

# **CUIDANDO DA VIDA: UMA ABORDAGEM MULTIDISCIPLINAR COM ÊNFASE NA SAÚDE MENTAL**

## **CATEGORIA II**

### **TEMÁTICA: ATENÇÃO BÁSICA**

#### **APRESENTAÇÃO:**

A campanha “janeiro branco” iniciou em 2014, em Uberlândia (MG) tendo como objetivo promover discussões sobre saúde mental. Em 2023, a campanha teve como tema “A vida pede equilíbrio” e a equipe multidisciplinar (EMULTI) da secretária municipal de saúde de Pedra Branca do Amapari composta por psicólogos, fisioterapeutas, nutricionista, assistente social e educador físico iniciaram momentos de conscientização sobre saúde mental entre os funcionários das secretarias municipais, ubs e igrejas do município. Do dia 11 ao dia 31/01 de 2023 foram realizadas palestras, dinâmicas e uma caminhada voltada a saúde mental, ao bem-estar físico e emocional. Durante a programação, observou-se que os transtornos mentais e o sofrimento emocional ainda são vistos como tabus. A aproximação dos profissionais de saúde com os usuários proporcionou compreensão sobre o assunto, incentivando-os a buscarem serviços de saúde. Em 2024, a campanha do janeiro branco teve como tema “saúde mental enquanto há tempo o que fazer, agora?” dando continuidade a iniciativa, a equipe multidisciplinar em parceria com o departamento do desporto e lazer (DDL) da prefeitura municipal de Pedra Branca do Amapari, realizou no dia 27/01 a primeira corrida janeiro branco. A corrida teve como objetivo incentivar a prática de exercícios físicos e alertar a população que realizar atividades físicas e cuidar da saúde mental exigem os mesmos cuidados e o hábito de ambos proporciona qualidade de vida.

#### **OBJETIVOS:**

##### **Objetivo geral:**

Realizar ações de promoção a saúde mental por meio de equipe multidisciplinar no município de Pedra Branca do Amapari.

##### **Objetivos específicos:**

- Promoção da saúde;
- Incentivar a população a dialogar sobre saúde mental;
- Aproximar o usuário dos serviços de saúde;
- Promover alimentação saudável e atividade física.

#### **METODOLOGIA:**

Segundo a Organização mundial da saúde (OMS), o Brasil lidera o ranking de ansiedade e depressão na América Latina. Infelizmente, o tema saúde mental ainda

é visto com preconceito por boa parte da população, o que dificulta os usuários a procurarem os serviços de saúde. Uma alternativa que a equipe multidisciplinar de Pedra Branca do Amapari encontrou para aproximar os usuários do serviço de saúde, foi realizar atendimentos e ações externas. Nessas ações foram envolvidos servidores das secretarias municipais (saúde, educação, infraestrutura, agricultura, juventude, assistência social, cultura, meio ambiente, administração, finanças, turismo e secretaria da mulher). No cronograma dessas programações, continha banners, músicas, danças e dinâmicas. Os profissionais responsáveis por essa iniciativa, acolhia, informavam, ouviam e incentivavam práticas saudáveis ao público presente. Por meio de momentos como esse, acredita-se que cada profissional exerce um papel fundamental e se complementam para alcançar um objetivo em comum, que seria proporcionar e promover saúde a população de Pedra Branca do Amapari.

### **RESULTADOS:**

A experiência envolveu centenas de munícipes de Pedra Branca do Amapari entre janeiro de 2023 a janeiro de 2024, impactando diretamente na procura dos serviços de saúde como: psicólogos, nutricionista, profissional de educação física, fisioterapeutas e assistente social. A procura pelos profissionais aumentou e, conseqüentemente, iniciaram-se acompanhamentos de forma contínua. Seja os usuários frequentando semanalmente os treinos funcionais promovidos pelo profissional de educação física, e/ou buscando orientações com a nutricionista sobre alimentação saudável/reeducação alimentar, e/ou frequentando o espaço de fisioterapia para avaliação postural, e/ou buscando o serviço social para orientações a respeito da garantia dos direitos de cada cidadão, e/ou acompanhamento psicológico com os psicólogos. Sem dúvida, a abordagem se tornou mais eficaz com diferentes profissionais auxiliando.

### **CONCLUSÃO:**

A saúde mental é influenciada por fatores biológicos, psicológicos e socioculturais, portanto o acompanhamento multidisciplinar torna-se essencial para os cuidados dos usuários, levando em consideração que a mente humana é complexa. Conclui-se que, dialogar sobre saúde mental é também falar de diversos assuntos, como alimentação saudável, atividade física, garantia de direitos, cuidados com o corpo e o bem-estar diário. Por fim, recomenda-se que esta ideia possa ser adotada em outros lugares para alcançar mais pessoas e que essas possam compreender o que é saúde mental e colocar em prática hábitos saudáveis.

### **PALAVRAS CHAVE:**

SAÚDE MENTAL. USUÁRIOS. SAÚDE. MULTIDISCIPLINAR.