

## **Silêncio Interior: Cuidando de Quem Cuida**

No dia 6 de novembro de 2008, inaugurou-se o CAPS Dr. Gaudêncio em Delmiro Gouveia, com uma equipe multiprofissional dedicada à saúde mental. Com médicos, psicólogos, enfermeiros e assistentes sociais, trabalhamos em diversas situações de crise, oferecendo suporte psicológico e emocional. Uma de nossas iniciativas mais impactantes é o programa "Silêncio Interior", voltado para professores e profissionais de saúde.

Essa atividade visa promover a reflexão sobre a importância de cultivar momentos de silêncio em meio ao barulho cotidiano, fomentar a autoconsciência e o autocuidado, e inspirar práticas diárias de mindfulness. Utilizando a música como metáfora para o ciclo da vida, buscamos criar um espaço de introspecção e expressão criativa.

Recentemente, realizamos uma atividade com os professores, em alusão ao Mês Internacional da Saúde Mental. Convidamos os educadores a embarcarem em uma pausa consciente, refletindo sobre a frase: “Na jornada de educar e cuidar dos outros, quem cuida do cuidador?” A música "Ciclo Sem Fim", do Rei Leão, serviu como trilha sonora dessa experiência, ressaltando que o autocuidado é uma prática contínua e essencial.

Assim, ao reservar um momento para o silêncio interior, não apenas cuidamos de nós mesmos, mas também nos fortalecemos para continuar essa importante missão de cuidar dos outros. Vamos juntos criar um ciclo de cuidado e transformação!

**Palavras-chave:** CAPS, autocuidado, saúde mental, reflexão, intersetorialidade