

## DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

**TÍTULO:** Educação Física e Saúde Mental na Atenção Básica: rodas de conversa como instrumento de cuidado

**MODALIDADE:** Experiências Municipais.

**TEMÁTICA:** Atenção Básica

**APRESENTAÇÃO:** As rodas de conversa são ambientes coletivos onde as pessoas se reúnem para debater e refletir sobre uma variedade de assuntos, podendo servir para diferentes propósitos. Elas se mostram como uma estratégia subsidiária para a saúde mental, na qual os participantes buscam a expressão de vivências, acolhimento grupal, empoderamento e autonomia sobre sua vida e saúde. Isso se torna possível na Atenção Básica através da educação em saúde proporcionada pelos profissionais habilitados. O presente projeto foi realizado em uma Unidade Básica de Saúde (UBS), localizada na zona norte de Macapá, onde há um grupo terapêutico chamado Saúde em Movimento.

**OBJETIVOS:** Relatar as experiências vivenciadas nas rodas de conversa de um grupo terapêutico com participantes de diferentes faixas etárias.

**METODOLOGIA:** A roda de conversa se apresenta como uma oportunidade que viabiliza uma escuta atenta, promovendo a participação em grupo e visando abrir caminhos para debates e expressões sinceras, atuando como um recurso de auxílio mútuo. Essa dinâmica facilita a comunicação entre os pacientes e os profissionais envolvidos. É um espaço onde os participantes podem falar abertamente sobre seus medos, frustrações, perspectivas, alegrias e tristezas vivenciadas. Não há julgamento sobre certo e errado e a única regra é aguardar sua vez para se pronunciar, respeitando a fala do outro (AMORIM et al., 2020). O presente estudo desenvolveu 4 interações em grupo voltadas para a saúde mental com os temas família, autoestima, relacionamentos e saúde-doença. Os pacientes se mostraram muito participativos, interagiram abertamente e em alguns momentos foi inevitável a emoção ao relatar situações ou lembranças. Também houve aconselhamento das gerações mais velhas para as mais novas na intenção de prevenir traumas e doenças, por exemplo. Foi possível observar que os temas propostos estão interligados e intimamente associados à traumas, medos e tristezas/mágoas dos pacientes, principalmente naqueles que estão em tratamento contra depressão e/ou ansiedade.

### RESULTADOS:

As rodas de conversa foram realizadas no período entre os meses de novembro/2023 a fevereiro/2024. O público-alvo foram pacientes com idade entre 20 e 73 anos. O total de participantes variou entre 6 a 30 pessoas, que realizam exercícios físicos orientados de segunda a

sexta-feira, no período matutino. Os principais temas abordados referem-se à família, autoestima, relacionamentos e saúde-doença. O intuito foi fortalecer a autonomia e resiliência, trocas de experiências e empoderamento acerca da saúde mental. Foi observado que o grau de instrução influencia diretamente sobre a forma de expor e compreender sentimentos e emoções, além de evidenciar a resiliência de algumas participantes frente a situações de abuso, violência e doenças decorrentes de uma vida inteira de sofrimento. Apenas 2 participantes não quiseram se pronunciar em nenhuma das rodas de conversa, mas participaram como ouvintes em todas. Contudo, ao término de todas as interações essas participantes relataram em particular, não conseguir falar em público, mas que estavam passando por sofrimento mental e que se sentiam melhores por participar do grupo terapêutico e realizar a prática de exercícios físicos regularmente. Frente a isso, foi frisada a importância da saúde mental e que para haver um equilíbrio entre mente e corpo deve-se buscar cuidar de ambos.

**CONCLUSÃO:** O corpo apresenta sinais e sintomas quando a mente não está bem. Muitos problemas/doenças físicas têm origem psicológica e o profissional com um olhar clínico e empático deve saber conduzir da melhor forma pacientes críticos para o tratamento apropriado, onde nenhum tratamento se sobrepõe ao outro. Recomendam-se as interações coletivas para abordar temas importantes e sem julgamentos, porém com cautela para não gerar gatilhos em pacientes em sofrimento mental

**PALAVRAS-CHAVE:** Saúde mental. Roda de conversa.

Eu, **Samily Batista da Silva**, declaro que li o edital e que são verdadeiras as informações prestadas.

NOME COMPLETO E CPF DO RESPONSÁVEL PELA INSCRIÇÃO DO TRABALHO: Luana Izabela da Silva Nunes, 017.562.122-52.

CARGO: Psicóloga/SEMSA

MACAPÁ/AP

DATA: 11/03/2024.