

## Relato da Experiência "Saúde nas Férias" uma proposta de Saúde Integral durante as Férias Escolares.

A ideia de implementar a ação "Saúde nas Férias" surgiu da necessidade de apoiar o desenvolvimento emocional e social de crianças e adolescentes durante um período em que a rotina escolar é interrompida. Observou-se que as férias escolares frequentemente levam ao tédio e ao isolamento, potencializando riscos de problemas psicológicos, como ansiedade e depressão. Assim, a experiência foi planejada para oferecer um espaço seguro e estruturado onde os participantes pudessem expressar suas emoções, desenvolver habilidades sociais e fortalecer vínculos.



Antes da implementação da ação, a realidade dos atendidos era marcada pela ausência de atividades que pudessem preencher o tempo livre de forma construtiva. Muitos jovens sentiam-se desconectados dos amigos e da rotina, o que gerava um aumento na solidão e no estresse. A falta de suporte emocional durante esse período criava um cenário preocupante, onde o potencial para o desenvolvimento saudável estava ameaçado.

Bandeirantes-MS é uma cidade de pequeno porte, com poucos atrativos culturais e de lazer. A escola, para muitas crianças e adolescentes, é um dos únicos ou principais lugares de socialização. Porém, no período de férias, não raras as vezes que muitas crianças e adolescentes ficavam restritos às suas casas, principalmente no uso prolongado das telas. Ademais, não era comum conversar com adolescentes e crianças que não frequentam os poucos espaços públicos disponíveis na cidade, como praça e a biblioteca. Isso por falta da vinculação necessárias com os espaços e o direito a cidade.

Pensando nisso, o desenvolvimento da experiência de promover saúde durante as férias foi planejada mobilizando inicialmente os trabalhadores que participaram da ação, sempre pensando no trabalho multiprofissional. Realizamos reuniões entre os trabalhadores que conduziram a ação, bem como visitamos e pedimos o apoio do local onde a ação se daria.

No ano de 2023 a ação foi realizada apenas com adolescentes na praça principal da cidade em que realizamos uma roda de conversa sobre aspectos da vida na adolescência. Realizamos em conjunto técnicas de respiração e relaxamento, praticamos alguns esportes e tivemos um lanche promovendo a alimentação saudável, conjunto da nutricionista da equipe multi.

Em 2024 as atividades foram divididas em dois encontros: um para crianças e outro para adolescentes, cada um com suas dinâmicas específicas. No encontro com as crianças foi utilizado a contação da história do livro "Tenho Monstros na Barriga", as crianças foram incentivadas a explorar suas emoções por meio da contação de histórias e atividades de desenho. Para os adolescentes, escolhemos o texto **PERTENCER de Clarice Lispector** promovendo uma leitura compartilhada que facilitou discussões sobre sentimentos e experiências pessoais.

Os materiais utilizados incluíram bolos e materiais esportivos, livros apropriados, materiais de desenho e recursos lúdicos que possibilitaram a expressão criativa. As atividades foram realizadas na Biblioteca do SESI, um espaço acolhedor e acessível, propício para o encontro e a troca entre os participantes.

Os resultados alcançados foram significativos. As crianças e adolescentes relataram sentir-se mais conectados e compreendidos, o que contribuiu para a redução do estresse e da ansiedade. Além disso, os encontros favoreceram o desenvolvimento da autoestima e da empatia, promovendo a construção de relações saudáveis entre os participantes.

Com a experiência, aprendi que a criação de espaços lúdicos e acolhedores é fundamental para que crianças e adolescentes se sintam à vontade para expressar seus sentimentos. Compartilhar essa abordagem com outros profissionais pode ser essencial para a implementação de iniciativas semelhantes, adaptando as metodologias às necessidades de diferentes contextos.

Entendo a Atenção Primária como um ponto importante da RAPS, ainda mais em um municípios de pequeno porte que não contam com pontos de atenção especializados como CAPS, caso do município aqui relatado. Assim, o que me mobiliza na RAPS é a possibilidade de promover mudanças significativas na vida das pessoas. O contato com as crianças e adolescentes, suas histórias e sentimentos, traz um senso de propósito e satisfação, mesmo diante das dificuldades.

A arte e a cultura se mostraram determinantes nas práticas desenvolvidas, enriquecendo o repertório emocional dos participantes e proporcionando experiências educativas valiosas. Essas dimensões foram integradas às atividades, mostrando-se eficazes para o desenvolvimento da inteligência emocional. Isso se deu no direito em ocupar os lugares da cidade, a vivência de poder entrar em uma biblioteca a primeira vez, mesmo com

as dificuldades. De ser acolhido e pertencente, sentimentos simples, mas muitas vezes negados aos sujeitos, de modo especial os sujeitos com algum tipo de sofrimento mental.

Em resumo, "Saúde nas Férias" não apenas atendeu a uma demanda por suporte emocional durante as férias, mas também se tornou um espaço de aprendizado e crescimento para todos os envolvidos, promovendo um ambiente de acolhimento, criatividade e expressão.

As fotos de 2023:

**A saúde mental dos jovens é um bem essencial  
O caminho encontrado foi a conversa informal  
O contato com a cidade, com os colegas e com o profissional  
Traz o protagonismo jovem e o cuidado integral**



**A saúde mental dos jovens é um bem essencial  
O caminho encontrado foi a conversa informal  
O contato com a cidade, com os colegas e com o profissional  
Traz o protagonismo jovem e o cuidado integral**





Segue as fotos de 2024





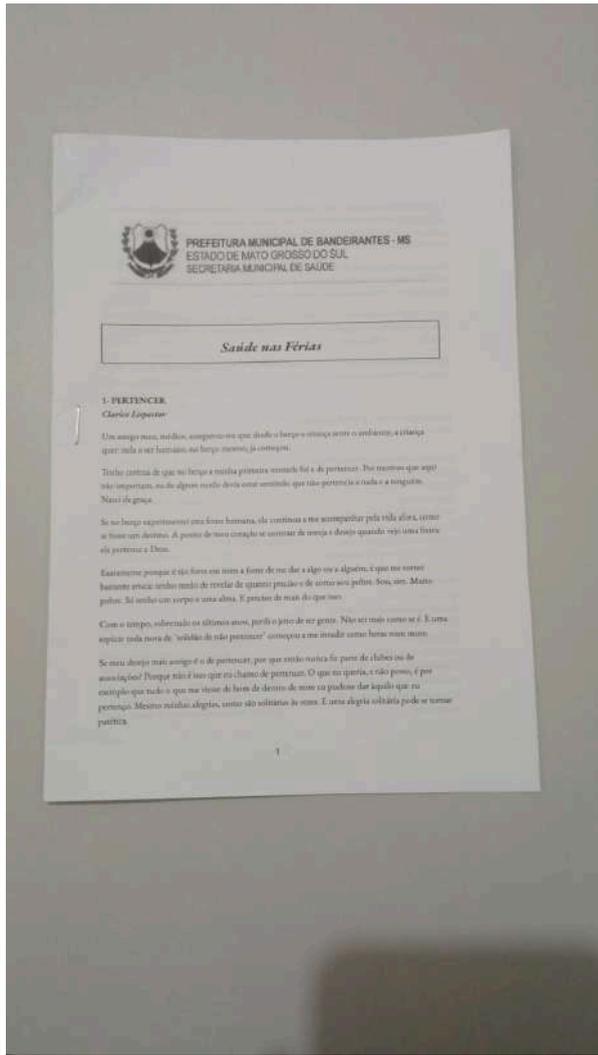














**DICAS PARA CUIDAR DA SAÚDE DURANTE AS FÉRIAS**

- Tenha uma alimentação saudável e beba água;
- Não fique muito tempo na frente das telas (celular, TV, tablets, video game e outros);
- Realize brincadeiras e jogos;
- Tenha momentos para estar com a família e os amigos;
- Leia livros.

**USF I- GEDEÃO NOGUEIRA DA ROCHA**  
R. Dr. Nicolau Frageli, 91-  
Silvino de Barros

**USF II- CIRO ABDO**  
R. Silvestre Ribas, 717 -  
Jardim Bendeira



**SAÚDE NAS FÉRIAS**

Sorria, leia e brinque:  
sua saúde agradece!



**Imagine que o sentimento amor fosse um desenho. Desenhe e pinte o seu sentimento amor:**



**Imagine que o sentimento raiva fosse um desenho. Desenhe e pinte o seu sentimento raiva:**



**Agora converse com alguém da sua família ou um amigo sobre esses sentimentos e outros:**

**Quando eles aparecem?**

**O que eles causam?**

**Como faço para controlar a raiva?**

**O que fazer para aumentar o amor?**