



AUTOCUIDADO E SAÚDE MENTAL: ATIVIDADE GRUPAL EM UM CAPS NO INTERIOR DO CEARÁ

Maria Mayamba Mbala¹
Mario Gomes Chicolovia²
Tosé Luciano Da Silva³
Eysler Gonçalves Maia Brasil⁴

RESUMO

O presente estudo é um relato de experiência de discentes de enfermagem de uma universidade federal do interior do Ceará. O relato justifica-se pela necessidade de preencher o tempo ocioso na fila de espera, transformando-o em momento terapêutico, e pela carência de relatos que detalham a atuação do estudante de enfermagem nesse setting. Teve como objetivo relatar a vivência durante o estágio da disciplina de Saúde Mental, realizado em um Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) do Maciço de Baturité, em setembro de 2024. Foram realizadas diversas atividades grupais com 7 pacientes do sexo feminino, de idades variadas, que aguardavam atendimento. Aproveitando o tempo de espera, fez-se intervenções de cunho educativo, reflexivo e terapêutico. As atividades, planejadas e executadas pelos acadêmicos, focaram no tema do autocuidado em saúde mental, utilizando dinâmicas, rodas de conversa e músicas. Concluiu-se que a experiência foi fundamental para a formação profissional, aproximando a teoria da prática e demonstrando a importância de intervenções de enfermagem criativas e acolhedoras nesse contexto.

Palavras-chave: Saúde mental; Centros de atenção psicossocial; Enfermagem; Relatos de Experiência.

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente,
mariamayamba7@gmail.com¹

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente,
mariochicolovia@aluno.unilab.edu.br²

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente,
toseluciano97@aluno.unilab.edu.br³

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Docente,
eyslerbrasil@unilab.edu.br⁴



INTRODUÇÃO

A reformulação das diretrizes da Política de Saúde Mental brasileira foi resultado de um intenso movimento social, técnico e político conhecido como Reforma Psiquiátrica. Baseou-se nas propostas provenientes do movimento da Luta Antimanicomial e teve impulso com o Projeto de Lei n.º 3.657, apresentado pelo deputado Paulo Delgado em 1989, que visava a extinção progressiva dos manicômios e a substituição por outros recursos assistenciais (BORGES; BAPTISTA, 2008; BRASIL, 2005). Os CAPS são unidades especializadas em saúde mental e se referem a um serviço aberto e comunitário do Sistema Único de Saúde (SUS), concebidos como alternativas terapêuticas ao modelo de atendimento centrado no hospital psiquiátrico, assumindo um papel de ressignificação da assistência prestada às pessoas com transtornos mentais, sendo pontos de atenção estratégicos da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS). Oferecem um atendimento interdisciplinar, constituído por uma equipe multiprofissional que reúne diversos profissionais, como médicos, psicólogos, assistentes sociais, enfermeiros, fonoaudiólogos, entre outros (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2003). É possível perceber que o CAPS conduz um modelo inovador de cuidado aos usuários do serviço, com um modelo de assistência centrado na atenção comunitária. Tendo em vista sua equipe multidisciplinar, o enfermeiro apresenta um papel substancial na assistência, responsável pelo cuidado ao ser humano nas suas individualidades e necessidades, centrando-se não só nos sinais e sintomas da doença, mas também no aspecto subjetivo dos usuários, contemplando religião, cultura, reinserção na sociedade e na família. Cabe a ele planejar, avaliar e executar a assistência de enfermagem aos pacientes, seja em pacientes individuais ou em grupos, com atividades de cuidado e acompanhamento, grupos sociais, oficinas de grupo, espaços terapêuticos e de socialização, uma escuta de forma qualificada, mantendo o vínculo e comunicação com o paciente (MORAIS et al., 2022).

Após a implementação da Lei, segue um período de intensa formulação de regulamentações, com destaque para a criação dos CAPS nas suas diferentes modalidades (adulto, infanto-juvenil e álcool e drogas), que se tornaram serviços de referência territorial no cuidado à saúde mental. Os centros oferecem serviços de saúde mental para tratamento e reinserção de pessoas com transtornos mentais, neuroses graves e persistentes e demais casos que, pela sua gravidade ou persistência, justifiquem sua permanência em um dispositivo de cuidado intensivo, comunitário, apropriado e promotor da saúde, no seu território de abrangência. Os serviços incluem em suas ações estratégias de promoção, prevenção, tratamento e reabilitação psicossocial articuladas em torno de projetos terapêuticos individuais, estendendo-se aos familiares e às questões de ordem social presentes no cotidiano dos usuários, além das atividades em grupos (SURJUS; CAMPOS, 2011).

Compreender a importância da experiência vivenciada, que proporcionou origem a este estudo, no Centro de Atenção Psicossocial, CAPS, localizado em um município do Maciço de Baturité, resultado do trabalho de discentes do curso de Enfermagem em estágio obrigatório da disciplina de Saúde Mental. Tal centro atende crianças, adultos e idosos. Funciona das 8h às 17h, e geralmente, há um grande número de pacientes para atendimento no dia, resultando em longas filas e um considerável tempo de espera para atendimento. Tendo em vista esta demora, optou-se por realizar algumas atividades em grupos para esses pacientes que aguardavam atendimento. As escolhas das temáticas abordadas em grupos estiveram voltadas para esses pacientes que aguardavam atendimento, sendo justificada pelo fato de que esse período pode ser caracterizado como cansativo, podendo ser melhor aproveitado para terapias e dar continuidade ao tratamento dos pacientes, e a capacidade dos grupos de facilitar a grande demanda que os psicólogos e psiquiatras têm nos CAPS, tendo em vista que o número de pessoas necessitadas de atendimento é bem



maior que o número de profissionais nessas instituições, o motivo que leva à muita aglomeração dos pacientes na espera de atendimento.

METODOLOGIA

OBJETIVO

O presente estudo teve como objetivo relatar as experiências e as atividades realizadas durante o estágio da disciplina de Saúde Mental vivenciada por acadêmicos de Enfermagem em um dos CAPS do Maciço de Baturité.

MÉTODOS

Tratou-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, que aborda vivências de alunos de enfermagem no campo de estágio da disciplina do Processo de Cuidar na Saúde Mental.

A atividade foi realizada no Centro de Atenção Psicossocial Geral (CAPS) da cidade de Barreira, localizado na Rod. Brunilo Jacó de Castro e Silva, 1197 - Barreira, CE, 62795-000, que atende pacientes com todo o tipo de transtorno, por ser o único CAPS da cidade, mas que em sua maioria recebe crianças com autismo, Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) e pessoas com transtornos mentais. Contando em sua estrutura com atendimentos psicológicos, médico psiquiatra, fonoaudiólogo, assistente social e de enfermagem, possui um compartimento pequeno em relação a outros CAPS, contendo uma área para realização das atividades, a recepção, sala de acolhimento e uma sala individual para os restantes dos atendimentos citados acima.

As atividades foram realizadas de acordo com o cronograma da disciplina Do Processo de Cuidar de Saúde Mental, onde os estágios se iniciaram no início do mês de setembro e ao final do mesmo de ano de 2024, havendo encontros semanalmente a cada quinta-feira, no CAPS de Baturité, que coincidia com o dia de atendimento médico, o que fazia com que o mesmo estivesse cheio. Tinha-se como público-alvo adultos (tanto mulheres como homens) e crianças. A atividade foi planejada em 5 momentos, com o tema proposto “AUTOCUIDADO EM SAÚDE MENTAL”, que é um conjunto de atividades que a própria pessoa executa, consciente, em seu benefício para manutenção da vida, da saúde e do bem-estar.

No primeiro momento foi realizada uma dinâmica quebra-gelo com o intuito de fazer com que o público-alvo participasse através de uma breve apresentação de cada participante e falar um pouco sobre o seu entender sobre o tema, e um pouco das suas características pessoais. É uma dinâmica que serviu como porta de entrada para o tema em questão sem quebra de raciocínio lógico, uma vez que é a base para incluir os participantes na discussão do tema, e de melhorar a atenção dos mesmos, que permitiu boa colaboração durante a apresentação.

No segundo momento abordou-se o tema em questão “Autocuidado em saúde mental e emocional”, para que os participantes tivessem conhecimento de uma forma geral sobre o autocuidado, a forma como podemos incluí-lo nas nossas atividades diárias e da forma que poderia prejudicar as nossas vidas, sinais e sintomas que aparecem e ajuda-se para melhorar esses pontos negativos nas vivências cotidianas.



No terceiro momento foi realizada uma dinâmica com imagens sobre autocuidado, colocadas no chão fotos que representam ações de autocuidado. Pediu-se para que cada paciente pegasse uma foto de uma ação de autocuidado que gosta, ou que costuma fazer, e falasse sobre ela e colasse no mural. O objetivo foi incentivar o público a continuar a executar os autocuidados que os deixem felizes.

No quarto momento detalhou-se de uma forma mais profunda os tipos de autocuidados, por exemplo, autocuidado social, mental, emocional, físico, entre outros, além disso, abordou-se cada tipo de imagem escolhida dos participantes.

E na quinta explanação foi realizada uma dinâmica com caixa de perguntas sobre o tema onde cada participante retirava uma ou duas perguntas na caixa e lia em voz alta depois explicava se certo ou errado, o intuito era de estimular a reflexão dos participantes, e também avaliar o entendimento dos mesmos sobre o tema abordado. Teve-se o fechamento da atividade com violão e uma música que retrata a importância de se autocuidar para melhorar a saúde emocional, e com brindes para cada participante.

A atividade proposta foi realizada através de uma roda de conversa, e para a realização da mesma foram utilizados cartazes, imagens, violão, canetas, cola de papel. O presente trabalho foi elaborado com total anonimato e confidencialidade seguindo a Resolução 466/2012, que considera o respeito pela dignidade humana e pela especial proteção devida aos participantes das pesquisas científicas envolvendo seres humanos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi elaborada uma atividade que trazia como tema o autocuidado emocional, com o intuito de explorarmos os conhecimentos do público acerca do tema, e com o embasamento teórico adequado para orientá-los a adotar técnicas de autocuidado que promovem a boa qualidade de vida.

A vivência descrita reforça a importância da integração teórico-prática na graduação, preparando futuros enfermeiros para atuar na promoção da saúde com criatividade e empatia. Barbosa et al. (2022) e Sandes e Ferreira (2025) destacam que a educação em saúde é uma competência essencial para enfermeiros, adquirindo habilidades comunicativas e adaptação a contextos diversos. Ao chegar no local de aplicação das atividades (CAPS), preparamos a área que é destinada à realização de atividade com algumas imagens no chão, e panfletos. Ao término da preparação do espaço, verificamos que uma boa parte do público já se encontrava naquele espaço e abordamos a outra parte do nosso público-alvo que estava na sala de espera e os direcionamos à área na qual aplicamos a atividade proposta. Antes de iniciarmos, apresentamo-nos e pedimos a autorização e colaboração de todos que se sentissem à vontade para tal. Iniciamos falando qual o tema seria abordado e que, ao decorrer da atividade, seriam feitas em 5 momentos, haveria algumas dinâmicas. A estratégia de utilizar dinâmicas, imagens, música e interação direta com os participantes encontra respaldo na literatura como facilitadora da assimilação de conceitos complexos. Pereira et al. (2025) destacam que metodologias participativas e tecnologias de suporte (como materiais visuais e musicais) potencializam o engajamento e a redução de barreiras emocionais em atividades de educação em saúde 3. Essa abordagem corrobora a observação de que os participantes evoluíram de uma postura apreensiva para



uma participação ativa, conforme descrito no relato.

No primeiro momento foi realizada uma dinâmica quebra-gelo com o intuito de fazer com que o público-alvo participasse através de uma breve apresentação de cada participante e falar um pouco sobre o seu entender sobre o tema, onde os mesmos se mostraram um pouco apreensivos e emotivos, mas bem cooperativos ao término. Foi deixado um espaço aberto para que se expressassem. No início, se mostraram em geral sobre o tema, onde o público ouviu atentamente, e fizemos uma pequena interação com os mesmos e no decorrer das nossas falas eles iriam pegando os papeis que foram postos no chão e colocamos na cartolina em forma de mural. Mostraram um pouco de resistência no início, mas depois se voluntariaram para pegar os papeis e colar. Em seguida, detalhamos de uma forma mais profunda os tipos de autocuidados, exemplo autocuidado social, mental, emocional, físico entre outros, além disso, abordamos cada tipo de imagens escolhidas dos participantes, desta forma permitindo melhor entendimento sobre o assunto onde cada um conseguiu identificar com o que mais gosta de fazer, e tentar colocar em prática.

Para finalizar, foi realizada uma dinâmica com caixa de perguntas sobre o tema, onde cada participante retirava uma ou duas perguntas na caixa lia em voz alta, depois explicava se certo ou errado, o intuito era de estimular a reflexão dos participantes, e também avaliar o entendimento das mesmas sobre o tema abordado. Teve-se o fechamento da atividade com violão e uma música que retratava a importância de se autocuidar para melhorar a saúde emocional, e com brindes para cada participante. A atividade proposta foi realizada através de uma roda de conversa, e para realização das mesmas foram utilizados cartazes, imagens, violão. Foi um momento de muita interação, muito vivo e de grande troca entre ambos presentes e todos conseguiram efetuar a atividade proposta nesse momento. Por fim, distribuimos panfletos com imagens e definições dos tipos de autocuidados para que os participantes revisem nos tempos livres, e melhor forma para familiarizar-se com o assunto.

Macias -Alvia et al. (2022) afirmam que a resistência inicial é comum e pode ser superada com estratégias sensíveis às necessidades emocionais, como dinâmicas de grupo e materiais adaptados. Além disso, a utilização de uma "caixa de perguntas" como ferramenta reflexiva está alinhada com as recomendações de Willis et al. (2021) sobre intervenções digitais e interativas para fortalecer o autocuidado. Tivemos um pouco de dificuldades em convidar os participantes, mas por fim deu certo. A necessidade de improvisar ou usar algum plano reserva, conseguimos aplicar a dinâmica como o esperado sem nenhuma complicação. Teve um pouco de receio no início dos participantes, mas em seguida foi bem descontraído.

Conforme observado na atividade, abordagem lúdica e interativa com dinâmica musical e materiais visuais foi fundamental para engajar os participantes, corroborando com Borghi et al (2018), que destacam a eficácia de estratégias educativas sensíveis às necessidades emocionais do público em contextos psicossociais. A evolução da apreensão inicial para uma participação ativa demonstra como espaço acolhedores facilitam a assimilação do autocuidado como prática viável para um acadêmico de enfermagem ministrar uma atividade desse porte e falar sobre um assunto tão extenso é um grande desafio, mas nos fornece uma grande riqueza de conhecimento e experiência não só acerca do tema em questão, mas também em aprender a lidar com o público, de forma a tentar sensibilizá-los sobre tal tema e fazê-los serem mais críticos em relação ao autocuidado seja ele qual for, uma vez que uma das competências do enfermeiro é promover a educação em saúde, prevenção em saúde, da população e ter esse contato dessa forma com o público desde a graduação nos preparar para quando formos exercer nossa profissão de fato. É uma experiência inesquecível quando se



fala sobre as vivências nos estágios obrigatórios do campo acadêmico.

CONCLUSÕES

A experiência do estágio permitiu entrar em contato com a realidade dos atendimentos no Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), sendo possível perceber os limites e alcances desse serviço, além da sua importância para os usuários, principalmente quando se trata dos municípios. A experiência de se trabalhar com pacientes com diversos transtornos foi desafiadora, por conta da falta de interação de alguns. No entanto, o estágio mostrou-se uma etapa fundamental da disciplina e do curso, tendo em vista a sua capacidade de proporcionar momentos de aproximação com a prática profissional e o campo teórico, que servirá como um suporte das atividades vindouras.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos aos usuários do CAPS de Barreira-CE por sua participação essencial nesta experiência. Nossa gratidão se estende à equipe multiprofissional do serviço pelo acolhimento e orientação, e à universidade e docentes pelo suporte teórico e oportunidade de estágio, fundamentais para nossa formação.

REFERÊNCIAS

BOURGUIGNON, Livia Nossa; GUIMARÃES, Élem dos Santos; SIQUEIRA, Marluce Miguel de. A atuação do enfermeiro nos grupos terapêuticos dos CAPS AD do estado do Espírito Santo. *Cogitare Enfermagem*, Curitiba, v. 28, p. 1-10, 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. DAPES. Coordenação Geral de Saúde Mental, Álcool e Outras Drogas. Reforma Psiquiátrica e Política de Saúde Mental no Brasil. Documento apresentado à Conferência Regional de Reforma dos Serviços de Saúde Mental: 15 anos depois de Caracas. Brasília, 2005.

MORAIS, E. S. et al. A atuação do enfermeiro nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS): uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 11, n. 5, 2022.

SURJUS, Luciana Togni de Lima e Silva; CAMPOS, Rosana Onocko. A avaliação dos usuários sobre os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) de Campinas, SP. *Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental*, São Paulo, v. 14, n. 1, p. 106-115, 2011.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Investing in Mental Health. Geneva: Department of Mental Health and Substance Abuse, 2003. Disponível em: . Acesso em: 30 mar. 2017.