

O CUIDADO DE SI E O CUIDADO DE NÓS: A SAÚDE MENTAL COMO FOCO NA AÇÃO EXTENSIONISTA

Gabriel Barros Cunha (Universidade Estadual de Maringá)

Juliana Maria Simões Silva (Universidade Estadual de Maringá)

Prof^a. Dr^a Mara Lucy Castilho (Universidade Estadual de Maringá)

Prof^a Dr^a Renata Heller de Moura (Universidade Estadual de Maringá)

ra138477@uem.br

Resumo:

O projeto de extensão “Contribuições da Economia Solidária à Ocupação Urbana Dom Helder Câmara”, vinculado à Incubadora Unitrabalho/UEM, desenvolve ações com foco em iniciativas voltadas ao trabalho e à vida comunitária na Ocupação Dom Helder Câmara - movimento social de luta por moradia digna, localizado no município de Paiçandu-PR. A partir da escuta ativa, identificou-se a sobrecarga emocional vivenciada pelas coordenações da Ocupação, o que motivou a criação da oficina de saúde mental direcionada a esse grupo. Fundamentadas na metodologia de oficinas de intervenção psicossocial voltadas ao trabalho com grupos, a oficina promove acolhimento, reflexão e estratégias de cuidado coletivo, com temas como gestão do tempo e comunicação não violenta. Os encontros, planejados de forma flexível, buscou fortalecer vínculos, promoveu autoconhecimento e incentivou a liderança horizontal. Além de beneficiar a comunidade, o projeto também oferece importantes experiências formativas para os estudantes, contribuindo para o desenvolvimento de competências éticas, sociais e manejo de grupos. A atuação transdisciplinar consolida a integração entre ensino, pesquisa e extensão, contribuindo para a formação acadêmica crítica, comprometida com a realidade social e capaz de articular saberes teóricos e práticos na construção de alternativas coletivas de transformação social.

Palavras-chave: Atenção Psicossocial; Oficina; Ocupação Urbana.

1. Introdução

O projeto de extensão “Contribuições da Economia Solidária à Ocupação Urbana Dom Helder Câmara”, vinculado à Incubadora Unitrabalho/UEM, tem por objetivo atuar junto à comunidade da Ocupação, localizada no município de Paiçandu-PR, em questões relacionadas ao trabalho e ao bem-estar de seus moradores. O movimento de Ocupação teve início em janeiro de 2023 e, desde então, tem promovido profundas transformações em uma área que, por nove anos, esteve marcada pelo abandono, tornando-se cenário de diversas transgressões sociais como tráfico de drogas, assaltos e violências contra mulheres. Hoje, com cerca de duas mil

peças, a Ocupação se afirma como um território de luta, resistência e rica produção cultural, ressignificando o espaço e reivindicando o direito à moradia digna e à cidade.

A primeira ação do projeto consistiu na escuta ativa das demandas apontadas pela própria comunidade, visando construir intervenções alinhadas à sua realidade. Para isso, realizou-se uma reunião com a coordenação geral da Ocupação, cuja estrutura política inclui, além da coordenação central, lideranças por torre, totalizando dez coordenadores. A escuta revelou intensa sobrecarga emocional e psicológica, decorrente de exigências que extrapolam a gestão administrativa, abrangendo demandas sociais, afetivas e de cuidado coletivo. Diante desse cenário, propôs-se a realização de uma Oficina de Saúde Mental, reconhecida pelos próprios coordenadores como prioridade, voltada ao acolhimento psicossocial, à reflexão sobre o trabalho, ao fortalecimento da coletividade e à prevenção do sofrimento psíquico. Com uma equipe multidisciplinar formada por estudantes e profissionais de Psicologia, Direito e Economia, o projeto fortalece a articulação entre ensino, pesquisa e extensão.

2. Metodologia

A Oficina de Saúde Mental foi estruturada com base na metodologia de intervenção psicossocial para o trabalho com grupos proposta por Afonso (2006), a qual compreende esses espaços como momentos de elaboração coletiva em torno de uma questão central, relevante ao grupo e ao seu contexto sociocultural. A preparação da oficina seguiu quatro etapas: demanda, pré-análise, foco e enquadre, e planejamento flexível. Cada encontro foi conduzido em três momentos: acolhimento e preparação; núcleo central, com atividades lúdicas e reflexivas voltadas à elaboração do tema; e encerramento, destinado à avaliação coletiva e ao direcionamento para os próximos encontros. A participação ocorreu de forma voluntária. Em acordo com os coordenadores da Ocupação, foram definidos seis encontros quinzenais, com duração média de uma hora e meia.

3. Resultados e Discussão

O primeiro encontro, “Integração e Levantamento de Temas Prioritários”, teve como objetivo fortalecer o vínculo entre mediadores e coordenadores e definir, de

forma coletiva, os temas dos encontros seguintes. Iniciamos com uma apresentação interativa e seguimos para a roda de conversa “Minha Trajetória na Ocupação”, que permitiu compartilhar experiências marcadas pela dedicação e pela sobrecarga emocional das lideranças. Encerramos com a atividade “Pirâmide do Autocuidado”, que ajudou a identificar prioridades em saúde mental e favoreceu a integração.

No segundo encontro, “Gestão de Tempo e Limites Pessoais”, foram apresentadas estratégias para fortalecer limites e organizar a rotina. Discutiu-se como o acúmulo desordenado de tarefas afeta a saúde mental, trazendo à tona sobrecarga, somatizações e dificuldades de comunicação. Abordamos a importância de nomear emoções, compartilhar vivências e utilizar ferramentas de planejamento semanal com prioridades definidas. Apesar das sugestões práticas, destacou-se que tais métodos não substituem mudanças estruturais, considerando as pressões políticas, sociais e emocionais vivenciadas pela liderança.

O terceiro e quarto encontros — “Comunicação Não Violenta como Ferramenta de Fortalecimento da Gestão Coletiva” e “Diálogos Conscientes: Aprofundando a Comunicação Não Violenta” — apresentaram a CNV (Rosenberg, 2006) como estratégia de cuidado em saúde mental, gestão coletiva e manejo de conflitos, sem ignorar a presença da violência estrutural. Trabalhamos os quatro passos da CNV (observação, sentimentos, necessidades e pedidos), refletindo sobre escuta ativa, empatia e limites da abordagem em contextos de vulnerabilidade socioeconômica, ressaltando que a comunicação também é uma prática política.

O quinto encontro, “(Re)Pensando as Fronteiras: Limites Institucionais em Debate”, discutiu as diferenças entre assistencialismo e autonomia na gestão coletiva da Ocupação. A atividade central foi a “Dinâmica do Barbante”: cada participante, ao segurar o barbante, relatava situações de apoio à autonomia ou de práticas assistencialistas; o grupo classifica cada caso, passando o barbante adiante até formar uma rede. Esta rede serviu como metáfora para o fortalecimento comunitário, pois se um ponto se enfraquece, toda a rede é comprometida.

O sexto e último encontro, “Trabalhando as Relações Interpessoais no Grupo”, buscou criar um espaço seguro e acolhedor para que os coordenadores compartilhassem demandas e emoções relacionadas à sua atuação, mesmo após o fim da oficina. Utilizamos uma caixa com perguntas disparadoras, especialmente

sobre aspectos emocionais, para serem escolhidas e respondidas de forma anônima, com sorteio e discussão conduzida pelo próprio grupo, sendo a mediação feita apenas quando necessário. Para a avaliação final, realizamos o “Mural do *Feedback*”, no qual os participantes registraram como foi participar dos encontros.

4. Considerações

A Oficina de Saúde Mental se consolidou como espaço de acolhimento e fortalecimento das lideranças. A experiência extensionista do projeto “Contribuições da Economia Solidária à Ocupação Urbana Dom Helder Câmara” articula formação acadêmica e transformação social, com destaque para a atuação transdisciplinar entre estudantes e profissionais das áreas de psicologia, direito e economia. Destacam-se o desenvolvimento de habilidades essenciais para os acadêmicos como escuta ativa, acolhimento, empatia, mediação de conflitos e construção de vínculos com a comunidade. Tais experiências fortalecem a troca entre universidade e sociedade e contribuem para a formação de profissionais éticos e preparados para atuar em contextos de vulnerabilidades sociais, com uma abordagem horizontal que respeita a complexidade de cada território.

Referências

AFONSO, Lúcia Miranda. **Oficinas em dinâmica de grupo**: um método de intervenção psicossocial. Rio de Janeiro: Vozes, 2004.

ROSENBERG, Marshall B. **Comunicação não-violenta**: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. Tradução de Cláudia Berliner. São Paulo: Ágora, 2006.