



ANAIS DO III SIMPÓSIO DE SAÚDE MENTAL: O CUIDADO EM LIBERDADE NO CONTEXTO DO CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS



Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia – UESB

PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL EM LIBERDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Maria Eduarda Santos Souza¹ /UESB (Campus Jequié)
Samara Santos Souza² /UESB (Campus Jequié)
Patrícia Anjos Lima de Carvalho³ /UESB (Campus Jequié)

¹ Acadêmica do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). Bolsista de Projeto de Extensão. Jequié, Bahia, Brasil. E-mail: msantossouza439@gmail.com

² Enfermeira. Mestranda do programa de Pós-graduação em Enfermagem e Saúde da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB) Jequié, Bahia, Brasil. E-mail: samsouza99@outlook.com

³ Enfermeira. Doutora em Enfermagem. Docente do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Jequié, Bahia, Brasil. (UESB). E-mail: patriciaalc@uesb.edu.br

INTRODUÇÃO

Atualmente, o Brasil conta com 2.795 Centros de Atenção Psicossocial (Caps) distribuídos por todos os estados e no Distrito Federal. Esses serviços de saúde possuem caráter aberto e comunitário, sendo voltados ao atendimento de pessoas que enfrentam sofrimento psíquico ou transtornos mentais¹. Entre os usuários atendidos, inclua-se aquelas com demandas decorrentes do uso de álcool e outras substâncias, especialmente em situações de crise ou durante processos de reabilitação psicossocial².

Nesse cenário, a promoção de ações educativas realizadas fora do ambiente dos Caps tem se mostrada uma estratégia relevante para o fortalecimento do processo de desinstitucionalização dos usuários. Essas iniciativas possibilitam que os indivíduos vivam experiências em diferentes contextos sociais, ampliando suas oportunidades de interação e convivência comunitária³.

O presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência vivenciada durante o curso “Cuidado em Liberdade: no Contexto da Saúde Mental”, com foco em uma ação educativa sobre a importância do cuidado mútuo e individual para a promoção da saúde mental.

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

Trata-se de um relato de experiência, de caráter descritivo, que aborda uma vivência proporcionada pelo Grupo de Estudos e Pesquisa em Saúde Mental da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). No mês de outubro de 2024, foi realizado o curso “O Cuidado em Liberdade no Contexto da Saúde Mental”, promovido no Anfiteatro Manuel Sarmento, em Jequié-BA.

A ação foi direcionada ao grupo de usuários do CAPS II de Jequié, com ampla divulgação à comunidade. Os participantes, majoritariamente com idades entre 25 e 65 anos, de ambos os sexos, foram convidados a refletir sobre o cuidado com a saúde mental por meio de atividades diversas.

O curso iniciou com alongamento e relaxamento, incentivando a reconexão com o próprio “eu” e o autocuidado. Em seguida, foi realizada uma dinâmica de cuidado mútuo, em que os participantes se apresentaram e acolheram seus colegas, promovendo empatia e fortalecimento das relações interpessoais.

O encerramento contou com relatos emocionantes sobre vivências e superação, destacando a importância de uma rede de apoio sólida para a recuperação e o fortalecimento da saúde mental.

REPERCUSSÕES

Durante o curso, observou-se uma participação ativa de todos os presentes, que demonstraram grande interesse pela temática abordada. O ambiente inclusivo e acolhedor permitiu evidenciar a importância de uma rede de apoio comprometida como pilar fundamental para a superação de desafios e construção de uma vida mais saudável. Os participantes compartilharam relatos, discutiram sobre o cuidado em liberdade e a autonomia nas decisões que impactam a saúde mental.

Uma das dinâmicas de maior impacto foi a de apresentação e cuidado, onde os participantes, em uma grande roda, passaram óleo essencial nos pulsos uns dos outros, dizendo: “Eu cuido de você, e você cuida de mim”. Inicialmente, houve dificuldade em se apresentar ou perguntar o nome do outro, mas com o tempo, a timidez deu lugar ao encorajamento e à alegria em se conectar.

Os participantes foram sensibilizados para reservar momentos diários ao autocuidado, enfatizando a importância das relações interpessoais como suporte emocional. A construção de uma rede de apoio sólida, em que os participantes se ajudam mutuamente, contribui para um ambiente mais acolhedor e saudável. Por meio dessas experiências, eles puderam valorizar sua singularidade e entender a importância de cuidar de si e do próximo.

O momento mais marcante do curso foi o relato de uma das participantes, que compartilhou sua vivência em um manicômio. Ela descreveu os desafios enfrentados durante o período em que esteve submetida a condições desumanas, ressaltando como sua rede de apoio foi fundamental para sua recuperação e para o restabelecimento de sua saúde mental. Seu relato emocionou os presentes e reforçou a importância da inclusão social e do acolhimento no cuidado em saúde mental.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É imprescindível destacar a relevância de promover ações como essa, que visam fortalecer a temática do cuidado em liberdade no âmbito da saúde mental. Esta abordagem, de grande pertinência, propõe a valorização do cuidado com a saúde mental dos participantes, como também o autocuidado daqueles que prestam o apoio. Ao enfatizar o empoderamento individual, busca-se proporcionar uma saúde mental de qualidade, capaz de promover o bem-

estar integral dos envolvidos. Tais iniciativas incentivam os participantes a refletirem sobre suas trajetórias de forma mais positiva, reconhecendo o papel transformador que uma rede de apoio sólida pode exercer em suas vidas, contribuindo assim para a construção de um ambiente de apoio mútuo e fortalecimento emocional.

DESCRITORES: Saúde mental; “Promoção da saúde”; Desinstitucionalização.

EIXO TEMÁTICO III: Saúde Mental e Comunidade: Redes de Apoio e Inclusão Social

REFERENCIAS

1. Brasil. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Centros de atenção psicossocial. 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saes/desme/raps/caps>. Acesso em 20/11/2024.
2. de Lemos, Ana Carolina Alvares Lavigne, et al. "Grupos de promoção à saúde mental como ferramenta de aperfeiçoamento do atendimento à população." *Além dos Muros da Universidade* 8.1 (2023): 01-13.
3. Santos, André Brazão dos, and Sidnei José Casetto. "O Caps como espaço potencial: diálogos com a teoria winnicottiana." *Saúde em Debate* 46 (2023): 1063-1076.