



## SAÚDE ARTE E AUTOCUIDADO

**Katarina de Lima Fernandes - Psicóloga**

### **Resumo**

Este relato visa o compartilhamento da experiência de criação e realização do grupo "Saúde, Arte e Autocuidado" no CAPS AD III Gey Espinheira no período de dezembro de 2023 a junho de 2024 para usuários(as) com necessidades de cuidados à saúde mental a partir de interesses nas interfaces e expressões artísticas.

A ideia do grupo surgiu a partir da realidade do serviço que estava passando por muitas mudanças organizacionais e aconteciam poucas ofertas de grupos para os(as) usuários(as) do CAPS AD, além de ausência de espaço que valorizasse a interface das expressões artísticas relacionadas ao cuidado à saúde mental e uso de álcool e outras drogas. Desse modo, por ter vivenciado uma experiência anterior na Atenção Básica realizando um grupo de saúde mental nesse sentido, dialoguei com os/as usuários/as, equipe profissional e gerente sobre a proposta que iniciou poucos meses após meu ingresso no CAPS. Era possível observar naquele momento que muitos/as usuários/as tinham interesse pelas artes nas mais diferentes expressões, inclusive com alguns com aptidões artísticas, assim como uma grande demanda de fala, de evidenciar suas dores, mas com dificuldades e/ou ausência de repertório para elaboração diante de tanto sofrimento.

Os objetivos do grupo buscavam, portanto, o fortalecimento da saúde mental e trabalho na perspectiva da redução de riscos e danos a partir de propostas que visassem a expressão da subjetividade através da fala, presença e manejo do corpo, autocuidado, práticas integrativas e complementares em saúde, com ferramentas das diferentes linguagens artísticas e vivências externas ao serviço que permitissem vivenciar a cultura e lazer na cidade de Salvador-BA. Nesse sentido, foi realizado um

planejamento prévio de seis meses para a realização do grupo, pensando nas metodologias ativas e recursos artísticos a partir de temáticas, por exemplo, o mês de março aliamos o dia internacional das mulheres com ênfase na contribuição das mulheres negras na história, ressaltando que este foi um grupo majoritariamente composto por homens em sua maioria negros. O planejamento do grupo era aberto para mudanças, ajustes e em todos os encontros havia espaço para sugestões de temáticas e atividades. Enfatizo esse ponto como importante, visto que no dia do grupo sempre existia a necessidade de observar quem seriam os(as) participantes, se os materiais necessários estariam disponíveis para realizar possíveis adaptações a execução e sempre ter um plano B como recurso.

No início do grupo sempre realizamos o “Acordando o corpo”, prática de alongamento e cuidado coletivo em roda, apresentação e explicação sobre o grupo, os objetivos e a temática do dia. Neste momento também reforçamos os acordos coletivos, como sigilo, cuidado com a palavra, com o espaço e acolhimento aos demais do grupo. Sempre o recurso da música era utilizado, seja como som ambiente, ou como recurso para prática de dança livre, acompanhar leitura de uma letra de música, escuta e respiração no momento aromaterapêutico, dentre outros. Foram utilizados também tapetes de EVA para as práticas de relaxamento e respiração, que realizamos ao final do grupo, seguido de um momento de fala sobre como se sentiam, avaliação do encontro e sugestões para o próximo. Aos que desejavam, também era realizada aplicação de auriculoterapia após o grupo, inclusive dando continuidade a um cuidado iniciado por um outro grupo que era realizado anteriormente no mesmo dia e horário por outra colega do CAPS.

O formato do grupo era semanal com presença variável entre 15 a 25 usuários por encontro. A cada semana as temáticas do cuidado à saúde foram atreladas às diferentes linguagens artísticas, com a realização de uma saída cultural por mês, quando disponibilizado carro pela secretaria municipal. Os temas que foram trabalhados: Saúde integral/saúde mental; redução de riscos e danos; autocuidado; cuidados com sono e ansiedade; fitoterapia e uso de plantas medicinais, aromaterapia e óleos essenciais; história, cultura, identidade negra e combate ao racismo; gênero, sexualidade e combate à discriminação e violência; participação social, controle social e movimentos sociais e luta antimanicomial; acesso a cultura e direito à cidade.

No primeiro encontro que utilizamos o recurso da música aliado com a dança causou certo estranhamento aos usuários, mas aos poucos foram se descolando das vergonhas e julgamentos alheios. Nos encontros que se seguiram sempre pediam para dançar livremente, afirmavam que há muitos anos não faziam isso, que se sentiam à vontade, não se importavam com os olhares externos. Reforçava que o

espaço do grupo era um exercício para o mundo externo, que tudo o que fazíamos poderia ser replicado para o bem-estar e autocuidado cotidiano.

Havia um desafio importante nos encontros que utilizamos o recurso da leitura, visto que alguns deles não eram alfabetizados e/ou não tinham leitura fluida, portanto sempre recorremos a unir duplas ou trios para apoio neste momento, além de serem textos curtos, como notícias, letras de música, cartas, livro de história com figuras. Era extremamente positivo observar a solidariedade entre eles nestes momentos, assim como quando compartilhavam suas memórias e experiências dolorosas, e de forma bem autônoma, ele(as) conseguiam se acolher e autogerir conforme o tempo de convivência no grupo.

Com relação à articulação com os outros pontos da Rede de Atenção Psicossocial, ocorreu de forma direta por telefone/Whatsapp com profissionais das equipes. A articulação com a Unidade de Acolhimento Adulto (UAA) Bonfim foi realizada por mim e pela antiga gerente do CAPS AD em convite da antiga coordenadora da UAA que era mestre de capoeira, para iniciar uma roda de capoeira no CAPS que teve o primeiro encontro realizado neste grupo que eu conduzia, mas que foi dado continuidade com encontros posteriores em outro turno e horário no CAPS.

A outra articulação foi com profissionais da UAA e do Consultório na Rua de Brotas para uma saída conjunta em visita à Mostra "Carolinas" na Caixa Cultural, exposição que homenageou a vida e obra da escritora Carolina Maria de Jesus. Nesse mesmo dia tiveram a oportunidade de participar da exposição imersiva "Floresta Encantada", que proporcionou uma experiência sensorial para despertar sobre relação e cuidado com a natureza.

Muitos(as) usuários(as) nunca tinham participado de uma atividade externa ao CAPS e/ou visitado um museu, foi observado bastante deslumbramento. Essas equipes tiveram um papel importante no sentido de mobilizar as/os usuárias/os que acompanhavam e que viam como potencialidade em seu PTS participar dessa atividade, possibilitar o acesso a espaços de lazer e cultura na cidade, assim como maior aproximação destes do CAPS AD. Além desse passeio foi realizada articulação com um grupo de psicanalistas (Espaço A) que construíram uma exposição denominada "Corpo Liberto" no Solar Ferrão, que os(as) usuários(as) interagiram e participaram ativamente e ainda aproveitamos para visitar mais duas outras exposições que estavam no Museu.

Foram encontros realmente singulares, com expressões dos mais diversos afetos, onde a arte favoreceu a expressão singular de cada um(a) a cada encontro,

resgatando memórias da infância, aromas, comidas, músicas, danças, viagens, carnavais, dificuldades do viver em situação de rua, do trabalho, do uso abusivo de substâncias psicoativas, dos conflitos familiares e intergeracionais, das violências de gênero, racismo e policial. Era evidenciado de modo marcante o respeito mútuo e a valorização de diferentes saberes, pensamentos, origens, culturas e histórias de vida. Muitos momentos também me afetaram muito, por vezes pensava como ia dar conta de conduzir sozinha esse espaço de reflexão e também de possibilidades de engajamento no autocuidado em contextos tão duros e dolorosos. Foram raros os momentos que tive um suporte da equipe do CAPS, a exemplo do encontro da capoeira que alguns profissionais participaram. Em dois encontros no mês de maio, onde abordamos a luta antimanicomial, uma estagiária de psicologia ofereceu apoio. No geral, enfatizo como fundamental ter, pelo menos, uma dupla para dar suporte em toda a construção e execução do grupo, mas infelizmente neste não foi possível.

Conforme o grupo foi se consolidando houve uma crescente no número de participantes devido aos profissionais do CAPS inserirem outros(as) usuários(as), os quais eram técnicos de referências, portanto o grupo como parte do seu projeto terapêutico singular. O primeiro encontro de capoeira que foi realizado no grupo também foi muito valorizado, o desejo de continuidade dos(as) usuários(as) proporcionou a permanência dessa atividade realizada no CAPS, mas oferecida em outro dia e horário.

Observou-se adesão e vinculação dos usuários ao grupo, o resgate e desenvolvimento do autocuidado com valorização da autopercepção associada aos benefícios no acesso a diferentes linguagens e expressões artísticas, bem como o direito à cultura e lazer.