



GRUPO FIQUE LEVE: CUIDANDO DA SUA SAÚDE MENTAL

TIAGO ARAÚJO MONTEIRO; ESTERLANIA MOREIRA ALMEIDA; KELVYANE FARIAS DA FONSECA; RAMYLA SIQUEIRA GOMES; MARIA ELIANE ANDRADE DA COSTA

INTRODUÇÃO: a saúde mental na atualidade se enquadra como um dos aspectos mais importantes da vida do ser humano, pois é através dela que o ser humano consegue se desenvolver melhor nas demais áreas de sua vida, estando bem consigo mesmo e dessa forma obter uma melhor qualidade de vida. **OBJETIVO:** o grupo terapêutico fique leve tem como objetivo realizar a promoção da saúde mental dentro do contexto da atenção básica em saúde, com a implementação das práticas integrativas e complementares. **RELATO DE EXPERIÊNCIA:** o grupo fique leve foi desenvolvido dentro do contexto da atenção básica no município de São Gonçalo do Amarante no Ceará, os usuários que apresentavam queixas relacionadas a saúde mental eram triados por meio da aplicação de um questionário e dessa forma direcionados ao grupo terapêutico, onde contava com a participação da equipe multiprofissional, o grupo era realizado semanalmente no turno da manhã na modalidade roda de conversa, onde eram discutidos temas relacionados a depressão, ansiedade e seus impactos. **DISCUSSÃO:** o grupo se mostra como uma estratégia positiva, que pode ser utilizada para consolidar as novas práticas de saúde mental, incentivando trocas de experiências entre os usuários e profissionais, através do diálogo, reabilitação psicossocial, inserção social dos usuários e o início e/ou a continuidade do tratamento. Ofertar a um usuário a escuta e atenção qualificada, pode causar um impacto altamente positivo em diversas áreas da vida, principalmente quando o usuário se sente sozinho, e quando não se tem rede de apoio, sendo assim válido ressaltar que a cura desse aspecto pertinente a saúde mental não está apenas relacionado a terapêutica medicamentosa. **CONCLUSÃO:** o grupo proporcionou a criação de vínculo entre os usuários e entre usuários e profissionais, a troca de vivências e experiências trouxe de certa forma um apoio e conforto para os participantes, onde eles puderam expor seus anseios, receber apoio e ajuda nas áreas que os afligiam, trazendo uma repercussão extremamente positiva na saúde mental de cada participante.

Palavras-chave: Saúde mental, Grupo terapêutico, Atenção básica, Práticas integrativas, Equipe multiprofissional.