GRUPO DE APOIO PSICOLÓGICO PARA MULHERES: PLANEJAMENTO DE UMA AÇÃO EM SAÚDE NO CONTEXTO DA EXTENSÃO ACADÊMICA

Letícia de Oliveira (Universidade Estadual de Maringá)
Eloisa de Almeida Lopes (Universidade Estadual de Maringá)
Ana Glória Marroni Gandolfo (Universidade Estadual de Maringá)
Kemilly Fernanda Barbosa Ferreira (Universidade Estadual de Maringá)
Andressa Larissa Dias Müller de Souza (Universidade Estadual de Maringá)
Roberta Tognollo Borotta Uema (Universidade Estadual de Maringá)
Maria de Fátima Garcia Lopes Merino (Universidade Estadual de Maringá)
Contato:leticia.festyloli@gmail.com

Resumo:

Introdução: observa-se nos dias atuais um aumento dos casos de ansiedade e depressão e, por serem consideradas doenças crônicas, tais situações impactam nas atividades laborais e na qualidade de vida dos indivíduos. **Objetivo:** descrever o planejamento de uma ação em saúde voltada à promoção de saúde mental de mulheres. **Metodologia:** trata-se de um relato de experiência sobre o planejamento de uma atividade de extensão realizada na disciplina "Cuidado ao indivíduo, família e comunidade", a qual faz parte da segunda série do curso de graduação de Enfermagem. **Resultados:** As atividades foram desenvolvidas no período de 13 junho a 18 julho de 2024 em uma Unidade Básica de Saúde do município de Maringá-PR. O planejamento da ação foi elaborado em seis encontros acompanhados por duas docentes. **Considerações Finais:** A experiência relatada demonstrou a importância de iniciativas locais para a promoção da saúde mental, prevenção e enfrentamento de condições crônicas.

Palavras-chave: Educação em Saúde; Planejamento em Saúde Comunitária; Saúde mental.

1. Introdução

A ansiedade e a depressão são frequentemente encontradas em pessoas com doenças crônicas, prejudicando a qualidade de vida e a capacidade de gerenciar essas condições. Considera-se como doenças crônicas as condições de saúde de longa duração que geralmente têm um processo lento. Podem ser controladas, mas raramente curadas completamente. Dentro desse contexto, a ansiedade e a depressão são consideradas como o "mal do século

XXI", pois muitas pessoas estão sendo diagnosticadas por essas condições crônicas. Além disso, com a pandemia da Covid-19, o número de ansiosos e depressivos aumentou drasticamente (Organização Mundial de Saúde, 2022).

Logo, sem estratégias para assistir melhor tais problemas e condições crônicas, tem-se a ação das universidades em conjunto com o sistema de saúde, em especial a atenção primária, possibilitando a criação de vínculos e um delineamento de atividades em prol da saúde dos indivíduos. Neste contexto, a Resolução nº 7, de 18 de dezembro de 2018, estabelece as Diretrizes para a Extensão na Educação Superior Brasileira, colocando a curricularização como um processo que beneficia tais práticas e possibilita a inclusão de atividades de extensão dentro da carga horária dos cursos de graduação, considerando que o ensino e a pesquisa atuam juntamente com as práticas extensionistas (Brasil, 2018).

Por isso, um dos objetivos da curricularização é proporcionar a formação integral e completa dos estudantes, além de auxiliar na sua transformação enquanto futuro profissional. No âmbito da enfermagem, observa-se a criação de disciplinas de extensão, visando a inserção dos discentes em atividades em conjunto a comunidade ainda no início do curso. Fator que estimula o desenvolvimento de competências, como profissionalismo, protagonismo, cooperação, comunicação e humanização do cuidado prestado (Nunes; Melo; Xavier, 2021).

A disciplina intitulada "Cuidado do indivíduo, família e comunidade" surge como uma das disciplinas relacionadas à curricularização e traz como foco a inserção de tais jovens dentro dos serviços e grupos sociais, ao mesmo tempo em que trabalha com a discussão de políticas e práticas de saúde. A mesma compõe o segundo ano do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Estadual de Maringá, com estreia no ano de 2024, trazendo à tona discussões relacionadas a "Condições crônicas, Saúde da Mulher, Saúde do Homem e Saúde na Escola", juntamente com o desenvolvimento de atividades de extensão visando o bem-estar da comunidade. Considerando a relevância das atividades de extensão para a comunidade acadêmica e população externa, estabeleceu-se como objetivo deste trabalho descrever o planejamento de uma ação em saúde voltada à promoção de saúde mental para mulheres pertencentes ao território de uma Unidade Básica de Saúde.

2. Metodologia

Trata-se de um relato de experiência que objetiva descrever sobre o planejamento de uma atividade de extensão realizada a partir da disciplina “Cuidado ao Indivíduo, Família e Comunidade”, a qual faz parte da segunda série do curso de graduação em Enfermagem.

As atividades foram desenvolvidas no período de 13 de junho a 18 de julho de 2024 na Unidade Básica de Saúde (UBS) da Vila Operária no município de Maringá-PR. O planejamento da ação foi elaborado em seis encontros, sendo cada um deles essenciais para o desenvolvimento da atividade de extensão, no qual, o último encontro foi um para feedback em grupo.

3. Resultados e Discussão

Desse modo, o planejamento da ação foi elaborado em seis encontros. No primeiro encontro, estudou-se sobre o conceito de condições crônicas e quais procedimentos e ações podem ser realizados pela atenção primária de saúde. No segundo encontro, foi o momento de conhecer a UBS Vila Operária para identificar com qual condição crônica seria possível trabalhar. Neste momento, verificou-se por meio da observação do mapa territorial da unidade e juntamente em diálogo com as agentes comunitárias de saúde (ACS), foi constatado que após a pandemia da COVID-19, a procura por atendimento psicológico aumentou consideravelmente. Situação também confirmada pela psicóloga que atende uma vez por semana nesta mesma UBS.

A psicóloga da UBS referiu que gostaria de iniciar um grupo para mulheres com idade superior a 40 anos e que haviam buscado a unidade para atendimento psicológico. A profissional possuía uma pasta com o contato destas mulheres e, assim, decidiu-se que, por meio da disciplina de extensão, os acadêmicos iriam iniciar esse grupo, com o intuito de promover a saúde mental.

No terceiro encontro, acadêmicos e professores se reuniram para um aprofundamento teórico abordando assuntos sugeridos pela psicóloga: ansiedade, depressão e autocuidado. Desse modo, realizou-se uma discussão reflexiva sobre a temática, com o intuito de obter embasamento científico para que a ação seja desenvolvida com as mulheres na UBS.

No quarto encontro elaborou-se o cronograma da ação, que seria realizada no formato de uma roda de conversa. Escolheram-se as dinâmicas e atividades reflexivas que

aconteceriam, como a data, o horário e o local do encontro. Foi elaborado também um convite digital que seria enviado posteriormente pelo whatsapp e sugeriu-se que as participantes poderiam levar uma acompanhante para participar da atividade. Os acadêmicos estudaram técnicas de respiração e alongamento para desenvolverem após a roda de conversa e propuseram uma atividade escrita, na qual as mulheres poderiam escrever uma qualidade, uma conquista e uma meta para a próxima semana.

No quinto encontro, ocorreu a atividade programada, das 43 mulheres que foram convidadas, apenas cinco compareceram. Porém, a ação ocorreu conforme planejada, em cinco momentos. No primeiro, cada participante, acadêmico e professor se apresentou e definiu-se saúde mental. O segundo momento foi conduzido uma dinâmica de perguntas que abordou reflexões sobre a saúde mental dos participantes.

No terceiro momento da tarde de mulheres, houve a contextualização sobre estresse e ansiedade leve, e, em tal, foi possível compartilhar as histórias de vida das participantes, acadêmicos e professoras. Já o quarto momento foi marcado por estímulo ao autocuidado, seguido da atividade escrita em que as participantes escreveram em um cartão, uma qualidade, uma conquista e uma meta para a semana seguinte. Algumas mulheres se sentiram à vontade e compartilharam suas respostas com o grupo. Elas foram orientadas a levarem o cartão para casa, para que lembrassem das palavras que escreveram e tentassem cumprir a meta estabelecida como um estímulo à sua saúde mental. Por fim, no último momento, realizou-se a prática de exercícios de respiração e alongamento, conduzido por duas acadêmicas. Ao final, foi oferecido um coffee break.

O acolhimento e o desenvolvimento de grupos e rodas de conversa no âmbito da saúde mental é fundamental para o estreitamento de laços entre a atenção primária e a comunidade, visando não somente trabalhar com a doença mental, mas em especial, acolher os sentimentos e possibilitar um espaço de escuta e troca (Tavares; et al, 2023).

As rodas de conversa são entendidas como uma tecnologia leve que possibilita compreender as demandas dos usuários do serviço e, de certa forma, propicia a resolução de suas demandas (Cruz; Santos; Araújo, 2020). Fortalecer tais espaços por meio de atividades extensionistas ainda na graduação é um dos caminhos para auxiliar na resolutividade de problemas relacionados à saúde mental dos indivíduos.

4. Considerações

A experiência relatada demonstrou a importância de iniciativas locais para a promoção da saúde mental, prevenção e enfrentamento de condições crônicas. O sucesso da intervenção ressalta a relevância de atividades que combinam teoria e prática, como é o caso da curricularização da extensão, pois oferece benefícios à comunidade e aos acadêmicos.

Referências

BRASIL. Ministério da Educação. **Resolução nº 7, de 18 de dezembro de 2018. Estabelece as Diretrizes para a Extensão na Educação Superior Brasileira e regimenta o disposto na Meta 12.7 da Lei nº 13.005/2014, que aprova o Plano Nacional de Educação - PNE 2014-2024 e dá outras providências**. Disponível em: https://normativasconselhos.mec.gov.br/normativa/pdf/CNE_RES_CNECESN72018.pdf. Acesso em: 12 ago. 2024

CRUZ, Laissa Pinheiro da; SANTOS, Larissa Oliveira dos; ARAÚJO, Bianca de Oliveira.Educação Permanente em Saúde como Instrumento para a Promoção do Acolhimento na Estratégia Saúde da Família: um relato de experiência. **Práticas e Cuidado: Revista de Saúde Coletiva**,Salvador, v.1, n. e 12553, p. 1-7, 2020. Disponível em: https://www.revistas.uneb.br/index.php/saudecoletiva/article/view/12553/8425. Acesso em: 12 ago. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE.**Informe mundial de saúde mental.** 2022. Disponível em: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356119/9789240049338-eng.pdf?sequence=1. Acesso em: 12 ago. 2024.

NUNES, Sabrina Freitas; MELO, Larissa Uchôa; XAVIER, Samyra Paula Lustoza.Competências para promoção da saúde na formação em enfermagem: contribuições da extensão universitária. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v. 96, n. 37, e-021189, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.31011/reaid-2022-v.96-n.37-art.1216. Acesso em: 23 jul. 2024.

TAVARES, Ana Carolina Alvares Lavigne de Lemos; LUQUE, Caroline Tessaro; REIS, Fernanda Lourenço Batista; PEREIRA, Gabriel da Costa; SOARES, Letícia Alves; JUNIOR, Marcos de Souza Almeida; et al.Grupos de promoção à saúde mental como ferramenta de aperfeiçoamento do atendimento à população. **Além Dos Muros Da Universidade**, Minas Gerais, v. 8, n. 1, p. 01-13. Disponível em: https://periodicos.ufop.br/alemur/article/view/6356. Acesso em: 12 ago. 2024.