

EDUCAÇÃO EM SAÚDE MENTAL NA COMUNIDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Community Mental Health Education: An Experience Report

Samara Pereira da Silva Camargos¹
Carla Borges Feldner²

Artigo encaminhado: 15/06/2020
Artigo aceito para publicação: 03/06/2023

RESUMO: O presente estudo busca compartilhar um trabalho comunitário de acesso às informações, de escuta e de aproximação do profissional com o usuário do serviço de saúde. Trata-se de atividades de educação em saúde, rodas de conversa e discussões realizadas na sala de espera em uma Unidade Básica de Saúde da Família no município de Uberlândia-MG. Durante as ações, percebemos o desconhecimento da população sobre os aspectos da saúde mental, sobretudo no que se refere ao seu cuidado. Assim, a sala de espera demonstrou ser um importante recurso em ações de educação e cuidado em saúde mental. Considerando a história da Reforma Psiquiátrica Brasileira, essas atividades fazem com que o cuidado em saúde mental se aproxime mais da população e do território, sendo um modo de promoção e prevenção em saúde mental.

Palavras-chave: Saúde Mental. Educação em saúde. Sala de espera.

ABSTRACT: This study seeks to share a work with access to information, listening and approaching professionals with the user of the health service. These are health education activities, conversation circles and discussions held in the waiting room at a Basic Family Health Unit. During the actions, we noticed a lot of ignorance of the population about aspects of mental health, mainly about what they refer to and how to care. Thus, a waiting room demonstrates an important resource in education and care actions in mental health. Creating a history of the Brazilian Psychiatric Reform, these activities make mental health care closer to the population and the territory, being a way of promoting and preventing mental health.

Keywords: Mental health; Health education; Waiting room.

¹ Psicóloga. Mestre em Psicologia pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU). E-mail: samarap.camargos@gmail.com

² Profissional de Educação Física. Especialista em saúde do adulto pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM). E-mail: carlafeldner@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A Política Nacional de Atenção Básica (PNAB) estabelece que a atenção básica seja formada por ações em saúde destinadas à proteção, diagnóstico, tratamento, reabilitação, redução de danos, cuidados paliativos e vigilância em saúde. As ações são realizadas através de cuidado integrado, por equipe multidisciplinar e em território estabelecido. Podem ser individuais, familiares e coletivas (BRASIL, 2017).

Dentre as ações em saúde, está a educação em saúde, caracterizada como um instrumento importante para a prevenção e tratamento de doenças, uma vez que torna os cuidados e linguagem científica mais acessíveis à população (SILVA, 2019). Além disso, a educação em saúde permite valorizar os conhecimentos da comunidade, propõe reflexões e problematizações dos conhecimentos, de modo a contribuir para que o próprio indivíduo reflita sobre as mudanças necessárias para si (GOMES et al., 2019).

As salas de espera são estratégias eficazes de educação em saúde, pois possibilitam a troca de conhecimentos e de informações, como também favorecem a comunicação entre profissionais e usuários do serviço de saúde (SANTOS et al., 2016). A sala de espera se mostra também como um potencial local de cuidado, em que os usuários podem ser acolhidos e ter suas necessidades ouvidas, e assim, contribuir para efetivação dos princípios e diretrizes do Sistema Único de Saúde (SUS) (RODRIGUES et al., 2009). O Ministério da Saúde (BRASIL, 2017) afirma que todas as unidades de saúde são consideradas potenciais espaços de educação.

A educação em saúde feita no formato grupal possibilita a transmissão de informações necessárias aos usuários, pelo profissional de saúde, como também favorece que o usuário tenha o sentimento de pertencimento e de segurança, e que receba suporte moral e coragem dentro do grupo. Nesses processos, a identificação acontece, principalmente, por pessoas que precisam de ensinamentos similares (BACKES, 2008).

Para compreender e atuar na educação de saúde, em saúde pública, é necessário conhecimento de diferentes áreas, dentre elas a psicologia. Os psicólogos, dentro da saúde pública, estão atuando em instituições de saúde mental, unidades básicas de saúde e centros de saúde, focados na viabilização da atenção integral à saúde, trabalhando na promoção, prevenção e tratamento de saúde (SILVA, 2019).

No âmbito da saúde pública, os transtornos mentais vêm aumentando e causando impactos importantes, sendo responsáveis por aproximadamente 13% do total das

doenças (VIGO; THORNICROFT; ATUN, 2016). Além disso, a efetivação dos cuidados integrados nos serviços de saúde tem sido precária, visto que as demandas de saúde mental estão centralizadas nos serviços especializados (MOREIRA; ONOCKO-CAMPOS, 2017). Deste modo, se torna necessário a ampliação de cuidados em saúde mental para os usuários que possuem sofrimento psicológico dentro de todas as unidades de saúde (FERNANDES; MATSUKURA; LOURENÇO, 2018). As ações em saúde mental na atenção básica são estratégias que promovem o cuidado no território. Além de aumentar o acesso dos usuários aos cuidados em que necessitam de acordo com suas demandas (SOUZA; AMARANTE; ABRAHAO, 2019).

Diante do exposto, o objetivo deste trabalho é relatar a experiência da realização de educação em saúde sobre o tema saúde mental em uma sala de espera em uma Unidade Básica de Saúde da Família (UBSF).

EDUCAÇÃO EM SAÚDE MENTAL

As salas de espera foram realizadas em uma UBSF localizada em bairro de vulnerabilidade social da cidade de Uberlândia-MG. Essa unidade é mista, composta por duas equipes básicas da saúde da família e abrange, aproximadamente, nove mil pessoas.

As ações eram interdisciplinares, envolvendo o psicólogo e o profissional da educação física. O objetivo da educação em saúde era promoção e prevenção em saúde mental, de modo a conscientizar sobre a importância de cuidar da saúde mental e incitar que as pessoas refletissem sobre seus pensamentos, emoções, comportamentos e relacionamentos.

Os participantes das atividades eram os usuários que aguardavam atendimentos de saúde na unidade, seja médico, odontológico, de enfermagem, vacina, entre outros. O local de espera era uma sala ampla em que possuía, em média, trinta cadeiras, porém a quantidade de pessoas participantes variava bastante, em alguns momentos havia cinco pessoas e em outros, 20, por exemplo.

As salas de espera foram realizadas durante três meses com intuito de promoção da saúde mental. As atividades realizadas foram através da metodologia de psicoeducação, em que ativamente o profissional de saúde realizava questionamentos e explicações simplificadas sobre funcionamento dos aspectos psicológicos. Também foram realizadas rodas de conversa, em que, em ambiente acolhedor os usuários do serviço de

saúde eram estimulados a verbalizar sobre aspectos de sua vida, como também, nas rodas se fazia espaço para discussões, trocas de experiências e contrapontos entre os usuários. Nestas atividades, foram utilizados, enquanto recursos complementares, imagens explicativas e dinâmicas interativas para “quebra-gelo” e favorecer a existência de um ambiente informal.

Com intuito de psicoeducação, um assunto abordado foi sobre as emoções. Nesse tema, explicitamos sobre emoções básicas (alegria, tristeza, medo, raiva e nojo) e a importância que elas têm na saúde das pessoas, sobre como lidar com elas e demonstrar que são, sobretudo, passageiras (CAMINHA; CAMINHA, 2018).

Enquanto temáticas nas rodas de conversa, o primeiro tema se referia a Campanha Janeiro Branco, em que se explicava sobre a campanha do janeiro branco como mês da saúde mental e discutido sobre como estavam os relacionamentos interpessoais, abordando o que as pessoas faziam para serem felizes, sobre a prática de exercícios físicos, atividades de lazer, entre outros. Temas imprescindíveis para saúde mental (JANEIRO BRANCO, 2020).

Nas rodas de conversa, também discutimos a temática da ansiedade com o intuito de acolher sentimentos e falas relacionadas e discutir no que ela se constituía. Como também diferenciar ansiedade patológica de impaciência e sugestões de estratégias para de lidar com a ansiedade (SERSON, 2016).

Durante a realização das atividades, percebemos que a comunidade em geral não possuía conhecimento mínimo sobre o tema saúde mental, por exemplo, não sabia dizer o que é saúde mental e o que são emoções. No que se refere às campanhas de saúde brasileiras, somente as de doenças físicas eram conhecidas. Os temas de janeiro branco e saúde mental eram desconhecidos e as pessoas não sabiam nada sobre.

A população demonstrou ter pouco cuidado com sua saúde mental, por exemplo, as pessoas relataram que não tiravam um tempo só para si, não realizavam atividade física e tinham pouco controle das emoções, sobretudo a raiva, a qual sempre descontava em familiares, demonstrando dificuldades em relacionamentos. As atividades de lazer, geralmente eram comer, ficar com a família e frequentar a igreja.

Além de apresentarem desconhecimento sobre as necessidades, cuidados e tratamentos em saúde mental. Paiano et al. (2016) afirmam que a população tem desconhecimento do funcionamento da rede de saúde mental e das atividades realizadas.

Essa falta de informação pode ser devido ao modelo antes predominante, o modelo hegemônico biológico/curativo centrado no médico, em que a atenção à saúde

mental nas unidades básicas se baseava, desde a unidade de acolhimento primária até o serviço especializado (CAÇAPAVA; COLVERO, 2008).

Para romper com esse modelo e as pessoas terem conhecimento de outros modos de cuidados importantes atualmente realizados, a prática da educação em saúde com caráter informativo à comunidade, se torna imprescindível, uma vez que a educação em saúde mental favorece a territorialização das ações e a desconstrução de conhecimentos (PINHO; HERNANDEZ; KANTORSKI, 2010).

Além disso, as salas de espera realizadas pelo psicólogo e profissional da educação física, configurando a prática interdisciplinar, a qual fortalece o modelo de assistência de saúde biopsicossocial que descentraliza no conhecimento médico hegemônico (PINHO; HERNANDEZ; KANTORSKI, 2010; RODRIGUES et al., 2018).

Os desconhecimentos da população também demonstram a necessidade de ampliação de práticas em saúde mental em unidades básicas de saúde em próprio território do indivíduo, de modo que as ações sejam acessíveis e melhor compreendidas, para tornar os indivíduos críticos, criar oportunidades de subjetivação e responsabilização pela sua qualidade de saúde, além da construção de novos saberes.

Como a sala de espera é muito rotativa, em cada encontro haviam pessoas e quantidades diferentes, ora eram participativos, ora recebiam com resistências as dinâmicas e discussões. No entanto, percebemos que nas atividades, a maioria dos usuários se sentia importante devido ao fato do profissional ir até eles, para orientá-los e ouvi-los. A maioria se envolveu e demonstrou interesse nos temas abordados e nas discussões, corroborando com Rodrigues et al. (2018) que afirmam que as salas de espera contribuem para a perspectiva da prática do acolhimento e do vínculo e promove um maior vínculo/confiança entre a equipe de saúde, com as famílias e população local.

Na educação em grupo, os pacientes relataram que eles próprios, familiares ou conhecidos possuíam sofrimento psicológico e precisavam de cuidados. Assim eram ouvidos e orientados, na própria sala de espera, sobre tratamentos, agendamentos e cuidados necessários. Assim a educação em saúde, capacita o usuário que por sua vez amplia e transmite o conhecimento adquirido para seus familiares e outras pessoas do seu círculo social (CARVALHO; ALMEIDA; BEZERRA, 2016).

As ações territoriais realizadas nas unidades básicas de saúde, além do CAPS, estão em consonância com a transformação propostas pela Reforma Psiquiátrica “permeados por conflitos e tensões vislumbradas principalmente no campo ideológico” (DUTRA; OLIVEIRA, 2015, p.537).

Dentro da reforma psiquiátrica, essas ações de práticas territoriais se configuram como ações dentro da abordagem psicossocial, uma vez que são estratégias, princípios, recursos territoriais que favorecem a cidadania, emancipação dos sujeitos, valorização como ser social, cidadão, autônomo, único, possibilitando capacitação para melhorar qualidade de vida (OLIVEIRA et al., 2017).

Percebemos que a atenção ao indivíduo que apresenta sofrimento psicológico não demanda inúmeros recursos tecnológicos, sofisticados ou mudanças drásticas, o cuidado para com essas pessoas se refere à postura do profissional, ao acolhimento e a organização da rede de atenção psicossocial (JUNIOR; TOBIAS; TEIXEIRA, 2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As salas de espera sobre o tema de saúde mental se mostraram como um importante instrumento no cuidado integrado, na prevenção e na promoção em saúde mental. Através dessas ações, foi possível identificar as demandas específicas da população, conhecê-la melhor e aumentar a aproximação com o profissional com o usuário de saúde.

Essas ações favoreceram o acolhimento e escuta como também favoreceram o acesso de modo simplificado e claro à ciência psicológica. Em termos que esse conhecimento não necessariamente deve ficar em livro e restrito ao profissional, ele pode também se tornar acessível à população e contribuir para um autoconhecimento e melhora na qualidade da saúde.

A prática de ações grupais territoriais em unidade básicas de saúde, tendo como base a reforma psiquiátrica, traz cada vez mais a saúde mental para perto da população, possibilitando que a comunidade tenha recursos e conhecimentos para ter o cuidado e o acesso, e serem mais saudáveis.

REFERÊNCIAS

BACKES, V. M. S. et al. Competência dos enfermeiros na atuação como educador em saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, DF, v. 61, n. 6, p. 858-65, dez., 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. Sistema de Legislação da Saúde. **Política Nacional de Atenção Básica**. Brasília: SLEGIS, 2017.

CAÇAPAVA, J. R.; COLVERO, L. A. Estratégias de atendimento em saúde mental nas Unidades Básicas de Saúde. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, RS, v. 29, n. 4, p. 573-80, dez., 2008.

CAMINHA, R. M.; CAMINHA, M. G. **Emocionário**: dicionário das emoções. Porto Alegre: Sinopsys, 2018.

CARVALHO, T. G. S.; ALMEIDA, A. M. B.; BEZERRA, M. I. C. Percepção dos profissionais de saúde da atenção primária sobre educação permanente em saúde. **SANARE**, Sobral, CE, v.15, n. 2, p. 94-103, jun./dez., 2016.

DUTRA, V. F. D.; OLIVEIRA, R. M. P. Revisão integrativa: as práticas territoriais de cuidado em saúde mental. **Aquichan**, Rio de Janeiro, RJ, v. 15, n. 4, p. 529-540, set., 2015.

FERNANDES, A. D. S. A.; MATSUKURA, T. S.; LOURENÇO, M. S. G. Práticas de cuidado em saúde mental na atenção básica: identificando pesquisas no contexto brasileiro. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, São Carlos, SP, v. 26, n.4, out./dez., 2018.

GOMES, N. M. C. et al. As práticas de educação em saúde na estratégia de saúde da família. **Gepnews**, Maceió, AL, v. 2, n. 2, p. 99-106, abr./jun., 2019.

JANEIRO BRANCO – a primeira meta é cuidar da gente mesmo! Ostomais, 2020. Disponível em: <https://www.ostomais.com/janeiro-branco-saude-mental>. Acesso em: 15 jan. 2020.

JUNIOR, M. G.; TOBIAS, G. C.; TEIXEIRA, C. C. Saúde mental na atenção primária à saúde. **Rev. Aten. Saúde**, São Caetano do Sul, SP, v.17, n. 60, abril/jun., 2019.

MOREIRA, M. I. B.; ONOCKO-CAMPOS, R. T. Ações de saúde mental na rede de atenção psicossocial pela perspectiva dos usuários. **Saúde e sociedade**, São Paulo, SP, v. 26, n. 2, abril/jun. 2017.

OLIVEIRA, E. C. et al. O cuidado em saúde mental no território: concepções de profissionais da atenção básica. **Escola Anna Nery**, Rio de Janeiro, RJ, v. 21, n. 3, maio, 2017.

PAIANO, M. et al. Ambulatório de saúde mental: fragilidades apontadas por profissionais. **Texto contexto - enfermagem**, Florianópolis, SC, v. 25, n. 3, set. 2016.

PINHO, L. B.; HERNÁNDEZ, A. M. B.; KANTORSKI, L. P. Serviços substitutivos de saúde mental e inclusão no território: contradições e potencialidades. **Ciência, Cuidado e Saúde**, Maringá, PR, v. 9, n.1, p. 28-35, jan./mar., 2010.

RODRIGUES, A. D. et al. Sala de espera: um ambiente de educação em saúde. **Revista de Enfermagem**, Frederico Westphalen, RS, v. 5, n. 5, p. 61-73, maio, 2009.

RODRIGUES, L. P. et al. Sala de espera: espaço para educação em saúde. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, Uberaba, MG, v. 6, n. 3, p. 500-507, out., 2018.

SANTOS, A. A. et al. Estratégia metodológica de educação em saúde utilizada na sala de espera: relato de experiência. **Cadernos de Educação, Saúde e Fisioterapia**, Mato Grosso do Sul, MS, v. 3, n. 6, 2016.

SERSON, B. **Transtornos de ansiedade, estresse e depressões: conhecer e tratar**. São Paulo: MG Editores, 2016.

SILVA, L. S. **Psicologia na atenção básica: desafios e inserção profissional no âmbito do NASF**. 2019. 37 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Gestão em Saúde) - Instituto de Educação a Distância, Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, São Francisco do Conde, 2019.

SOUZA, Â. C.; AMARANTE, P. D.; ABRAHAO, A. L.. Inclusão da saúde mental na atenção básica à saúde: estratégia de cuidado no território. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, DF, v. 72, n. 6, p. 1677-1682, dez., 2019.

VIGO, D.; THORNICROFT, G.; ATUN, R. Estimating the true burden of mental illness. **The Lancet Psychiatry**, v.3, n.2, p.171-178, fev., 2016