



No Tom da Saúde Mental



Pará de Minas - Minas Gerais

NO TOM DA SAÚDE MENTAL
cuidando da saúde com arte

Filipe Júnior Martins – Psicólogo

Márcio Alves do Nascimento – Assistente Social

Zeila Susan Keli Silva – Psicóloga

PARÁ DE MINAS – MINAS GERAIS

2024

Resumo: O Tom da Saúde Mental é uma experiência comunitária que utiliza a música e outras manifestações artísticas para trabalhar aspectos psicossociais dos usuários da atenção primária à saúde (APS) em Pará de Minas. O grupo é realizado por profissionais de psicologia e serviço social, em uma iniciativa que prioriza a promoção e o cuidado em saúde mental voltado para os moradores do distrito sanitário norte; uma área marcada por vulnerabilidades sociais. Entre os efeitos no território, destaca-se a ampliação das ofertas de serviço, o que facilita o acompanhamento dos usuários e reforça o conceito de cuidados em liberdade. Observa-se, ainda, um avanço no manejo das questões de saúde mental, favorecendo o cuidado e reduzindo a necessidade de encaminhamentos para outros níveis de atenção. Ainda, percebe-se um aumento na participação comunitária no território, ao mesmo tempo em que se fortalece o vínculo entre profissionais, usuários e equipe.

Palavras-chave: atenção psicossocial; atenção primária à saúde; cuidado em liberdade; território; arte.

Nossa história começa com o desejo em contribuir com a promoção da saúde mental, valorizando a concepção do cuidado em liberdade. Inicialmente, criou-se o grupo Saúde e Bem Viver que operava em reuniões mensais, com foco em aspectos psicossociais. E foi em uma dessas reuniões, diante de uma atividade que teve como recurso a música, que surgiu a ideia de recorrermos à arte para ampliarmos as reflexões sobre o viver e o bem-estar. Assim, o funcionamento do grupo passou a ser semanal, com duração média de 90 minutos e em todos os encontros o cantar passou a ser uma das vozes de nossas subjetividades (tanto dos usuários, quanto dos profissionais). Surgiu então **No Tom da Saúde Mental**.

O grupo acontece na Unidade Básica de Saúde (UBS) Walter Martins, localizada no Distrito Norte, da cidade de Pará de Minas - Minas Gerais e que compreende uma região vulnerável socialmente e com concentração de usuários com adoecimento mental.

A proposta da experiência comunica-se com a perspectiva de proposta de cuidado em saúde mental no território e foi iniciativa dos profissionais de psicologia e assistência social da Equipe Multiprofissional na Atenção Primária à Saúde (eMulti). Outros profissionais da Estratégia de Saúde da Família, dependendo da necessidade, são convidados para a interação e intervenções.

A idealização do grupo no **Tom da Saúde Mental** relacionou-se com princípios

da Política Estadual de Promoção da Saúde de Minas Gerais (POEPS) e de forma direta cita-se os valores de: horizontalidade; territorialidade; amorosidade; e participação social. Além disso, tem como norteadores a valorização da diversidade e da pluralidade e o estímulo à autenticidade de cada sujeito.

O grupo compreende-se de um espaço de cantar livre, onde não há nenhuma exigência de conhecimento técnico ou de talento musical prévio. O principal requisito é querer refletir acerca da realidade e buscar, através da expressão da música cantada e da arte, acessar aspectos intra e intersubjetivos que se manifestam no ser e agir de cada pessoa. Esse espaço pode funcionar também como meio de libertação de pressões que são impostas pela sociedade e até mesmo por cada um de nós, o que nos impede, muitas vezes, de assumirmos nossa identidade e essência.

Os participantes são convidados a refletirem e dialogarem sobre os temas diversos e há espaço para pontuações trazidas pelos usuários, entendendo como fundamental essa construção coletiva e horizontal.

O planejamento do grupo englobou reflexões sobre o território, análise do público-alvo e definição de elementos do enquadre (como por exemplo, horário, local e recursos). Temas como a saúde da mulher, combate às violências, prevenção e tratamento de doenças negligenciadas, dentre outros, além do foco principal que é a saúde mental, foram trabalhados ao longo de 2024. E tudo tendo a música como elemento promotor.

O repertório consiste em músicas que trabalham aspectos psicossociais e culturais. Além de músicas específicas, escolhidas para nortear as discussões acerca dos diversos temas, há um repertório fixo, que visa também apresentações do grupo na própria UBS e em outros espaços públicos, reforçando o sentimento de identidade e pertencimento. As apresentações têm permitido aos usuários desenvolverem habilidades de comunicação e desinibição, além de gerar um sentimento de bem-estar e autorrealização através do reconhecimento público.

O projeto **No Tom da Saúde Mental** trouxe, até o momento, ganhos importantes para os profissionais envolvidos e usuários, bem como para a equipe multidisciplinar como um todo. Pode-se citar aqui a melhora da saúde mental dos usuários que frequentam e participam da proposta, considerando seus depoimentos e a análise dos profissionais de saúde, em especial médicos e enfermeiros. Outro benefício já percebido foi a melhora das relações humanas, seja no intragrupo, seja na comunidade, considerando pontos desenvolvidos como afeição, inclusão,

relacionamento interpessoal e desenvolvimento pessoal.

Um terceiro resultado agregado a partir da efetivação da experiência foi a ocupação simbólica da UBS por esses sujeitos, vista como fomentadora da promoção e prevenção da saúde, onde se pode trabalhar aspectos fortalecedores e não necessariamente o adoecimento, como razão mais comumente possível de ida à unidade. A proximidade entre usuários e outros funcionários da UBS também foi ampliada o que permite uma melhoria no acesso e efetividade dos cuidados ofertados, como controle de diabetes e hipertensão, uma vez que o usuário pode ser acompanhado mais sistematicamente, por estar semanalmente na UBS.

Um ganho de extrema relevância foi o fortalecimento do trabalho em equipe, pois o grupo funciona a partir da integração dos saberes, efetivando o conceito de equipe multidisciplinar e possibilitando o estreitamento da relação entre os profissionais. Este exercício e aprimoramento do trabalho em equipe possibilita, por exemplo, a realização de matriciamentos dos casos de forma continuada, uma vez que os comportamentos emitidos pelos usuários fornecem elementos de análise e acompanhamento pelos profissionais da UBS, bem como encaminhamentos a outros pontos da Rede de Assistência à Saúde.

Atualmente, os participantes do grupo também podem usufruir de Práticas Integrativas Complementares, como Auriculoterapia e Fitoterapia, desenvolvidas por uma farmacêutica. Frequentemente, contamos com a participação de outra farmacêutica que contribui com orientações sobre o uso de medicamentos e reflexões sobre a saúde e bem viver.

Dentre as lições aprendidas, consideramos a força do coletivo para construção dos processos de promoção da saúde mental e integral. Os estudos científicos já apontam o poder do grupo para o fortalecimento da saúde dos sujeitos, e podemos com a realização do grupo **No Tom da Saúde Mental** comprovar tal afirmativa. A efetivação do grupo, com essa proposta gerou um acréscimo de autonomia, de confiança pessoal nos sujeitos envolvidos, fomentando a construção da autorresponsabilidade e fortalecendo a identidade individual e coletiva.

Elencamos também como lição aprendida a concepção de que valores importantes para o coletivo podem ser assimilados ou reforçados em uma atividade como a do grupo. Relatos de práticas empáticas e valorização da cidadania e cultura da paz são constantes, bem como o reconhecimento do cuidado com a saúde, como direito e dever de cada cidadão.

Como fator motivador para a continuidade desta experiência apontamos o crescimento profissional a cada atendimento, pois a oportunidade de desenvolvê-lo em um ambiente do SUS proporciona um aprendizado da e na diversidade e pluralidade. Outro fator que nos mobiliza é a perspectiva de atendimento integral, realizado pela multiplicidade de saberes, vindo ao encontro de uma proposta de clínica ampliada.

A própria robustez do sistema e dos serviços que compõem a rede de atenção da saúde contribui para uma melhor atenção e acompanhamento do paciente, o que nos permite perceber a relevância da contribuição nos resultados do nosso trabalho, cujo objeto é o cuidado e manutenção a saúde do público atendido, de forma bem ampliada. Um quarto elemento que nos mobiliza é saber que podemos contribuir para a efetivação das diretrizes estruturantes do SUS, como modelo e prática que valoriza a beleza do ser humano.

O fato de os encontros serem semanais, proporcionando o sentido de continuidade, contribui muito para a construção e fortalecimento dos vínculos. Ao longo do desenvolvimento da atividade sentimentos como a empatia, amorosidade, respeito à diversidade, crescimento pessoal e bem-estar são vividos na prática. Estamos privilegiados no sentido de, a cada nota musical, acessarmos o que é essencial, e isso reforça a opção pelo trabalho com a política de saúde.

Cabe salientar que há a consciência que esta ação não se encerra em si mesma e faz parte de um conjunto amplo de cuidados com a saúde integral dos municípios. Pretende-se que ela seja uma ação que represente um lugar de trocas de experiências, reflexões e afetos que ajude a tornar possível a transformação da realidade dos atores envolvidos. Por fim, encontra-se nas palavras do compositor Montenegro (1988), um reforçador sobre o poder da arte como forma de trabalhar questões psicossociais: “que a arte nos aponte uma resposta, mesmo que ela não saiba. E que ninguém a tente complicar, porque é preciso simplicidade para fazê-la florescer” (MONTENEGRO, 1988).

O nosso desejo é que o grupo **No Tom da Saúde Mental** traga, dentre suas notas musicais, doses de saúde a todos! O convite está feito: venha cantar com a gente!

Alguns dos nossos registros. São muitas notas musicais envolvidas em saúde!



Encontros No Tom da Saúde Mental

Fonte: Arquivo pessoal, 2024



Apresentação na UBS Walter Martins – Pará de Minas

Fonte: Arquivo pessoal, 2024



Usuárias participantes e profissionais

Fonte: Arquivo pessoal, 2024



Usuárias participantes em momento de confraternização

Fonte: Arquivo pessoal, 2024



Atividade realizada pelo Educador Físico (profissional da eMulti)
Fonte: Arquivo pessoal, 2024



Atividade de Fitoterapia realizada pela Farmacêutica (profissional da eMulti)
Fonte: Arquivo pessoal, 2024



Márcio Alves – Assistente Social da eMulti
Fonte: Arquivo pessoal, 2024