivos, quando é vivenciada de forma precoce sem a possibilidade de despedidas e rituais funerários como no caso da pandemia, deixando filhos em tenra idade, gerava relatos de grande ansiedade nos participantes.

Como formas de lidar com esta situação alguns sinalizaram atitudes de bloqueio de noticiários e outras fontes de informações sobre a situação sanitária no país. Outros buscaram estratégias de concentração em estudos, melhoria no ambiente familiar como passar mais tempo fazendo atividades prazerosas com a família, cuidar mais da alimentação, manter a “mente positiva” (sic), prestar apoio e solidariedade às pessoas em necessidades, desacelerar a rotina de trabalhos, reconhecimento da vulnerabilidade da condição humana e o exercício da espiritualidade.

Abordados sobre formas de apoiar alguém que estivesse passando pela experiência do luto, foram destacadas a necessidade de dar escuta, estar próximo para ajudar ou consolar, mas sempre com respeito ao silêncio, à maneira de cada um expressar sua dor, de seu tempo de querer falar e vivenciar sua perda.

O diálogo sobre espiritualidade ocupou um lugar de centralidade na vida dos participantes, os quais se expressaram de múltiplas e diferentes formas. A maioria identificou a espiritualidade como uma dimensão da vida humana manifestada na prática religiosa de diferentes matrizes, estimulada com atividades de orações, cantos, meditação, estudo e reflexão, prestação de solidariedade e ações de ajuda às pessoas.

A espiritualidade foi conceituada pela maioria como uma ligação com o sagrado, uma conexão com algo superior que dá força, energia, confiança e gratidão. Ela pode dar sentido à vida, às escolhas, renova sentimentos e a mente, amplia a sensibilidade pelas pessoas e pelo planeta em busca de um mundo melhor e está presente nas pequenas coisas da vida, sendo apontada como suporte essencial neste período de isolamento social em meio às dificuldades e crises desencadeadas.

Quadro 1 – Falas dos participantes em referência à espiritualidade

Participantes	Espiritualidade
P1	“Meu socorro, meu sustento e proteção diária/ necessidade/ descanso/ confiança no Senhor, estreitamento com Deus na minha relação”.
P1	“Já duvidei da existência de Deus/ me apaixonei de maneira diferente por Ele/ essência de minha compreensão das coisas/ converso com Deus e Ele me responde”.
P2	“Me deixa mais tranquila, esperançosa/ com fé e equilíbrio, confiando nos propósitos de Deus”.
P3	“Crer na vontade de Deus, aprender da natureza de Deus/ experimentar da presença real de Deus/ entender a irracionalidade da vida”.
P4	“Aplicar o princípio de dar testemunho ao outros diariamente do sustento que Ele dá/ proximidade de Deus e na dificuldade que Deus se revela”.
P5	“Ajuda a me reconectar com as pessoas e com o planeta, a me conhecer melhor e olhar para o outro”.

Fonte: Anotações livres dos facilitadores

Alguns relataram que a participação nos círculos virtuais lhes oportunizou outros ganhos e oportunidade como um espaço onde pudessem falar e ouvir o que os perturbava, extravasando sentimentos decorrentes do cenário de pandemia. Também propiciou o contato com pessoas queridas do ambiente de trabalho que por conta do isolamento não tinham contato, onde foi possível acreditar na tecnologia como algo que pode aproximar pessoas.

Quadro 2 – Falas dos participantes em referência a aspectos identificados por eles como positivos

Participantes	Aspectos positivos
P1	“Fazer alimentos mais saudáveis, mas também me permitir a comer o que tinha vontade”.
P1	“Me disciplinar para fazer exercícios físicos”.
P2	“Gostar de ficar em casa, de fazer tarefas domésticas, gosta de ficar com a família”.
P2	“Redescobrir minha casa, minha família, saber que coisas comprar para a casa”.
P3	“Exercitar mais a paciência / não ter o controle de tudo”.
P4	“Aprender a utilizar a equipamentos virtuais”.
P5	“Exercitar autocontrole para resolver situações difíceis”.

Fonte: Anotações livres dos facilitadores

Essa aproximação por meio dos círculos virtuais de apoio também possibilitou, de acordo com os participantes, a oportunidade de sair da “courage profissional” e se abrir para um “lado mais humano de si e das pessoas”; de poder olhar para dentro de si, ressignificando “que não somos apenas trabalho”, compreendendo melhor os problemas cotidianos; a necessidade de “ter resiliência e inteligência emocional para os momentos de crise”; de ser “escutado sem julgamento, de ser olhado e respeitado”; de “aprender a ter tolerância com os outros e de escutar sem julgar” - por fim, de encontrar meios possíveis de lidar com as emoções, mesmo na situação de isolamento.

De modo geral, a avaliação dos participantes sobre os benefícios dos círculos, por meio da sistematização e formulários de avaliação, foi a seguinte: para 76,9%, a experiência de participar dos círculos de diálogos virtuais ajudaram a compreender melhor e lidar com as emoções; 69,2%, ouvir como outras pessoas se sentem na situação de isolamento; 46,2%, reconhecer ou tomar consciência de sentimentos neste período; 76,9%, ficar mais preparado para lidar com algumas situações do cotidiano de isolamento; 61,5, aprender a expressar as emoções; e, 7, 7%, citaram outros benefícios.

A realização do círculo virtual como ferramenta de saúde mental enfrentou também desafios que merecem ser problematizados. O primeiro diz respeito a uma certa desconfiança do público-alvo sobre a intencionalidade do processo, com demora de adesão, baixa procura e um certo desconforto de estar em um mesmo grupo com pessoas que exercem uma posição de poder no ambiente de trabalho, somando a reclamação da ausência de uma política de gestão de pessoas no âmbito institucional direcionada para a saúde mental.

Os círculos virtuais de apoio se configuraram como uma estratégia de promoção de saúde mental, tendo em vista que oportunizaram um espaço de expressão de sentimentos e reflexão sobre eles e também sobre dificuldades experimentadas, dando espaço a medos e incertezas, além de favorecerem aos participantes o reconhecimento de que não estavam sozinhos nesta situação, identificando-se formas de superação para lidar com o mal-estar e com os sofrimentos emocionais causados pelo isolamento social e pela pandemia.

Houve queixas dos participantes quanto ao tempo reduzido para que pudessem expor sentimentos e percepções, também quanto ao atraso no início das atividades por problemas de acesso à internet, assim como pela dificuldade de lidar com a ferramenta virtual e pelo número limitado de sessões e temas reduzidos para diálogo, que devem ser considerados para novas iniciativas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência dos círculos virtuais de apoio foi reveladora no que tange aos impactos que a pandemia de COVID-19 e o isolamento social trouxeram à vida das pessoas. A necessidade de ficar em casa em confinamento não evitou o medo do risco de contaminação, adoecimento físico e emocional e morte. As relações cotidianas de vida se modificaram profundamente, pois a liberdade de circulação, de contato físico e social, atividades de estudo e trabalho precisaram ser alteradas, exigindo uma série de medidas de prevenção, adaptações e uso de tecnologias para o trabalho e para a comunicação que trouxeram impactos à saúde mental das pessoas.

Além disso, permanecer em casa não é possível para todos, pela desigualdade de emprego e renda da população brasileira, assim como nem todas as moradias brasileiras oferecem condições de habitabilidade e recursos para uma vida reclusa com garantias de qualidade de vida. Todavia, neste sentido, o grupo trabalhado teve a oportunidade de ficar em casa, mas estar em casa integralmente, sozinho ou com a família, também trouxe impactos que puderam ser percebidos por meio dos relatos produzidos nos círculos de diálogos virtuais.

Dentre os aspectos observados podemos destacar a imposição do trabalho doméstico de forma majoritária sobre as mulheres, revelando que quase naturalmente seja debitado às mulheres a tarefa de cuidado com a casa, com o preparo da alimentação e a organização da rotina doméstica. Este fato gerou mais carga física e emocional às mulheres do grupo que estavam distantes desta realidade; mulheres que tinham sua vida voltadas para o

trabalho profissional, muitas sem habilidades para o cuidado doméstico, tendo que buscar estratégias de enfrentamento nesta esfera, além de lidar com a pouca ou nenhuma colaboração da família e ainda assumir tarefas de acompanhamento escolar dos filhos e/ou atividades remotas do seu espaço profissional, gerando sentimentos de angústia, de inabilidade, de sobrecarga e a falta de colaboração da família, ocasionando em alguns casos, sofrimento e conflitos na relação familiar.

Nessa direção, outro aspecto importante, ressaltado pelos participantes, diz respeito à alteração no tempo de convivência com os familiares durante o isolamento social. Ao mesmo tempo em que se oportunizou a redescoberta do prazer de estar com a família, gerou tensões ante às atitudes e comportamentos diários que dificultaram a comunicação e proximidade entre pais e filhos, e também entre os cônjuges. Estas novas situações trouxeram tristeza, frustração e distanciamento afetivo, mas também esforço para buscar soluções, quer no fortalecimento dos vínculos afetivos, quer na melhoria dos processos de comunicação interna com a família.

Com efeito, pode-se levantar a hipótese de que a convivência diária fez com que cada um tivesse que, ao escutar o parceiro ou a parceira e os filhos, descobrir as potencialidades que não via, mas também os defeitos, assim como começar a perceber as próprias dificuldades de lidar com as suas limitações e com as limitações dos outros. A experiência dos círculos virtuais deixou isso evidente. Além disso, percebemos que não estamos acostumados a nos escutar, assim como temos dificuldade de escutar os outros.

Também vale destacar a possibilidade de perda dos pais idosos e a necessidade de afastamento dos mesmos neste período. Isso foi identificado como uma fonte de sofrimento emocional e medo que acompanhou alguns participantes.

Outro aspecto que se revelou foi a necessidade do uso da tecnologia virtual para o trabalho remoto e para o contato com as pessoas que, para os menos acostumados com esta tecnologia, foi uma fonte de estresse, apesar da avaliação da importância dos mesmos para diminuir o afastamento das pessoas, bem como um meio para aprender coisas novas e ser um meio de diversão e entretenimento.

Houve um destaque para a descoberta da solidariedade como algo que ajudou neste momento de isolamento social a tirar o foco dos problemas e focar nas necessidades dos outros como a participação em redes de apoio aos grupos vulneráveis, de animais em abandono, vizinhos, família, dentre outros, proporcionando uma possibilidade de cada um lidar com seus conflitos e desafios à sua maneira.

Por fim, a experiência mostrou que os círculos virtuais de diálogo podem ser uma estratégia importante no enfrentamento do sofrimento emocional em tempos de pandemia e servem de apoio aos programas de saúde mental. Isto porque valorizam a escuta, o diálogo e a autonomia, criando oportunidades para que as pessoas envolvidas numa situação difícil, como a pandemia, possam conversar, expressando como são atingidas por uma situação de emergência ou desastre, aumentando sua compreensão sobre os fatos, entendendo suas necessidades e restaurando o possível em suas relações.

REFERÊNCIAS

BOYES-WATSON, Carolyn; PRANIS, Kay. **No coração da esperança: guia de práticas circulares**. Tradução de Fátima de Bastiani. Porto Alegre: Tribunal de Justiça do Estado do Rio Grande do Sul, Departamento de Artes Gráficas, 2011.

FIOCRUZ. Ministério da Saúde. **Saúde Mental e atenção psicossocial na pandemia de covid-19: recomendações gerais**. Fiocruz, Brasília, 2020.

PRANIS, Kay. **Processos circulares**. Tradução de Tônia Van Acker. São Paulo: Palas Athena, 2010.

PRANIS, Kay. **Círculos de Justiça Restaurativa e de Construção de Paz**. Guia do facilitador. Tradução: Fátima De Bastiani. Porto Alegre: Tribunal de Justiça do Estado do Rio Grande do Sul, 2011.

ROSEMBERG, Marshall B. **Comunicação Não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais**. Tradução Mário Vilela. São Paulo: Ágora, 2006.

ZEHR, Howard. **Trocando as lentes: um novo enfoque sobre o crime e a justiça restaurativa**. São Paulo: Editora Palas Athena, 2008.

Artigo recebido em: 18 ago. 2020. | Artigo aprovado em: 30 out. 2020.

[i] Doutorando do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Pará (UFPA) na linha de pesquisa Psicanálise: Teoria e clínica. É mestre em Psicologia Clínica pela Universidade Federal do Pará (2007), Especialista em Psicologia Clínica e Jurídica (CRP-10) e em Terapia Familiar (UEPA). Atualmente é psicólogo efetivo do Ministério Público do Estado do Pará, atuando nas Promotorias da Infância e Juventude.
ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-1023-5300>
E-mail: theo.cruz@hotmail.com

[ii] Doutoranda no Programa de Pós-Graduação em Serviço Social (PPGSS) da Universidade Federal do Pará (UFPA). Membro do Grupo de Estudos, Pesquisa e Extensão em Serviço Social e Política Social na Amazônia (GEPSS). Assistente Social do Ministério Público do Pará e da Secretaria de Saúde Pública. Formadora em Justiça Restaurativa e facilitadora de práticas restaurativas.
ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-6066-2570>
E-mail: jandiradasilva2006@yahoo.com.br

Asas
da palavra