



GRUPO AMAR: ESTRATEGIAS PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL ATRAVÉS DAS PRATICAS INTEGRATIVAS AOS ESTUDANTES E USUÁRIOS DO CAPS

Rubenita Araujo De Farias Radnai¹

Carla Vitória Amorim Da Silva²

Bárbara Stephany Arão Rebouças³

Carolina Maria De Lima Carvalho⁴

RESUMO

Este estudo teve como objetivo descrever as ações realizadas durante os encontros periódicos, do projeto de extensão, GRUPO AMAR: Práticas Integrativas Complementares como estratégia de cuidado à saúde mental e autocuidado de acadêmicos, estudantes do ensino médio e usuários de CAPS. Nos encontros do projeto são desenvolvidas as práticas integrativas e complementares em saúde, as quais fazem parte da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) do SUS. Utilizando de técnicas tais como, meditação, terapia comunitária, musicoterapia, aromaterapia e alongamentos ergonômicos. As práticas integrativas em saúde são recursos terapêuticos que tem como principal objetivo a promoção da saúde e o restabelecimento da qualidade de vida, no processo de saúde doença, com ênfase nas técnicas de escuta terapêutica e no seu vínculo de acolhimento, proporcionando ao usuário o equilíbrio com o ambiente e a sociedade o qual pertence. As ações são voltadas para a comunidade acadêmica e servidores, da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), aos alunos da escola estadual Brunilo Jacó do ensino médio, e aos usuários dos Centros de atenção Psicossociais, CAPS de Redenção/CE e Acarape/CE. O público assistido varia, em quantidade e faixa etária de acordo com cada instituição. São realizadas no projeto atividades de educação em saúde nos espaços fornecidos pelas instituições parceiras. O projeto apresentou retorno satisfatório significativo, através dos relatos sobre a melhora na qualidade de vida dos participantes e da comunidade, que evidenciaram a importância de desenvolver ações voltadas ao cuidado com a saúde mental, com o uso das práticas integrativas em saúde, que são de fácil realização, boa aceitação, baixo custo e eficientes quanto ao controle da ansiedade, alívio do estresse, combate a depressão, resgate da autoestima, autonomia e autoconfiança.

Palavras-chave: saúde mental; Práticas de Saúde Integrativas e Complementares; estudantes universitário.

UNILAB, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, rubenitaradnai@gmail.com¹

UNILAB, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, vitoriaa.silva21@gmail.com²

UNILAB, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, barbarareboucas@aluno.unilab.edu.br³

UNILAB, Instituto de Ciências da Saúde, Docente, carolinacarvalho@unilab.edu.br⁴



INTRODUÇÃO

Na contemporaneidade, observa-se a forte prevalência de agravos relacionados à saúde mental na população em geral. Acerca desse fato, o IBGE pontua que, em 2019, aproximadamente 16,3 milhões de pessoas maiores de 18 anos referiram receber diagnóstico de transtornos depressivos (BRASIL, 2022). Em virtude disso, discussões que margeiam o âmbito da saúde mental atrelado aos estilo de vida e seus impactos sobre a qualidade de vida vêm ganhando visibilidade no cotidiano de profissionais da saúde, como também, de componentes da esfera social e educacional e trabalhista.

O conceito de qualidade de vida representa um importante indicador no contexto de saúde dos indivíduos, levando em consideração suas condições de vida, cultura e espiritualidade, e representando ainda, a satisfação em vista das circunstâncias de saúde, doença e tratamento (FREITAS, et. al, 2023; FUMINCELLI et. al, 2019).

Dessa forma, observa-se a relação direta à sensação de bem-estar intra e interpessoal que perpassa a vivência de indivíduos em diferentes contextos etários e socioeconômicos. Visto isso, estudos enfocam a elevada incidência de transtornos em infanto-juvenis, universitários e profissionais da área da saúde (CASTRO et al., 2022; CARVALHO et al., 2022; SOUZA et al., 2022). Nesse contexto, se faz necessário estabelecer um olhar individualizado a estas populações, como profissionais da saúde, para a promoção de estratégias de enfrentamento a estes agravos de saúde psíquica.

Assim sendo, são vistos os benefícios da utilização das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) como recurso terapêutico para promoção, prevenção e recuperação de acometimentos psíquicos, através de desenvolvimento pessoal (CALDI et al., 2021). Nesse sentido, vê-se a necessidade da criação de espaços acessíveis à comunidade que permitam a expressão dos sentimentos e emoções e o compartilhamento de experiências.

Nessa perspectiva, o Grupo AMAR foi desenvolvido visando a aplicação de práticas de Meditação, Terapia Comunitária Integrativa, Aromaterapia, Alongamentos ergonômicos e movimentação corporal no contexto do corpo estudantil, docente e servidores de uma comunidade acadêmica, estendendo ações para ambiente escolar e CAPS regional para colaborar para uma melhor promoção da saúde e autocuidado.

O presente trabalho objetiva descrever as atividades desenvolvidas pelo projeto de extensão “Grupo AMAR: Práticas Integrativas Complementares como estratégia de cuidado à saúde mental e autocuidado de acadêmicos, estudantes do ensino médio e usuários de CAPS”.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo das ações realizadas durante os encontros semanais e mensais, do GRUPO AMAR: Práticas Integrativas Complementares como estratégia de cuidado à saúde mental e autocuidado de acadêmicos, estudantes do ensino médio e usuários de CAPS. As ações são voltadas para a comunidade acadêmica e servidores, da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), aos alunos da escola estadual Brunilo Jacó do ensino médio, localizado em Redenção/CE, e aos usuários dos Centros de atenção Psicossociais, CAPS de Redenção/CE e Acarape/CE. As reuniões acontecem periodicamente e são previamente agendadas com os profissionais responsáveis de acordo com o planejamento das instituições. E são mediadas por acadêmicos e orientadora de enfermagem da Universidade Internacional da Lusofonia Afro-brasileira (UNILAB), do grupo de ensino, pesquisa e extensão em saúde mental (GEPESM).

Nos encontros são desenvolvidas as práticas integrativas e complementares em saúde, as quais fazem parte



da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) do SUS (SOUSA et al., 2012), cuja implementação envolve justificativas de natureza política, técnica, econômica, social e cultural. Utiliza-se as técnicas de meditação, aromaterapia, musicoterapia e as atividades como alongamentos ergonômicos e movimentação corporal e encontro mensal com a Roda de Terapia Comunitária Integrativa.

Na escola e nos Centros de atenção psicossocial a periodicidade das ações são mensais, são realizadas presencialmente, e abrange um público de 20 a 40 pessoas, respectivamente. Com duração de 2 horas para cada encontro. As reuniões presenciais que ocorrem na UNILAB contempla um público médio de 15 a 20 pessoas (valor estimado - o grupo é aberto), dentre toda a comunidade acadêmica e servidores.

A divulgação dos encontros para a comunidade acadêmica através das mídias sociais e nos espaços das redes sociais ligados à IES, como grupos de Whatsapp e Instagram, ocorrem em tempo oportuno para a participação dos interessados. Nas escolas o convite é de responsabilidade da coordenação da instituição e nos CAPS o profissional responsável pela parceria dará seguimento ao convite para os usuários e divulgação nas mídias sociais, em parceria com o bolsista responsável pelo projeto.

Os espaços destinados para as reuniões, são previamente organizados e ambientados conforme a temática e técnica desenvolvida, com o intuito de promover melhor qualidade no desenvolvimento das técnicas de promoção da saúde e acolhimento aos participantes. Ao início das práticas de meditação aromaterapia, musicoterapia, alongamentos ergonômicos, são explicados os benefícios da técnica implementada, o objetivo principal da temática abordada, a metodologia utilizada e as orientações para que a experiência seja satisfatória e promova busca para a saúde física e mental dos envolvidos.

As rodas de terapia comunitária, são dirigidas por um terapeuta e organizar-se em seis etapas: Acolhimento; Escolha do Tema; Contextualização; Problematização; Rituais de agregação e conotação positiva; Avaliação (BARRETO, et al., 2008).

Realiza-se concomitantemente ações educativas em saúde mental, com uso de artes cênicas palhaçaria, panfletagem nos espaços das ações do projeto, em dia e hora pré-definidos, atendendo o público adscrito, em quantidade variável conforme a disponibilidade do dia da atividade. Todo o processo é documentado, registrado e arquivado para os relatórios e trabalhos posteriores.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante o desenvolvimento das práticas integrativas complementares em saúde, propostas pelo projeto, evidenciou-se uma adesão satisfatória, com relação a quantidade, e participação efetiva nas ações desempenhadas na ocasião dos encontros.

O grupo formado por estudantes da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), reuniu-se semanalmente, as terças-feiras, no horário de 12:30 às 14:00, na sala de grupo localizada no CAIS - Centro de Atenção Integral à Saúde, agregado as instalações da universidade. Alcançando a média de 15 a 20 participantes, de faixa etárias em geral. Fazendo uso de práticas integrativas de saúde tais como, meditação, musicoterapia, aromaterapia, massagem terapêuticas, alongamentos ergonômicos, e roda de conversa sobre temas relacionados a saúde psicofisiológica. As reuniões foram conduzidas pela bolsista, estudantes voluntários do projeto, e convidados especialistas. Os participantes, relataram a importância do espaço para escuta terapêutica e promoção da saúde mental, com ênfase na busca pela autoestima, autocuidado, sensação de pertencimento ao ambiente acadêmico, o que provocou a diminuição da ansiedade, estresse e depressão, sentimentos que podem vir a existir na vida do discente.

Na escola Estadual Brunilo Jacó, ocorreram as ações em dia previamente marcado, pela coordenação da instituição, habitualmente das 12:00 as 14:00, utilizando-se das práticas integrativas em saúde e outras



alternativas pedagógicas tais como alongamentos preventivos e dinâmicas de interação social, autocuidado e autoconhecimento, por se tratar de uma público, em sua maioria, com a faixa etária em média de 14 a 20 anos, alunos e professores e profissionais da escola, fez-se mais necessário o uso da escuta terapêutica e das rodas de conversa para a implementação das técnicas específicas. Os Encontros foram conduzidos pela bolsista do projeto. Os alunos e professores e colaboradores mostraram um índice de participação favorável para o desenvolvimento das atividades. Evidenciaram ao final de cada ação, as contribuições que as práticas integrativas tem para o bem-estar psicossocial, com ênfase na diminuição da ansiedade, que é a principal queixa atribuída pelos alunos ao cotidiano escolar, pessoal e social.

Nos Centros de Atenção Psicossociais, CAPS Acarape/CE e Redenção/CE, realizou-se ações de cunho educativo e de promoção da saúde, em data pré estabelecida e divulgada para a comunidade; em ambos os espaços foram realizadas as práticas integrativas em saúde durante a sala de espera dos pacientes, e em sala definida pela instituição, para o público usuários e profissionais do CAPS. O quantitativo do público atendido em cada encontro varia em média de 25 a 40 pessoas, de faixas etárias em geral. As técnicas implementadas que mais se destacaram na atuação, efetividade e influencia no equilíbrio da saúde psicofisiológica foram meditação, escuta terapêutica e a aromaterapia. Os participantes relataram que são técnicas de baixo custo, fácil disponibilidade e que promovem a autonomia e o autocuidado de forma eficiente, principalmente por se tratar de pacientes que estão em tratamento de diversas doenças psicossomáticas.

As ações educativas de promoção e prevenção à saúde foram desenvolvidas, nos campos de atuação do projeto, em dia e horário pré-determinados, com ênfase na divulgação e promoção da importância das práticas integrativas em saúde, e na busca da participação do público as atividades do projeto.

As PICS, facilitadas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), buscam uma alternativa para minimizar os sintomas do adoecimento buscando contemplar as subjetividades de cada cidadão, procurando adentrar outros espaços na comunidade, para além dos territórios hospitalocêntricos, fazendo-se presente no cotidiano dos usuários do Sistema Único de Saúde (SUS), que no Brasil tem se ampliado desde 2006, durante a inclusão destas práticas na Atenção Básica, como alternativa viável para implementação da política de Humanização do SUS (BRASIL, 2022).

A importância do uso das PICS, é favorável na busca da promoção da saúde, para GONTIJO e NUNES (2017), o uso de técnicas de baixo custo, que estão disponíveis a população de diversas esferas sociais e de fácil realização, é o diferencial para que possam ser implementadas e inclusive representar redução nos gastos públicos para o sistema único de saúde do Brasil. Podendo fazer parte dos hábitos de vida diários da população, na busca da prevenção do adoecimento físico e mental (BARROS et al., 2014).

CONCLUSÕES

Considerando a pertinência da adoção de práticas integrativas complementares no âmbito de saúde mental, abordadas no presente trabalho, sendo elas: meditação, terapia comunitária integrativa, aromaterapia, alongamentos ergonômicos e movimentação corporal; foram perceptíveis inúmeros benefícios obtidos pelos participantes ao longo dos encontros realizados. Durante as reuniões, os envolvidos demonstraram bem-estar e tranquilidade ao externalizar sentimentos e emoções, bem como, interesse em perdurar suas participações no projeto, o que demonstra a importância e a eficácia de momentos de escuta ativa e sigilosa em ambientes de educação e de saúde.

Diante dos resultados supracitados, o projeto de extensão AMAR, por meio da aplicação de práticas integrativas complementares, contribuiu positivamente na promoção e fortalecimento da saúde mental dos participantes. O que pôde ser observado através de relatos e manifestações comportamentais que refletem



diminuição dos quadros de ansiedade e sobrecarga mental decorrentes da grande demanda de responsabilidades acadêmicas em conjunto com situações pessoais, além de acolhimento interpessoal entre o grupo, a segurança de compartilhar experiências e expressar emoções; gerando vínculos, empoderamento e empatia.

A partir disso, observa-se que, foi atingido o objetivo geral do presente trabalho, o qual baseia-se em incentivar os envolvidos a autocuidar-se no tocante à saúde mental, aderindo a práticas de meditação para auxílio da diminuição de ansiedade e estresse, autoconhecimento e melhora da concentração; da terapia comunitária integrativa, estimulando a troca de experiências por meio da fala e interação grupal, da movimentação ergonômica como forma de amenizar e ajudar na prevenção de patologias físicas decorrentes de imobilidade prolongada (em longas jornadas de trabalho ou atividades acadêmicas), bem como da criação e fortalecimento de vínculo entre todos os envolvidos, sejam eles profissionais das unidades sediadas, acadêmicos mediadores das atividades e participantes.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (Unilab), a bolsa de Extensão fornecida ao projeto intitulado, GRUPO AMAR: Práticas Integrativas Complementares como estratégia de cuidado à saúde mental e autocuidado de acadêmicos, estudantes do ensino médio e usuários de CAPS. Entre 02/01/2023 e 31/12/2023, através do Edital de Bolsas de Extensão, Arte e Cultura - PIBEAC 2023, promovido pela Pró-Reitoria de Extensão, Arte e Cultura - PROEX, por meio da Coordenação de Extensão e Assuntos Comunitários - CEAC.

REFERÊNCIAS

- BARROS, N. F. et al. Yoga e promoção da saúde. *Ciência e Saúde Coletiva*. Rio de Janeiro, v. 19, n. 4, p. 1.305-1.314, 2014.
- BARRETO, A.P. et al. *Terapia Comunitária: passo a passo*. 5. Ed. Revista e ampliada. Fortaleza: Gráfica LCR, 2019. p.408. 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS*. Brasília: Ministério da Saúde, 2008.
- BRASIL. Boletim Fatos e Números: Saúde Mental. Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos. Secretaria Nacional da Família. Observatório Nacional da Família. Brasília, v.1, 2022.
- CALDI, J. A. et al. Percepção da Arteterapia como Recurso à Promoção da Saúde Mental da Equipe de Enfermagem Hospitalar. *Enfermagem em Foco*. 2021;12(6):1204-9. DOI: <https://doi.org/10.21675/2357-707X.2021.v12.n6.4887>
- CARVALHO, R. J. et al. Sintomas Ansiosos e Depressivos e os Fatores de Risco Relacionados em Estudantes Universitários de Enfermagem. In: FREITAS, G. B. L. *Saúde Mental - Desafios da Prevenção, Diagnóstico, Tratamento e Cuidado na Sociedade Moderna*. Irati: Pasteur, 2022, v. 3, cap. 8, p. 61.
- CASTRO, M. S. et al. Emergências Psiquiátricas na Fase Infantojuvenil: uma Revisão de Literatura. In: FREITAS, G. B. L. *Saúde Mental - Desafios da Prevenção, Diagnóstico, Tratamento e Cuidado na Sociedade Moderna*. Irati: Pasteur, 2022, v. 3, cap. 3, p. 23.
- FREITAS, P. H. B. et al. Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes del área de la salud e



impacto en la calidad de vida. Revista Latino-Americana de Enfermagem [online]. 2023, v. 3, e3884. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6315.3884>. Acesso em: 6 out. 2023

FUMINCELLI, L., MAZZO A., MARTINS J.C.A., MENDES I.A.C. Quality of life and ethics: A concept analysis. Nursing Ethics. 2019;26(1):61-70. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0969733016689815>. Acesso em: 6 out. 2023

GONTIJO, M. B. A.; NUNES, M. F. Práticas integrativas e complementares: Conhecimento e credibilidade de profissionais do serviço público de saúde. Trabalho, Educação e Saúde, 15(1), 301-320. 2017

HRISTENSEN, M. C.; BARROS, N. F. Medicinas Alternativas e complementares no ensino médico: revisão sistemática. Revista Brasileira de Educação Médica. Brasília, v. 34, n. 1, p. 97-105, 2010.

SOUSA, I. M. C. et al. Práticas integrativas e complementares: oferta e produção de atendimentos no SUS e em municípios selecionados. Cadernos de Saúde Pública . Rio de Janeiro, v. 28, n. 11, p. 2.143-2.154, nov. 2012.

SOUZA, E. et al. Síndrome de Burnout em Profissionais de Enfermagem de Curitiba-PR. In: FREITAS, G. B. L. Saúde Mental - Desafios da Prevenção, Diagnóstico, Tratamento e Cuidado na Sociedade Moderna. Irati: Pasteur, 2022, v. 3, cap. 12, p. 100.