



"Criando Brotos"

Oficina de Autocuidado

CAPS IIJ - É LIBERDADE

Jundiaí - SP

Gisele Mineiro
Daiane Érika Amaral Missaglia

CoMo NAscEMos:

A Oficina de Autocuidado do CAPS IJ (Centro de Atenção Psicossocial Infanto Juvenil) de Jundiaí - SP, surgiu a partir da observação da técnica de enfermagem Gisele, que identificou que alguns adolescentes vinham para o CAPS IJ às sextas-feiras a tarde para se "arrumar" para sair. Sempre a procuravam para ajudá-los com maquiagem e cabelo, pelo vínculo conquistado entre eles e pela habilidade da funcionária com cuidados de beleza. No planejamento anual do CAPS IJ de 2024 Gisele expôs a demanda apresentada pelos adolescentes e sugeriu a criação da oficina de autocuidado. A Farmacêutica Daiane se prontificou a ajudar por ter alguns cursos extracurriculares na área da beleza.



Autocuidado é Alegria!



CRIAMOS BROTOS

- Todos regaram:

Começamos a planejar a oficina e estabelecemos que o melhor dia seria às sextas-feiras a tarde, pois já era uma demanda natural dos adolescentes. O público-alvo seria adolescentes a partir de 12 anos de idade e todos os gêneros seriam bem-vindos. Recebemos várias sugestões da equipe, que nos ajudou principalmente com doações de materiais necessários para a oficina.

- Nosso adubo:

Começamos a arrecadar as doações e fizemos uma verdadeira campanha, com anúncios nas reuniões de equipe, nas nossas redes sociais, em outros CAPS, nos contatos da RAPS (Rede de Atenção Psicossocial), familiares e amigos. Conseguimos uma parceria importante com a UAIJ (Unidade de Acolhimento Infantojuvenil). Aos poucos surgiram esmaltes, adesivos, lixas, escovas, maquiagens, chapinha, cremes, maquininha de cortar cabelo, e outros materiais para beleza. E assim, nossa oficina teve início em março de 2024: nosso primeiro broto.



Autocuidado é bem estar!

DesabRochamos

Para nossa surpresa, a oficina teve grande adesão dos usuários e com estilos e personalidades bem diferentes: meninos, meninas, heterossexuais, homossexuais, bissexuais, gênero fluído (este termo descobrimos com eles), góticos, patricinhas, roqueiros, pagodeiros, principalmente funkeiros, mais quietinhos, mais falantes... Esta diversidade nos proporciona momentos preciosos de conversas descontraídas enquanto cuidamos da beleza, cuidado além do estético. Aos poucos fomos aprendendo mais da linguagem dos adolescentes desta geração; a cada encontro revelam uma nova gíria, termo ou expressão, e nos aproximamos mais e mais da realidade deles.

Percebemos despertando em nós a adolescência por vezes esquecida. Nossa oficina conta com aproximadamente 10 adolescentes por encontro, mas já tivemos 18 usuários reunidos. Sempre começamos com uma roda de apresentação, pois é comum ter novos participantes, falamos nossos nomes, idade... se namora ou "tá na pista pra negócio". As vezes acrescentamos outras perguntas dependendo do humor grupo, o que ajuda a quebrar o gelo e arrancar alguns sorrisos, deixando a galera mais relaxada.

Autocuidado é aprender!



Durante o encontro costumamos escutar músicas e, cada adolescente tem direito de escolher uma música que gosta. Este é um momento bacana, pois todos respeitam a vez e o gosto do outro. Os usuários nos auxiliam a preparar o ambiente da oficina, nos ajudam a pegar os materiais, as cadeiras e, o que for necessário. Decidimos em grupo o que faremos de atividade durante o encontro, ou cada um decide o que deseja fazer individualmente. A intenção é que, com nosso auxílio, eles consigam fazer por eles mesmos ou, que ajudem uns aos outros de acordo com suas habilidades. Geralmente pintamos as unhas, fazemos esfoliação no rosto com máscara de argila, design de sobrancelhas, depilação de buço com linha, corte de barba e cabelo, tranças, tererê, o famoso risquinho na sobrancelha, maquiagem e, já tivemos alguns ousados que fizeram luzes nos cabelos. Nesta parte os meninos cis héteros nos surpreendem, pois são extremamente vaidosos. Além das atividades sempre perguntamos o que eles entendem por Autocuidado. Reforçamos momentos além da estética que também compõe o autocuidado: ler um livro, fazer um passeio, uma atividade física, conversar, escrever, cuidar da saúde e, não se colocar em risco.

Autocuidado é equilíbrio!



FLORESCEMOS

Bullying, sexualidade, relações familiares e amorosas, paquera, diversidade de gênero, racismo, gravidez, pedofilia, abusos e, uso de substâncias, são exemplos de assuntos que surgem durante os encontros mostrando como eles se sentem à vontade para falar sobre tudo. Ainda assim, nos colocamos a disposição para aqueles que preferem conversas mais reservadas, o que é uma maneira de fortalecer o vínculo e aliviar alguma angústia do usuário.

Quando surge algo mais alarmante, fazemos a ponte com a RT (Referência Técnica) do caso para pensarmos juntos sobre possíveis problemas e prováveis respostas. Cada usuário pode ser indicado para a oficina com um objetivo diferente, fazer amigos, estimular a autoestima, socializar com outros adolescentes, aprender sobre autocuidado e até vislumbrar um futuro profissional na área da beleza. Claro que a participação na oficina faz muito mais sentido quando existe um casamento entre o adolescente, o RT e o PTS (Projeto Terapêutico Singular), pois assim conseguimos trabalhar as potências de cada usuário. Aprofundar esta integração entre a oferta terapêutica coletiva e o cuidado singular segue sendo um desafio.

Autocuidado é esperar!



Nossos ERROS

“Tia, eu gosto de vir aqui! Só aqui tem base pra preto!” Esta foi a frase de uma adolescente que estava fazendo maquiagem toda feliz porque tínhamos a base com o tom da sua pele e, a partir disso, começamos a falar sobre racialidade.

“Sim, eu acho que me identifico como menina, e já tenho até um nome feminino, meu nome é ...” Frase de um garoto que em uma das conversas relatou que se identifica como menina e, que se veste como menino por medo dos pais. Neste caso, articulamos com a RT que fez uma ponte com uma Mulher Trans, trabalhadora de outro serviço, para conversar com esse usuário e compartilhar seus desafios e alegrias ao se assumir trans. No decorrer dos encontros percebemos que, adolescentes com autocuidado prejudicado começaram a mudar a postura e a se preocupar mais com a própria aparência, também mudando o comportamento em relação a autoestima, autoconfiança e grupalidade na oficina.

Autocuidado é sonhar!



ESPALHAMOS SEMENTES

Com nossa campanha para arrecadação de doações e com o sucesso da oficina, fomos convidados pela UAIJ para participar de um Sarau na comunidade Fepasa em Jundiaí. Conseguimos levar algumas tatuagens adesivas temporárias e quase não demos conta da demanda das crianças e adolescentes, com todos querendo levar um “pedacinho” da festa para casa... marcando na pele a alegria de uma tarde cheia de cultura, dança, música, poemas, batalhas de rimas, comidas e, muitos sorrisos.

Nossa galera ainda participou do Carnaval com o Bloco “Todos na Folia”, que juntou os quatro CAPS de Jundiaí numa festança pra lá de animada! Fizemos algumas maquiagens artísticas nos adolescentes, fantasias de carnaval e, nos encontramos com os outros serviços em um ginásio da cidade.

Participamos também da festa da família no CAPS IJ levando máscara de argila e esfoliação facial para uso dos pais e/ou responsáveis dos usuários, oferecendo um olhar de cuidado para quem cuida.

Autocuidado é festejar!





Autocuidado é realizar !





BRIGADA!!!

**Gisele Mineiro
Daiane Érika Amaral Missaglia**

CRIANDO BROTOS- Oficina de Autocuidado

CAPS IJ - É LIBERDADE

JUNDIAÍ - SP