**Redes Sociais de promoção da saúde: os pontos que desatam os nós**

Resumo

A experiência surgiu da urgente necessidade de cuidados em saúde mental em um território de grande vulnerabilidade social, no município de Nova Serrana/MG, onde a população apresentava queixas de ansiedade e depressão. A partir da demanda, foi articulado entre a eMulti (antigo NASF) e a Estratégia Saúde da Família um grupo para atendimento desses pacientes. Foi articulado o grupo para atendimento em 6 encontros, inicialmente com 15 pacientes e acontecendo semanalmente. No primeiro encontro, aconteceu a apresentação dos participantes e Terapia Comunitária, um instrumento de cuidado que visa tecer as redes sociais e prevenir adoecimentos psíquicos. No segundo, foi aplicado a prática meditativa Mindfullness (atenção ao momento presente) favorecendo a percepção dos pensamentos, sensações corporais e emoções. No terceiro, utilizou-se o método de relaxamento Schultz, prática que visa reduzir o stress e a ansiedade. No quarto, vivência da bexiga foram citadas frases e/ou palavras que remetiam aos sinais de ansiedade/depressão/baixa autoestima e ao mesmo tempo cada integrante foi enchendo sua bexiga. Quando todas as bexigas estavam cheias, a ponto de estourar, foi pedido que cada um esvaziasse a bexiga ao falar sobre suas dificuldades sobre os temas abordados, gerando então um momento de ressignificação da importância do falar quando nos encontramos em sofrimento mental. No quinto, Roda de conversa com ressignificação cognitiva, técnica que ajuda os pacientes a ressignificarem os pensamentos disfuncionais que estejam provocando sofrimento. Por fim, no sexto encontro foi realizado uma avaliação coletiva – papéis coloridos com as percepções individuais acerca dos encontros foram inseridos dentro das bexigas enquanto uma música (Bola de Meia, Bola de Gude - Milton Nascimento) dava o tom lúdico ao ritmo da troca aleatória das bexigas. Em seguida, cada participante fez a leitura das percepções (do outro) de modo que todos os integrantes puderam falar sobre a sua experiência. A experiência proporcionou diversas vivências grupais, enriquecendo a visão sobre saúde mental e promovendo a troca de experiências, inseridas à rotina de trabalho de forma contínua e ajustada às demandas do SUS, valorizando a integralidade e o cuidado humano. Durante o processo grupal, ressignificamos o foco central dos participantes, que foram reelaborados nas rodas de partilha e integrados ao cotidiano. Ao acolher os participantes, fortalecer vínculos e ressignificar conflitos e sofrimentos cotidianos, vivenciamos na prática os princípios da promoção da saúde: equidade, intersetorialidade, empoderamento, participação social, sustentabilidade, autonomia e integralidade. A promoção da saúde, como um conjunto de ações e estratégias que visa melhorar a qualidade de vida da população, baseia-se em dois pilares: os comportamentos cotidianos e as circunstâncias em que vivemos. O processo grupal, ao promover a reflexão e a ação sobre esses pilares, contribui significativamente para a promoção do bem-estar individual e coletivo.

**Palavras-Chave:** Atenção Primária à Saúde; Saúde Mental; Promoção da Saúde; Equipe e-multi.