

Cápsula da Vida: Plantando Sonhos e Esperança

A ideia de realizar a ação "Cápsula da Vida" surgiu durante uma reunião de equipe no CAPS II de Palmas, quando identificamos a necessidade de desenvolver uma atividade em referência ao Setembro Amarelo, mês de prevenção ao suicídio. Após várias discussões e trocas de ideias, conseguimos formular a proposta de pedir aos pacientes que escrevessem cartas para "o seu eu do futuro", com a intenção de abrir essas cartas no início de 2025. A proposta teve uma grande adesão, sendo que os profissionais do serviço também participaram, escrevendo suas próprias cartas.

Ao longo de algumas semanas, cada condutor de grupo solicitava aos pacientes que escrevessem suas cartas, com o apoio da equipe, os papéis de carta foram personalizados com uma arte específica do evento, criando uma atmosfera de valorização à vida. Para tornar esse momento ainda mais significativo, pensamos em incluir os pacientes de forma ativa, criando uma verdadeira celebração da vida.

A organização do evento foi uma experiência incrível. A equipe foi dividida em tarefas, com alguns responsáveis pela alimentação e outros pelas atividades, como apresentações culturais e palestras sobre valorização à vida. Um colega da educação física ficou encarregado das atividades iniciais, que ajudaram a integrar todos os participantes de forma lúdica e descontraída. O evento contou também com uma roda de conversa, onde pudemos interagir, trocar ideias e fortalecer os vínculos entre os pacientes e os profissionais.

Para a execução da atividade, foram necessários recursos como materiais lúdicos e pedagógicos (folhas A4, lápis de cor, giz de cera), além de peças de comunicação, caixa de som e microfone e música. As reuniões estratégicas de planejamento e a colaboração de todos foram fundamentais para o sucesso do evento.

Essa experiência foi extremamente gratificante, tanto no processo de planejamento quanto na execução. Ver os pacientes e a equipe envolvidos nesse momento de reflexão e valorização da vida foi, sem dúvida, uma vivência enriquecedora e transformadora. Me senti profundamente realizada ao participar desse projeto que proporcionou um espaço de acolhimento e fortalecimento emocional para todos os envolvidos.