**RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**Título:** Escuta qualificada: proposta de atendimento empático

Atuo como profissional de Educação Física na Residência de Saúde Mental, desempenhando atividades de acolhimento inicial dos usuários que chegam ao CAPS 2. Uma parte significativa desses acolhimentos envolve pessoas que apresentam ideação suicida, pensamentos recorrentes ou que já tentaram tirar a própria vida. Nos últimos meses, percebi um aumento na frequência desses casos, o que trouxe desafios e, ao mesmo tempo, a necessidade de um olhar mais atento e capacitado.

Diante dessa realidade, busquei aprofundar meus conhecimentos sobre o tema. Tenho estudado e me capacitado continuamente para aprimorar minha capacidade de escuta qualificada e para proporcionar um acolhimento mais humanizado. Entendo que o primeiro contato é um momento crucial, onde a sensibilidade e a empatia são fundamentais para que o usuário sinta-se seguro e acolhido.

Meu objetivo é proporcionar um espaço de cuidado que respeite as singularidades e necessidades de cada pessoa, utilizando ao máximo os recursos e condições disponíveis no serviço. Acredito que, por meio de uma escuta atenta e da construção de um vínculo de confiança, é possível oferecer suporte genuíno e acolhedor, ajudando os usuários a se sentirem compreendidos e amparados em sua jornada de busca por saúde e bem-estar.

Vitor Hugo

**RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**Título:** Sonhando juntos – setembro amarelo

Atuo como profissional de Educação Física na Residência de Saúde Mental e, no último dia 27 de setembro de 2024, tive a oportunidade de participar de um momento muito especial no CAPS II: o evento "Sonhando Juntos", como parte das ações do setembro amarelo. Foi uma manhã marcada por acolhimento, reflexão e integração, envolvendo usuários do CAPS e seus acompanhantes.

O dia começou com um café da manhã preparado para todos, criando um ambiente acolhedor e propício ao diálogo. Tivemos música ao vivo, que trouxe leveza e alegria ao encontro. Um dos momentos mais marcantes foi a apresentação de um jovem que compartilhou sua trajetória através de um livro que escreveu, relatando sua luta contra a depressão e como a escrita se tornou uma ferramenta de superação. Sua história tocou a todos e serviu como um poderoso exemplo de resiliência.

Além disso, tivemos várias atividades físicas, nas quais participei ativamente, promovendo momentos de movimento, interação e descontração. As atividades foram planejadas para integrar os usuários e seus familiares, fortalecendo o vínculo e mostrando o quanto a prática de atividades físicas pode ser um instrumento de cuidado e bem-estar.

O "Sonhando Juntos" foi um espaço de conexão e troca, onde vimos o quanto ações simples podem promover reflexões profundas e despertar novas possibilidades de cuidado e acolhimento. Foi um momento de muita inspiração e aprendizado para todos nós.

Vitor Hugo

