



FORTALECENDO A ATENÇÃO PSICOSSOCIAL: OFICINAS DE SAÚDE MENTAL NA REESTRUTURAÇÃO DA ATENÇÃO PRIMÁRIA

SAMIRA PAOLA NOVAES MARIA; EDERSON WILLIAM MOREIRA DA COSTA SILVA; LAYSE SANTOS DE AVIZ

RESUMO

A Portaria nº 3.088, de 23 de dezembro de 2011, institui a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) para pessoas com sofrimento ou transtorno mental, tendo como centro a Atenção Primária à Saúde (APS), que dispõe de diversos campos de serviços, entre os quais está a Unidade Básica de Saúde (UBS) que exerce ações de promoção e proteção da saúde, prevenção de agravos, tratamento e reabilitação dos usuários no âmbito individual e coletivo. A partir disso, este estudo tem como objetivo relatar a experiência da aplicação de uma Oficina de Saúde Mental como ferramenta para o fortalecimento da Atenção Psicossocial à população na Atenção Primária. Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de uma experiência vivenciada por dois estagiários de Psicologia durante o Estágio Extracurricular, que ocorreu em uma Unidade Municipal de Saúde de Belém do Pará. Nesta experiência, a Oficina aplicada teve como tema: “Como lidar com o estresse no dia a dia?”. O público-alvo alcançado foi no total de 05 pessoas, sendo 02 homens, 02 mulheres e 01 idosa. O diálogo com os participantes revelou que o estresse é uma demanda muito recorrente, principalmente no âmbito das relações familiares, de modo que cada pessoa apresentou sua perspectiva de vida de acordo com o papel social que exerce na sua família. Dessa forma, o diálogo foi construído com a apresentação de vivências particulares, bem como de estratégias diferentes utilizadas de maneira individual para a autogestão em momentos de estresse, de modo que o próprio grupo apresentou compreensão, respeito e apoio mútuo às vivências individuais que foram compartilhadas. Os resultados levantados dialogam com o que Minozzo *et al.* (2012) apresenta acerca dos grupos de saúde mental, que são uma forma de incentivo ao protagonismo dos usuários na sua própria vida, com participação ativa no seu tratamento. Com isso, esta experiência revelou uma gama de possibilidade da atuação dos profissionais de Psicologia na Atenção Primária, enquanto uma perspectiva para futuros trabalhos, tendo em vista que são diversas as temáticas de interesse dos usuários de saúde, podendo ser abordadas em formato de educação em saúde, oficinas e rodas de conversas.

Palavras-chave: Oficinas terapêuticas; Intervenção comunitária; Promoção da saúde.

1 INTRODUÇÃO

A Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) consiste em um conjunto de ações e serviços de saúde que implica em uma atenção contínua às pessoas com sofrimento ou transtorno mental, tendo como objetivo a atenção integral, de tal forma que impacte na autonomia dos indivíduos e nos determinantes e condicionantes de saúde. A RAPS tem como centro a Atenção Primária à Saúde (APS), tendo como um dos pontos de serviço a Unidade Básica de Saúde (UBS) que atua com intervenções de promoção de saúde mental, prevenção de agravos e ações de reabilitação, tendo como diretrizes o desenvolvimento de estratégias para a educação permanente, ações de redução de danos e o combate aos preconceitos. (Brasil, 2011).

Diante desta perspectiva, a APS é estabelecida no centro de comunicação da Rede, fundamentada como porta de entrada do sistema de saúde para a resolução dos primeiros cuidados (não necessariamente os mais simples), firmada pela atenção contínua e integral à população (Brasil, 2010). Dessa forma, ao considerar os limites vivenciados na APS, como o atendimento restrito na prática clínica na definição de diagnósticos de forma equivocada, rápida e sem eficiência (Mendes, 2015), é adotado o apoio e o incentivo para a consolidação da Estratégia Saúde da Família (ESF) como principal estratégia para a expansão e qualificação da APS (Brasil, 2017).

A Secretaria Municipal de Saúde de Belém-PA (Sesma, 2024) evidencia as diferenças entre os modelos de assistência à saúde, onde a Unidade Básica de Saúde possui um modelo tradicional de assistência, com base no atendimento ambulatorial individual, diagnóstico clínico, considerando as queixas com a medicalização, ao passo que a Estratégia Saúde da Família adere ao modelo de cuidado centrado na família e no território onde está inserida, constituindo uma integração dos profissionais de saúde, junto ao Agente Comunitário de Saúde (ACS) para o trabalho de busca ativa no território, além de ser um modelo que considera os determinantes e condicionantes de saúde.

Nesse sentido, o Guia de Orientação sobre o processo de trabalho da ESF no município de Belém-PA evidencia a relevância do atendimento coletivo para além do individual e/ou outras atividades, que consiste na realização de grupos de usuários para a vivência de momentos coletivos, com o objetivo de educação em saúde, orientações pertinentes e auxílio individual (Sesma, 2024). Dessa forma, a intervenção em ações individuais e coletivas tem como intuito promover a concepção dos usuários enquanto sujeitos ativos diante dos determinantes e condicionantes de saúde (Anjos, 2015).

Como estratégia de articulação para uma atenção de saúde em defesa da vida, são previstas ações de educação em saúde e o planejamento para a participação popular (Brasil, 2010), sendo a realização de Oficina uma metodologia que possibilita o envolvimento do grupo em função da promoção de autonomia, o protagonismo social e a reflexão crítica (Coelho; Veloso; Barros, 2017). A partir disso, considera-se a problemática: “Qual a relevância da aplicação de Oficina de Saúde Mental para o fortalecimento da Atenção Psicossocial à população na Atenção Primária?”.

A relevância deste trabalho justifica-se pela importância de abordar a transição na configuração da Rede de Saúde em relação à Atenção Primária e à forma como foram adotadas estratégias para manejar a alta demanda de saúde mental dos usuários. Assim, este trabalho tem como objetivo relatar a experiência da aplicação de uma Oficina de Saúde Mental como ferramenta para o fortalecimento da Atenção Psicossocial à população na Atenção Primária.

2 RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato sobre uma experiência de dois estudantes de Psicologia no Estágio Extracurricular, que aconteceu em março de 2025, na Unidade Municipal de Saúde (UMS) localizada no Bairro Cremação, na Cidade de Belém do Pará, sob supervisão de uma das psicólogas da UMS. Essa experiência consistiu na aplicação de uma Oficina de Saúde Mental, que teve como tema “Como lidar com o estresse no dia a dia?”.

A organização da Oficina foi pensada com base na complexidade da demanda vivenciada pelos profissionais de Psicologia da referida UMS com o processo de transição para a ESF. A partir disso, foi intitulado às quartas-feiras a formação de grupos para a realização de Oficinas, sendo denominada uma temática por mês (escolhida com base na demanda psicossocial do público da UMS), com grupos de 10 pessoas previamente agendadas diretamente com a Psicóloga.

Dessa forma, a amostra do público alvo foi composta por usuários de saúde que realizam acompanhamento com a Psicóloga preceptora e orientadora desta equipe. Nesse dia, esteve presente um público composto por 02 mulheres, 02 homens e 01 idosa, tendo sido três usuários previamente agendados e dois que foram redirecionados à oficina no momento.

A Oficina foi realizada na sala de Psicologia com a organização das cadeiras em roda para facilitar o diálogo, e a elaboração da Oficina foi fundamentada em pesquisas científicas que abordam diversos estímulos que são desencadeadores do estresse no contexto atual, ao considerar o que Portella (2012) apresenta: a evolução acelerada e o intenso acesso às informações, as novas relações de excesso de trabalho, desemprego e trabalho informal, o crescente aumento da competitividade social, crise econômica, entre diversos outros fatores.

A Oficina iniciou com uma dinâmica de apresentação dos participantes e dos objetivos da ação, seguido da apresentação da temática: o que é o estresse, quais são as suas causas, os principais sinais e sintomas no corpo, na mente e no comportamento. Em seguida, foi aplicada a Escala de Percepção de Estresse-10 (EPS-10) pela Psicóloga presente, como instrumento para a fundamentação da prática, e foi corrigida por ela no momento posterior. Mais adiante, os estagiários iniciaram um diálogo aberto com os usuários presentes acerca de como se sentiram ao responderem o questionário, quais situações que eles percebiam enquanto desencadeadoras de estresse e quais os principais sinais e sintomas que percebiam no seu corpo e na sua mente.

No momento do diálogo, os usuários abordaram sobre as suas vivências de conflitos familiares como o principal fator desencadeador de estresse, apresentando os principais sintomas físicos que percebem nesses momentos, além de algumas estratégias singulares para lidarem com os sintomas que sentem nessas situações. Nesse momento, foi possível perceber a dinâmica do grupo em se apoiar e se confortar durante as falas, com a apresentação de diferentes perspectivas de vivências, ora com a fala de uma pessoa enquanto filho, ora com a fala de outra pessoa enquanto mãe.

Em seguida, com o intuito de apresentar exercícios de autorregulação diante de situações que parecem ameaçadoras, foram apresentadas 04 (quatro) técnicas de gestão do estresse: exercícios físicos, técnicas de relaxamento (como o alongamento), respiração diafragmática e *mindfulness*, tendo sido exercidas as duas últimas técnicas. Para finalizar, foi apresentado o modelo de plano de gestão pessoal do estresse, com orientações para que os próprios usuários pudessem construir seu instrumento com base nas suas vivências particulares.

3 DISCUSSÃO

Conforme Minozzo *et al.* (2012), o grupo de saúde mental é uma ferramenta que promove a desinstitucionalização do cuidado e auxilia no reposicionamento do usuário enquanto um agente ativo e corresponsável pelo seu tratamento e pela sua forma de ser, potencializando o olhar para si, para o seu contexto de vida e para os seus sintomas como uma mudança na relação consigo mesmo, de modo que os usuários possam se ver além da perspectiva da patologização e da medicalização.

Nesse contexto, Zorzi *et al.* (2024) destaca que o profissional de Psicologia atua como facilitador nesse processo, para promover o maior acolhimento e a atenção ao sofrimento. Nesse sentido, a realização de grupos de saúde mental funciona como um meio de efetivar as políticas públicas de acesso ao tratamento e à reabilitação de demandas de saúde mental, bem como potencializa a prevenção de transtornos mentais por meio da educação em saúde e de rodas de conversas.

De maneira análoga, Marques e Oliveira (2015) aborda que a atuação da Psicologia amplia as possibilidades de promover serviços mais satisfatórios tanto para os usuários, como também para a equipe, ao considerar as potencialidades de saúde e por promover espaços de

reflexão e diálogo acerca do adoecimento e da recuperação. Dessa forma, auxilia na integração e nos trabalhos conjuntos que visam o cuidado integral e continuado aos usuários de saúde. A partir disso, a Psicologia pode contribuir com a facilitação das relações e dos modos de vida, mediação dos grupos, planejamento de ações de psicoeducação, incentivo à participação e à autonomia, e assim por diante.

Com isso, o momento em que os participantes compartilham as diferentes situações que lhe causam estresse, proporciona a identificação da singularidade de cada história, o que reforça a importância do autoconhecimento na identificação e no manejo do estresse como um processo ativo (Portella, 2021). Diante disso, foi proposta a criação do plano pessoal de gestão do estresse aos usuários presentes como um exercício para identificarem as fontes internas e externas de estresse, bem como as técnicas que melhor funcionam para cada um e quais os compromissos pessoais para exercitarem o plano.

Portanto, esta prática dialoga com o termo de clínica ampliada prevista como diretriz da Política Nacional de Humanização do SUS, pois é uma ferramenta que tem como objetivo oferecer aos usuários uma abordagem que considere a singularidade de cada sujeito e do seu processo saúde-doença. Com isso, valoriza o diálogo como uma possibilidade para fortalecer a autonomia dos usuários por meio da partilha de vivências e decisões (Brasil, 2013), além do incentivo ao protagonismo para lidar com os momentos nos quais será necessário o manejo individual do estresse.

4 CONCLUSÃO

Diante disso, este relato de experiência teve como objetivo relatar a aplicação de Oficinas de Saúde Mental como ferramenta para fortalecer a Atenção Psicossocial e ampliar a assistência psicológica à população, por meio de ações de promoção de saúde e de assistência aos tratamentos e reabilitação, principalmente após a expansão da rede de saúde na Atenção Primária, com a aquisição da Estratégia de Saúde da Família.

Com base na experiência, os usuários demandam mais espaços de escuta e de trocas afetivas, de modo que compartilham no grupo as suas necessidades de conversar e expressar o que estão sentindo com pessoas que lhes acolhem, além dos benefícios que perceberam ao escutar as diferentes vivências relatadas pelas outras pessoas. Diante disso, ressalta-se que esta Oficina consiste no início da proposta de formação de grupos terapêuticos na UMS, onde seja possível maior alcance de usuários com demandas de saúde mental, como um instrumento para fortalecer as potencialidades individuais dentro dos grupos.

Ademais, a Oficina de Saúde Mental foi vista como um potente dispositivo de convivência, de diálogo e de reabilitação psicossocial, onde foi possível observar o acolhimento entre o próprio grupo diante de partilhas, além do estímulo à resiliência, com muitos momentos em que os próprios participantes apresentaram palavras de conforto e de apoio a quem se mostrava mobilizado emocionalmente de alguma forma. Desse modo, expressa-se o papel ativo dos usuários no seu tratamento, bem como nas relações sociais.

Destaca-se a importância dessa análise, principalmente diante da necessidade de adotar estratégias para lidar com a grande demanda de usuários na APS. Diante disso, essas ações, em concordância com as demais atividades realizadas na UMS, contribuem para garantir a assistência integral à população. Com isso, torna-se essencial observar a importância da atuação do profissional de Psicologia nesses espaços, abrindo a possibilidade de mais trabalho de promoção e proteção de saúde, prevenção de agravos, tratamento e reabilitação na assistência da Saúde Mental diante da grande demanda presente na Atenção Primária à Saúde.

REFERÊNCIAS

ANJOS, S. D. S. **Qualificação da Atenção Primária à Saúde no Município de Itabuna - BA: a experiência do PRO/PET/SAÚDE/GESTÃO em uma UBS.** Rede Unida, 12º Congresso Internacional da Rede Unida, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Humanização - PNH.** Brasília - DF, 2013. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_humanizacao_pnh_folheto.pdf.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria n.º 2.436, de 21 de setembro de 2017.** Brasília, 2017. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt2436_22_09_2017.html.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria n.º 3.088, de 23 de dezembro de 2011.** Brasília, 2011. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2011/prt3088_23_12_2011_rep.html.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria n.º 4.279, de 30 de dezembro de 2010.** Brasília, 2010. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2010/prt4279_30_12_2010.html.

COELHO, R. S.; VELÔSO, T. M. G.; BARROS, S. M. M. D. **Oficinas com usuários de Saúde Mental: a Família como tema de reflexão.** Psicologia: Ciência e Profissão, 37(2), 489-499, 2017.

MARQUES, A. A. D. V.; OLIVEIRA, R. W. D. **Possíveis contribuições da Psicologia na Estratégia Saúde da Família: interdisciplinaridade entre fazeres e saberes.** Estudos Interdisciplinares em Psicologia, Londrina, v. 6, n. 2, p. 39-58, 2015.

MENDES, E. V. **A construção social da Atenção Primária à Saúde.** Brasília: Conselho Nacional de Secretários de Saúde - CONASS, 2015.

MINOZZO, F.; KAMMZETSER, C. S.; DEBASTIANI, C.; FAIT, C. S.; PAULON, S. M. **Grupos de saúde mental na Atenção Primária à Saúde.** Fractal, Rev. Psicol., v.24, n.2, p. 323-340, 2012.

PORTELLA, N. M. **O Programa de Gerenciamento do Estresse em articulação com a Gestalt-terapia.** Monografia (Bacharel em Psicologia) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde do Centro Universitário de Brasília. Brasília, 2012.

SESMA. **Família mais saudável: guia de orientação sobre o processo de trabalho para equipes de Saúde da Família.** Belém: Secretaria de Saúde, 2024.

ZORZI, V. N. D.; MARTINS, S. D. S.; MACEDO, D. D. A.; SANGIONI, L. A. **Promoção de Saúde Mental na Atenção Primária: o papel dos grupos de saúde na perspectiva de usuários e profissionais.** Interface (Botucatu), 28, e230447, 2024.