

EIXO: *Violências e a saúde mental*

## AÇÃO CONECTANDO-SE: CONVERSAS QUE SALVAM VIDAS, UM RELATO DE PROMOÇÃO A SAÚDE MENTAL

Igor Renner Medeiros Silva<sup>1</sup>, Jéssica Letícia Diniz Gomes dos Santos<sup>2</sup>, Jose Karlos Eduardo Santos Ferreira<sup>3</sup>, Larissa da Silva Santos<sup>4</sup>, Adriana da Costa Silva França<sup>5</sup>, Cínthia Caroline Alves Marques<sup>6</sup>, Gracielle Malheiros dos Santos<sup>7</sup>, Egberto Santos Carmo<sup>8</sup>

*cinthia.alves5@gmail.com e egberto.santos@professor.ufcg.edu.br*

### Resumo

#### Introdução:

A saúde mental é um tema que exige atenção e um olhar cuidadoso, especialmente diante do crescente número de pessoas que enfrentam problemas relacionados a essa área. No Brasil, dois meses são especialmente dedicados a essa temática: o janeiro Branco e o setembro Amarelo. Essas campanhas visam ressaltar a importância do cuidado com a saúde mental e combater os estigmas associados a ela. É importante destacar que a saúde mental constitui um determinante social de saúde, reforçando sua relevância no contexto das políticas públicas e na promoção do bem-estar da população [1].

A discussão desse tema torna-se indispensável por meio de uma abordagem interdisciplinar e educativa. O cuidado interdisciplinar é fundamental, pois promove a integração e a intersecção de diversos saberes, permitindo a superação do modelo biomédico tradicional. Além disso, as ações educativas configuram-se como uma metodologia eficaz para abordar temas que dialogam diretamente com a realidade de diferentes grupos, facilitando e promovendo uma compreensão mais ampla e acessível do conteúdo em questão [2].

Nesse contexto, destaca-se o Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde), o qual conta com a participação de cursos das áreas da saúde e das ciências humanas, com foco no fortalecimento do Sistema Único de Saúde (SUS). O programa tem como principal objetivo qualificar e integrar o ensino, o serviço e a comunidade, promovendo a capacitação contínua dos profissionais que atuam na área da saúde, além de ampliar e enriquecer o conhecimento dos estudantes de cursos do ensino superior, fortalecendo a formação acadêmica e prática [3].

No que tange à importância deste estudo, o relato de experiência traz consigo uma compreensão mais aprofundada das metodologias aplicadas durante a atividade, contribuindo significativamente para futuros interessados em replicar essa ação em diferentes cenários e contextos. Ademais, promove a disseminação do conteúdo de forma a enriquecer o conhecimento e fortalecer práticas semelhantes no campo da saúde mental [4].

Diante do exposto, o objetivo do presente estudo consiste em relatar a experiência adquirida por meio da realização dessa ação voltada à promoção da saúde mental da comunidade da unidade de saúde Retiro/Batentes, destacando, de maneira enfática, a relevância da valorização da vida como elemento central para a prevenção e o cuidado em saúde.

#### Metodologia/Desenvolvimento da ação/intervenção:

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, de caráter qualitativo, fundamentado na vivência de estudantes integrantes do Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde). A ação foi realizada no mês de setembro, na Unidade Básica de Saúde Retiro/Batentes, e teve como público-alvo a comunidade e a equipe de saúde vinculadas à unidade. A ação contou com a participação de 35 pessoas adultas e foi estruturada em 3 momentos descritos abaixo.

<sup>1,2,3,4</sup> Estudantes de Graduação, UFCG, Campus Cuité, PB. Brasil.

<sup>5</sup> Orientadora de Serviço, UFCG, Campus Cuité, PB. Brasil.

<sup>6</sup> Preceptora, UFCG, Campus Cuité, PB. Brasil.

<sup>7</sup> Coordenadora do PET-Saúde, UFCG, Campus Cuité, PB. Brasil.

<sup>8</sup> Tutor, UFCG, Campus Cuité, PB. Brasil.

No primeiro momento, foi realizado um acolhimento inicial com uma dinâmica de boas-vindas, intitulada "Dinâmica da Chave", seguida pelas apresentações dos participantes. No segundo momento, desenvolveu-se a atividade "Árvore das Emoções", acompanhada por uma roda de conversa guiada e pela "Caixa do Desabafo". Por fim, o encerramento ocorreu com um momento de integração, finalizado com um café da manhã coletivo. Ao longo de toda a atividade, foram realizados atendimentos individuais conduzidos pela psicóloga da equipe E-Multi, reforçando o suporte especializado e a atenção integral à saúde mental dos participantes.

#### Descrição das atividades:

**Dinâmica da chave:** Cada integrante recebeu uma chave e, durante o momento em que esteve com ela, apresentou-se, compartilhando suas expectativas para aquela atividade. Após a apresentação, o participante repassava a chave para outra pessoa, e esse processo continuava até que todos os presentes tivessem se apresentado.

**Árvore das emoções:** O principal objetivo dessa atividade foi proporcionar um espaço para que cada participante pudesse expressar os sentimentos e emoções que mais experimenta ao longo do seu dia. Para tanto, foi disponibilizado aos participantes um desenho de uma árvore (ver figura 1), juntamente com várias tintas, sendo que cada cor representava um sentimento específico. Dessa maneira, o participante deveria escolher o sentimento correspondente e, em seguida, utilizar o polegar para pintar uma parte da árvore com a cor associada a esse sentimento.

Figura 1 – Árvore das emoções



**Caixa do desabafo e roda de conversa guiada:** Nesta dinâmica, foram entregues aos participantes alguns cartões contendo frases sobre o cuidado com a saúde mental. Os participantes ficaram à vontade para comentar sobre suas impressões a respeito das frases, compartilhar depoimentos ou desabafos. Esse momento foi mediado pela psicóloga, que criou um espaço de escuta para acolher as angústias e dores que os participantes trouxeram. Além disso, foi disponibilizada uma "caixinha do desabafo", na qual os participantes puderam, de forma anônima, registrar suas preocupações, medos ou dificuldades, sempre respeitando o anonimato e a privacidade de cada um, como pode ser visto na Figura 2.

Figura 2 – Momento da roda de conversa guiada



#### Resultados observados:

No que tange aos resultados alcançados durante a ação, inicialmente observou-se que os participantes demonstraram certa timidez. Contudo, à medida que foram realizadas as dinâmicas iniciais, esses mesmos participantes passaram a sentir-se mais confortáveis, o que possibilitou maior interação e aproveitamento do momento. Todas as atividades planejadas previamente foram executadas com êxito, cumprindo integralmente o cronograma estabelecido.

Quanto às dificuldades identificadas, destaca-se o número reduzido de participantes em relação à ampla dimensão da comunidade atendida, visto que a ação contou com a participação de apenas 35 pessoas. Ademais, a distância entre a unidade e a residência de alguns moradores, especialmente aqueles localizados em áreas mais remotas, apresentou-se como um obstáculo para a participação. Essa constatação suscitou a necessidade de replicar a iniciativa em pontos de apoio descentralizados, com o objetivo de ampliar o alcance e proporcionar maior acessibilidade a um número mais expressivo de indivíduos.

Em relação às potencialidades observadas, os participantes demonstraram grande envolvimento e espontaneidade durante as atividades, contribuindo ativamente, especialmente nos momentos de roda de conversa, com relatos enriquecedores e reflexivos. A dinâmica "Árvore das Emoções" revelou-se especialmente significativa, ao conscientizar os participantes sobre a multiplicidade de sentimentos que compõem o ser humano. Destacou-se a importância de reconhecer quando uma emoção, antes benéfica, começa a gerar impactos negativos, sejam eles de ordem física ou mental, como exemplificado pela ansiedade.

Outro aspecto de relevância foi a disponibilização de atendimento psicológico, que se mostrou de grande valia, considerando as dificuldades de acesso a esse tipo de profissional por parte dos moradores da área rural. A ação não apenas viabilizou esse atendimento especializado, como também promoveu um momento de integração e fortalecimento de vínculos com a comunidade local, consolidando os objetivos propostos pela iniciativa.

### **Discussões com a literatura pertinente:**

De acordo com Coscrito, Pina e Mello (2010), a utilização de metodologias ativas, como dinâmicas e jogos de tabuleiro, apresenta-se como um recurso poderoso no processo de educação em saúde. Essas estratégias são ferramentas eficazes para promover o conhecimento em diferentes públicos-alvo, devido à possibilidade de adaptação das atividades às realidades específicas de cada indivíduo. Essa abordagem converge com os resultados alcançados pelas atividades descritas neste relato, evidenciando que os participantes não apenas compreenderam, mas também se engajaram no reconhecimento da importância da valorização e do cuidado com a vida.

No que tange à distância entre a unidade de saúde e a residência de alguns moradores, o que resultou na impossibilidade de participação de alguns indivíduos na ação, o estudo de Cunha e Silva (2010) analisou como a falta de acessibilidade, em função da distância entre a moradia do indivíduo e a unidade de saúde, pode influenciar na participação em ações de saúde e na busca por atendimentos. O estudo concluiu que essa distância impacta de maneira negativa tanto na busca por serviços de saúde quanto no acesso a esses serviços.

### **4. Considerações finais:**

Conclui-se, portanto, que o desenvolvimento dessa atividade foi de extrema importância para a comunidade, pois proporcionou um espaço aberto de ensino e aprendizagem, além de atuar como um mecanismo de educação permanente em saúde para os profissionais presentes, permitindo-lhes adquirir novas abordagens para abordar diversos temas junto à sua comunidade. Ademais, a iniciativa configurou-se como um ambiente acolhedor, onde os indivíduos puderam expressar suas emoções, sentimentos e dores, fortalecendo o vínculo entre a unidade de saúde e a equipe do Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET). Os discentes integrantes do PET, por sua vez, enriqueceram consideravelmente suas formações acadêmicas, aprofundando-se na prática e vivenciando o contato direto com a realidade comunitária. A realização de ações dessa natureza é de grande relevância para a construção de um conhecimento acessível a todos, promovendo a disseminação de saberes essenciais para o bem-estar coletivo e o fortalecimento dos laços sociais.

**Palavras-chaves:** *Educação em saúde, Saúde mental, Saúde coletiva.*

### **Referências:**

- [1] CINTRA, Joanna Darc de Souza; FREITAS, Ana Carina Cavalcanti de; SANTACRUZ, Lusanira Maria da Fonseca de. "Cartões positivos": relato de experiência de promoção à saúde mental. *Cadernos ESP*, v. 17, n. 1, p. e1763-e1763, 2023.
- [2] GIACOMINI, Eduardo; RIZZOTTO, Maria Lucia Frizon. Interdisciplinaridade nas práticas de cuidado em saúde mental: uma revisão integrativa de literatura. *Saúde em Debate*, v. 46, n. spe6, p. 261-280, 2022.
- [3] BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 421, de 3 de março de 2010. Institui o Programa Nacional de Promoção da Saúde. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 3 mar. 2010. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2010/pri0421\\_03\\_03\\_2010.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2010/pri0421_03_03_2010.html). Acesso em: 12 jan. 2025.
- [4] JANSEN, Raphaella Castro; et al. Arteterapia na promoção da saúde mental: relato de experiência. *Revista de Enfermagem UFPI*, v. 10, e805, 2021.
- [5] COSCRATO, Gisele; PINA, Juliana Coelho; MELLO, Débora Falleiros de. Utilização de atividades lúdicas na educação em saúde: uma revisão integrativa da literatura. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 23, n. 2, p. 257-263, 2010.
- [6] CUNHA, Alcione Brasileiro Oliveira; VIEIRA-DA-SILVA, Lígia Maria. Acessibilidade aos serviços de saúde em um município do Estado da Bahia, Brasil, em gestão plena do sistema. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 26, p. 725-737, 2010.

**Agradecimentos:**

A Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde - SGTES do Ministério da Saúde pelo fomento de bolsas no Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde), bem como, pela parceria e apoio interinstitucional do Centro de Educação e Saúde (UFCG), pela Secretaria Municipal de Saúde de Cuité e a IV Gerência Regional de Saúde (SES/PB) na vigência 2024-202