

EIXO: VALORIZAÇÃO DOS TRABALHADORES E FUTUROS TRABALHADORES NO ÂMBITO DO SUS, SAÚDE MENTAL E AS VIOLÊNCIAS RELACIONADAS AO TRABALHO NA SAÚDE

EXPERIÊNCIA EM AÇÕES EDUCATIVAS NAS FEIRAS DE SAÚDE DA ECIT E DO CES - UFCG: DIVERTIDAMENTE – APRENDENDO A LIDAR COM AS EMOÇÕES E PROMOVENDO A SAÚDE MENTAL

Maria Alicya Silva¹, Maria Clara Casado Farias², Maria Clara Moraes da Silva³, Ana Virgília Lima Campos⁴, Ellen Araújo Dantas⁵, Alessandra Marques Lima⁶, Leandro Demetrius Silva Santos⁷, Elyze Gabriely de Lima Santos⁸, Jéssyka Kallyne Galvão Bezerra⁹, Isis Giselle Medeiros da Costa¹⁰, Renata Inácio de Andrade Silva¹¹, Raphaela Veloso Rodrigues Dantas¹²

Raphaela.veloso@professor.ufcg.edu.br e renatinhainacio@hotmail.com

Introdução:

Atualmente a saúde mental, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), é definida como um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de lidar com os desafios da vida, ser produtivo e contribuir para a sociedade (1). Cuidar da saúde mental vai além de tratar doenças emocionais, sendo necessário adotar práticas diárias que favoreçam o equilíbrio psicológico e o bem-estar emocional (2). Apenas a partir de 1950 que houveram transformações nas políticas de saúde mental que marcaram um ponto crucial na história da assistência psiquiátrica, isso porque surgiram os movimentos reformistas para questionar os modelos manicomial tradicionais, que isolavam e marginalizavam os indivíduos com transtornos mentais. (GUIMARÃES AN, et al., 2009) (3). No Brasil, especialmente a partir das décadas de 1980 e 1990, esse movimento ganhou força e foi consolidado com a implantação da Lei Nº 10.216, de 6 de Abril de 2001, ficando conhecida como Lei da Reforma Psiquiátrica. O objetivo era substituir progressivamente os manicômios por uma rede de serviços substitutivos, como os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), que oferecem atendimento humanizado, promovem a autonomia dos usuários e garantem seus direitos. Entretanto, é evidente que as antigas práticas deixaram um legado que se reflete no estigma ainda presente em se discutir saúde e transtornos mentais na população.

Com o fortalecimento da atenção primária no Brasil, especialmente por meio da Estratégia Saúde da Família (ESF), que organiza equipes de saúde da família nas Unidades Básicas de Saúde, a principal porta de entrada para o SUS, a integração da assistência à saúde mental com essas equipes tornou-se uma prioridade na política de saúde pública, essa iniciativa representou um progresso significativo na ampliação do acesso aos serviços de saúde mental no Brasil (BARROS JO, et al.2015).

A predileção deste tópico na saúde pública e inserção de novas condutas se faz necessária, tendo em vista que, segundo o Ministério da Saúde (2022), o Brasil foi considerado o país com maior índice de depressão da América Latina e segundo o ATLAS de Saúde Mental da OMS na edição de 2020, o Brasil tem a maior taxa de transtornos de ansiedade do mundo, com cerca de 9,3% da população(7). Conforme defende VASCO, Antônio (2013) o bem-estar mental, do ponto de vista psicológico, é fortalecido de forma central pelas emoções, influenciando como as pessoas lidam com os desafios e promovendo um estado geral de satisfação. Elas são vistas como reações de um sistema complexo, com a finalidade de preparar o organismo para responder de maneira adaptativa a estímulos ambientais que são relevantes para a evolução, porém elas não se limitam apenas à sobrevivência, mas também são positivas para melhorar a qualidade da vida.

Sendo assim, o objetivo do estudo foi relatar a percepção a cerca de ações voltadas a estimular o diálogo sobre saúde mental e conduzir uma consciência individual de cada participante sobre algumas de suas próprias emoções.

Metodologia/Desenvolvimento da ação/intervenção:

Trata-se de um estudo descritivo com abordagem qualitativa, em formato de relato de experiência, no qual foram detalhados o planejamento e a execução de uma ação elaborada pelos integrantes do grupo tutorial vinculado ao PET-Saúde CES/UFG, que atuam na Unidade Básica de Saúde Raimunda Domingos de Moura. A ação foi dividida em três etapas principais. A primeira fase constituiu-se no planejamento, abrangendo a organização prévia, a definição dos objetivos e a organização da equipe. A etapa seguinte dedicou-se à confecção dos materiais, que incluiu a preparação de itens como bonecos inspirados no filme "Divertida Mente 2", além de cartazes, folhetos informativos necessários para o evento (Figura 1A) e lembrancinhas com chá de Camomila, um do fitoterápico de ação calmante, recomendado para o tratamento do transtorno de ansiedade segundo diversos estudos presentes na literatura(11). Por fim, a última fase concentrou-se na execução da atividade, momento em que o público foi engajado e os resultados observados, aplicando na prática o que havia sido planejado.

Resultados observados:

Inicialmente, a ação foi realizada na Escola Estadual Cidadã Integral e Técnica (ECIT), durante a parte da manhã, no contexto de uma feira de saúde. Esse momento envolveu atividades dinâmicas, como colorterapia, e uma troca interativa utilizando os personagens do filme *Divertidamente* como recurso para discutir saúde mental com os alunos (Figura 2B). Em um segundo momento, a ação continuou no ginásio do Centro de Educação e Saúde/ UFCG, Campina Grande / PB reunindo visitantes da comunidade e estudantes das escolas locais, bem como alunos, docentes e servidores da UFCG. Nesse momento, promoveu-se uma interação ampla e diálogos sobre saúde mental, utilizando abordagens lúdicas e interativas para facilitar a compreensão e o engajamento dos participantes. As interações possibilitaram não apenas a escuta das preocupações e questões levantadas pelos visitantes, mas também a oferta de informações relevantes sobre a importância do cuidado com a saúde mental. Tal abordagem encontra respaldo no princípio da integralidade do Sistema Único de Saúde (SUS), que reforça a necessidade de considerar o ser humano em sua totalidade, promovendo ações de saúde que integrem aspectos biológicos, psicológicos e sociais de forma articulada (12).

Após essa primeira parte da ação no ginásio, houve um segundo momento no qual os visitantes foram direcionados a um espaço externo, localizado embaixo de árvores próximas ao ginásio, proporcionando um ambiente mais tranquilo e propício para práticas relaxantes. Nesse local, foi oferecida uma atividade relaxante conduzida por uma enfermeira acupunturista, especializada em práticas integrativas e complementares. A atividade contou com o auxílio dos alunos integrantes do grupo, que colaboraram na orientação e condução dos participantes, garantindo um ambiente acolhedor e relaxante (Figura 3). O objetivo dessa etapa foi proporcionar aos visitantes uma experiência de bem-estar, reforçando a importância do cuidado integral com a saúde mental e física.

Com base nas observações realizadas durante a ação, foi decidido, em parceria com a equipe de saúde da UBSF Raimunda, oferecer serviços de apoio psicológico, disponibilizados pela psicóloga da equipe multiprofissional da unidade, reforçando o compromisso com o cuidado integral à saúde mental da comunidade.

A experiência promovida durante a feira de saúde na ECIT e no ginásio do CES demonstrou-se extremamente positiva, com impactos significativos tanto para os participantes quanto para os membros do grupo organizador. A utilização de colorterapia e dos personagens do filme *Divertida Mente* facilitou o entendimento das emoções e a criação de um ambiente acolhedor, onde os alunos se sentiram à vontade para compartilhar suas percepções e sentimentos sobre saúde mental. Essa dinâmica proporcionou uma troca rica de experiências e conhecimentos, revelando o potencial de abordagens lúdicas e interativas para sensibilizar o público jovem sobre temas complexos e ainda pouco discutidos, como o cuidado com a saúde emocional.

Discussões com a literatura pertinente:

Além do impacto nos participantes, a ação também trouxe benefícios substanciais para os integrantes dos grupos tutoriais Raimunda e Emulti do PET-Saúde, contribuindo para o aprimoramento das suas habilidades de comunicação, escuta ativa e empatia. A interação com a comunidade escolar e com os visitantes do evento ampliou a compreensão para futuros profissionais sobre a importância do acolhimento e da educação em saúde como ferramentas para promoção do bem-estar (13). Essa experiência prática fortalece o desenvolvimento de competências que serão fundamentais para futuras práticas em saúde pública, especialmente no contexto da atenção integral à saúde mental (14).

Outro ponto relevante foi o efeito positivo da atividade relaxante sob as árvores próximas ao ginásio, que ofereceu um momento de tranquilidade para os participantes e reforçou o impacto positivo das práticas integrativas e complementares. Esse segundo momento gerou reflexões sobre a necessidade de incluir atividades voltadas ao bem-estar mental nas rotinas de cuidado em saúde pública, demonstrando que práticas simples, como o relaxamento em espaços naturais, podem ter grande valor terapêutico (15). Assim, a ação foi não apenas uma oportunidade de educação em saúde, mas também um estímulo à valorização do cuidado integral, reforçando o compromisso com a saúde mental da comunidade e gerando resultados satisfatórios para todos os envolvidos.

Considerações finais:

A iniciativa do Grupo Tutorial Raimunda, do Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde), teve um impacto significativo em nossa formação ao nos permitir vivenciar, na prática, o papel da promoção de saúde mental em uma comunidade escolar. Durante a feira de saúde na Escola Estadual Cidadã Integral e Técnica (ECIT) e no ginásio do CES, atividades como a colorterapia e o uso dos personagens de “*Divertidamente*” criaram um ambiente acolhedor e facilitaram o diálogo sobre cuidado emocional, promovendo reflexões importantes tanto para os alunos quanto para a comunidade.

Além disso, a prática de relaxamento orientada trouxe uma experiência de bem-estar, reforçando a importância do cuidado integral. A interação com os participantes nos permitiu compreender melhor a necessidade de acolhimento e suporte emocional e ampliou nossa percepção sobre a importância de abordagens interativas e lúdicas para fortalecer a saúde mental de forma acessível e inclusiva. Essa experiência enriquecedora também fortaleceu os vínculos entre a comunidade escolar e as práticas de saúde, deixando um legado de conscientização e cuidado mútuo.

Palavras-chaves: *Saúde Mental, Ações Educativas, Emoções, Prática integrativas.*

Referências:

[1] Saúde mental. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>>. Acesso em: 15 jan. 2025.

- [2] Campanha reforça a importância de cuidar diariamente da saúde mental. Disponível em: <<https://www.gov.br/ebserh/pt-br/hospitais-universitarios/regiao-nordeste/hu-ufma/comunicacao/noticias/campanha-reforca-a-importancia-de-cuidar-diariamente-da-saude-mental>> . Acesso em: 15 jan. 2025.
- [3] Vista do Perspectivas da humanização da saúde mental no Sistema Único de Saúde (SUS) brasileiro. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/cientifico/article/view/15953/8816>. Acesso em 15 jan. 2025.
- [4] LUZIO, C. A.; YASUI, S. Além das portarias: desafios da política de saúde mental. *Psicologia em Estudo*, v. 15, p. 17–26, mar. 2010.
- [5] MINISTÉRIO DA SAÚDE. Centros de Atenção Psicossocial - CAPS. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saes/desmad/raps/caps>>. Acesso em 16 jan. 2025.
- [6] 1897683. Núcleo de Acompanhamento Psicossocial - NAPS. Disponível em: <<https://www.ifpb.edu.br/joaopessoa/assuntos/nucleo-de-acompanhamento-psicossocial>>. Acesso em: 16 jan. 2025.
- [7] CARVALHO, J. L. DA S.; NÓBREGA, M. DO P. S. DE S. Práticas integrativas e complementares como recurso de saúde mental na Atenção Básica. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, v. 38, n. 4, 21 maio 2018.
- [8] Na América Latina, Brasil é o país com maior prevalência de depressão. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/na-america-latina-brasil-e-o-pais-com-maior-prevalencia-de-depressao>>. Acesso em: 15 jan. 2025.
- [9] FRANCO, R. S. et al. Vivência de grupo de apoio em saúde mental na atenção primária. *Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade*, v. 19, n. 46, p. 3901, 2 nov. 2024.
- [10] VASCO, AB Sinto e Penso, logo Existo!: Abordagem Integrativa das Emoções. *Psilogos* , v. 11, n. 1, p. 37–44, 16 dez. 2013.
- [11] SILVA, KAMP; PINTO, RR Uma análise bibliográfica sobre a utilização da camomila para o tratamento de ansiedade / A literature review on the use of chamomile to treat anxiety. *Brazilian Journal of Development* , v. 7, n. 11, p. 107597–107612, 23 nov. 2021.
- [12] BRASIL. Ministério da Saúde. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988: capítulo da saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 1988. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/constituicao1988.pdf>. Acesso em: 20 jan. 2025.
- [13] FREIRE, R. M.; BERNARDO, M. H. Educação em saúde mental: práticas integrativas e a atenção psicossocial. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 43, n. 4, p. 225-233, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/7YJXH8HY8M3N9YJ7>. Acesso em: 20 jan. 2025.
- [14] PINTO, D. M.; SOUZA, M. A. Práticas lúdicas na saúde mental: um relato de experiência no contexto escolar. *Saúde e Sociedade*, v. 28, n. 1, p. 100-110, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/QHZBNL/>. Acesso em: 20 jan. 2025.
- [15] COSTA, C. H.; BARBOSA, F. L. C. Práticas integrativas e complementares no SUS: reflexões e resultados. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, n. 1, p. 345-352, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/JTHQHR/>. Acesso em: 20 jan. 2025

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 2024-2026.

Agradecemos ao Programa de Educação pelo Trabalho para Saúde (PET-Saúde), que viabilizou nossa inserção na Unidade Básica de Saúde Familiar Raimunda Domingos de Moura e ofereceu a base prática para a construção deste trabalho. Estendemos nossos agradecimentos aos integrantes dos grupos tutoriais Raimunda (Cuité-PB) e Emulti pelo apoio fundamental, assim como à equipe multiprofissional da UBSF Raimunda (Figura 4). Reconhecemos também a parceria da Escola Estadual Cidadã Integral e Técnica (ECIT), que, ao nos convidar para realizar a ação com os alunos, possibilitou uma troca enriquecedora sobre saúde mental. Agradecemos, ainda, à enfermeira acupunturista Drízia Skarlet, cuja condução e orientação no momento de relaxamento contribuíram de forma valiosa para o sucesso das atividades.



Figura 1 – Atividades educativas na temática de Saúde Mental. (A) Realização das práticas integrativas e complementares no CES; (B) Material lúdico utilizado para desenvolvimento da ação. (C) Ação realizada na ECIT José Itamar.