Relato de Experiência no Grupo de Convivência “Café com Prosa” – CAPS Novo Mundo, Goiânia

No CAPS Novo Mundo, em Goiânia, um grupo de convivência se reúne semanalmente com um propósito especial: melhorar a interação social e a troca de experiências entre pessoas com transtornos psicóticos. O “Café com Prosa” está inserido nesse grupo e promove momentos de acolhimento e partilha, tendo como base o simples e poderoso gesto de compartilhar um café.

Os encontros acontecem de forma descontraída e envolvem a contribuição de todos. Cada participante leva algo para compor a mesa de café coletivo – seja um biscoito, um bolo, ou apenas a presença de espírito – e, juntos, eles criam um ambiente acolhedor e familiar. O ato de dividir algo simples como um café se transforma em uma oportunidade de construir laços, aliviar tensões e fortalecer a confiança mútua, melhorando a convivência que é o objetivo desse grupo.

A prosa é o ponto central desse encontro. As conversas fluem de maneira leve, sem pressões, e frequentemente são permeadas por boas lembranças da infância, histórias de tempos passados e, claro, muitas piadas. Cada participante é incentivado a compartilhar o que lhe vier à mente, sem julgamentos. Ao revisitar essas memórias, muitos encontram alívio e alegria, revivendo momentos que trazem sorrisos e um brilho especial aos olhos.

Em um dos encontros, uma participante relatou uma história de sua infância, quando passava os dias correndo pelos campos da fazenda de sua família. Ao descrever a liberdade que sentia, os demais escutavam atentos, e aos poucos começaram a compartilhar suas próprias memórias. Alguns falaram de brincadeiras de rua, outros de festividades em família, e até das músicas que embalavam as festas na adolescência. A conexão foi imediata, e o grupo, que muitas vezes apresenta dificuldades de comunicação no dia a dia, conseguiu criar um espaço de troca genuína, sem bloqueios ou barreiras.

O humor também é uma ferramenta presente nos encontros. As piadas, mesmo as mais simples, têm um efeito libertador. Há sempre risadas compartilhadas, e esse riso coletivo serve como um alívio natural para as tensões que muitos carregam. Durante um dos cafés, uma das participantes contou uma história engraçada sobre um mal-entendido que teve com um vizinho, arrancando gargalhadas de todos. A leveza desse momento proporcionou um senso de pertencimento, reforçando a importância do riso na manutenção da saúde mental.

Um aspecto importante do “Café com Prosa” é o respeito pelo espaço de cada um. Nem todos se sentem à vontade para falar em todos os encontros, e isso é compreendido por todos. O grupo valoriza a escuta tanto quanto a fala, criando um ambiente seguro para quem precisa apenas ouvir e sentir-se parte de algo maior.

Ao longo dos encontros, percebe-se uma melhora significativa na convivência entre os participantes. Muitos que chegavam tímidos ou desconfiados começam a se abrir mais a cada semana, partilhando não só as histórias e risadas, mas também preocupações e desafios do cotidiano. O grupo funciona como um momento de descontração, onde cada um encontra o seu lugar, sem pressões.

O “Café com Prosa” tem mostrado que a convivência e o fortalecimento dos laços sociais são fundamentais para a saúde mental. Esses momentos simples, repletos de calor humano, histórias e sorrisos, proporcionam a sensação de pertencimento e de compreensão, elementos essenciais para o bem-estar de todos.

Esse grupo é coordenado por duas assistentes sociais Geysla e Eliete que estão no Caps há mais de 15 anos e que acreditam no processo de reabilitação social de forma descontraída, com resgate de laços afetivos e pertencimento.