



OFICINA DAS EMOÇÕES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

THAMIRES ALVES DA SILVA; LORENA PINHEIRO BRAGA; ERILENE ARAÚJO OLIVEIRA; LUANA LOPES DO CARMO; NAIARA LINO DE ARAÚJO ALVES ALEXANDRE

Introdução: O modelo de cuidado em saúde mental têm demonstrado que a expressão dos sentimentos e emoções é algo significativo para o processo terapêutico. Essa expressão pode ocorrer pelo diálogo, escrita, desenhos e demais manifestações. A escrita expressiva permite que o indivíduo deixe fluir os pensamentos e reflita livremente sobre suas emoções sem receios de julgamentos. **Objetivos:** Relatar o desenvolvimento de uma metodologia de cuidado em saúde mental realizada em grupo de convivência. **Relato de Experiência:** A atividade denominada “Oficina das Emoções” foi realizada no dia 01 de novembro de 2023 em um grupo de convivência, o encontro teve como objetivo proporcionar aos participantes um momento de reflexão acerca das suas emoções, como metodologia confeccionamos um caderno com as seguintes proposições: Um pouco sobre mim; Fico feliz quando; Agora estou me sentindo; Minhas preocupações são; Para cuidar de mim eu. Após apresentar a proposta ao grupo, cada participante recebeu um caderno e ficou à vontade para construir o momento, uns se expressaram através da escrita, outros através de desenhos e pinturas. Ao finalizar essa primeira parte ocorreu a socialização do produto, todos de forma espontânea se abriram ao momento e expressaram seus sentimentos e emoções. Os participantes ficaram com os cadernos e foram estimulados a utilizar no cotidiano. **Discussão:** A utilização de uma metodologia como essa é importante para que o indivíduo possa parar um pouco em meio a rotina corrida e produtiva que a sociedade impõe, desse modo refletir sobre o que sente e nomear as emoções, possibilitando compreendê-las e desenvolver mecanismos para acolher e ressignificar. Cuidar da saúde mental é tão importante quanto cuidar da saúde física, o bem estar do indivíduo conforme a Organização Mundial da Saúde - OMS pressupõe o cuidado físico, mental e social. **Conclusão:** A atividade teve êxito no que se propôs a fazer, visto que proporcionou uma pausa para reflexão dos participantes sobre suas emoções e estes apresentaram um feedback positivo acerca da metodologia.

Palavras-chave: **SAÚDE MENTAL; CUIDADO; GRUPO DE CONVIVÊNCIA; OFICINA DAS EMOÇÕES; ACOLHIMENTO**