



MEDX 2025

III Congresso Internacional Médico Estudantil e
II Encontro de Ligas Acadêmicas de Medicina
I Mostra Científica IESC / PIEPE

A EDUCAÇÃO EM SAÚDE NO FORTALECIMENTO DA SAÚDE MENTAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Linha: Mostra científica

Tayná Marques Pessoa¹; Elisa Maira Nunes de Almeida²; Maria Eduarda Mota Quintino Oliveira³; Marianna Campos Vieira⁴; Ana Beatriz Queiroga Ribeiro⁵; Roberto de Oliveira Neto⁶; Rachel Cavalcanti Fonseca⁷

¹²³⁴⁵⁶⁷ AFYA Paraíba, João Pessoa – PB

Introdução

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o conceito de saúde mental abrange o bem-estar mental, físico e social, sendo considerado um estado de bem-estar vivido pelo indivíduo, que possibilita o desenvolvimento de suas habilidades pessoais para responder aos desafios da vida e contribuir com a comunidade (OMS, 2022).

Historicamente, o manejo da saúde mental no Brasil passou por diversas mudanças. No início, a assistência a questões psiquiátricas estava ligada ao tratamento em manicômios, locais aos quais, muitas vezes, os pacientes eram levados contra a sua vontade, sendo retirados do seu espaço social e familiar e tratados com violência. Os primeiros movimentos relacionados à assistência psiquiátrica brasileira surgiram nos anos 1970 e, apenas em 2001, a Reforma Psiquiátrica foi formalizada no País pela Lei Antimanicomial, que visou substituir o modelo manicomial de internação por uma rede de atenção psicossocial, priorizando o tratamento em liberdade através de serviços, como os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) e a Atenção Primária à Saúde (APS) (Amarante; Nunes, 2018).

No contexto da Atenção Primária à Saúde (APS), a qual atua como a porta de entrada preferencial do Sistema Único de Saúde (SUS), a prevalência de sofrimento emocional na população atendida é alta, o que ressalta a importância de uma abordagem ampla e multidimensional, a fim de promover o devido suporte a estes pacientes. Tal abordagem inclui desde o acolhimento e estabelecimento de vínculo pela Estratégia de Saúde da Família (ESF) até as ações de educação em saúde, propostas, por exemplo, por discentes da área. (Aragão et al., 2018).

Frente ao exposto, o trabalho tem como objetivo relatar a experiência de estudantes de medicina durante a realização de uma ação educativa sobre saúde mental com pacientes de uma Unidade de Saúde da Família (USF), localizada na cidade de João Pessoa (PB), destacando a importância da APS e da abordagem intersetorial na promoção da saúde mental.

Métodos ou Relato de Experiência

O presente trabalho é do tipo relato de experiência com metodologia descritiva e abordagem qualitativa, desenvolvido por estudantes de medicina do 5º período, no eixo curricular de Integração Ensino-Serviço-Comunidade da Instituição de Ensino Superior (IESC) Afya Paraíba, sob orientação de uma docente vinculada a mesma, e em colaboração com uma Unidade de Saúde da Família do Município de João Pessoa.

Inicialmente, foi definido o público-alvo da ação: Pessoas de todas as idades, que participam de um grupo de Saúde Mental da Unidade. Considerando as demandas do local foi determinado que uma ação voltada à Saúde Mental, abordando temas da importância do autocuidado e de práticas voltadas ao cuidado da saúde mental, era o mais adequado.

A metodologia adotada para a realização da ação educativa envolveu a participação ativa de estudantes de medicina, que organizaram o evento em estações temáticas para atender cerca de 20 pessoas. As atividades foram planejadas com o objetivo de promover saúde e bem-estar, integrando práticas educativas e preventivas. Uma das estações ofereceu uma roda de conversa e uma dinâmica. Outra estação proporcionou sessões de auriculoterapia, visando o alívio de tensões e promoção do equilíbrio corporal.

Inicialmente, foi realizada uma roda de conversa com os participantes, abordando a importância do cuidado com a saúde física e mental, destacando temas como o manejo do estresse, a valorização da autoestima, a prática de hábitos saudáveis e o fortalecimento dos vínculos sociais. Durante esse momento, buscou-se promover um espaço de escuta ativa, incentivo à fala e troca de experiências, permitindo que os participantes refletissem sobre seus sentimentos e percepções em relação ao autocuidado.

Em seguida, foi proposta uma dinâmica de valorização pessoal, na qual cada participante escreveu algo positivo sobre sua vida, reforçando a importância de reconhecer conquistas, qualidades e momentos felizes como forma de fortalecer a saúde emocional.

Paralelamente, foi montada uma estação de auriculoterapia, conduzida por dois estudantes previamente capacitados, com o objetivo de oferecer um momento de relaxamento e bem-estar, estimulando o equilíbrio físico e mental. Essa metodologia buscou integrar conhecimento, vivência e cuidado, promovendo um ambiente acolhedor e terapêutico para todos os envolvidos.

Resultados e Discussão

A ação realizada na Unidade de Saúde da Família (USF) de João Pessoa evidenciou a relevância estratégica da Atenção Primária à Saúde (APS) na promoção da saúde mental e do bem-estar biopsicossocial, fortalecendo o vínculo entre usuários e serviços de saúde. As rodas de conversa com o grupo de saúde mental demonstraram o interesse da comunidade e a necessidade de ampliar o diálogo para além da UBS, consolidando uma cultura de acolhimento, escuta ativa e valorização do cuidado em saúde mental. A participação comunitária criou espaços de reflexão e compartilhamento que fortaleceram vínculos afetivos e empatia coletiva.

A adesão dos participantes reforçou a importância da socialização e de práticas saudáveis como instrumentos para o bem-estar. As dinâmicas de valorização pessoal mostraram-se eficazes na promoção da autoestima, confiança e engajamento, destacando a urgência de fortalecer ações voltadas ao Grupo de Saúde Mental. Essas intervenções favorecem a educação em saúde e a corresponsabilidade entre equipe e usuários, permitindo identificar demandas e direcionar estratégias de cuidado (Zorzi et al., 2024). Assim, a APS reafirma seu papel como espaço de cuidado integral e humanizado.

A introdução das práticas integrativas e complementares em saúde (PICS), como a auriculoterapia, mostrou benefícios clínicos e sociais relevantes, como redução de estresse, ansiedade e insônia, além de melhora da dor e do equilíbrio neuroendócrino. Também favorece o engajamento no autocuidado e a autonomia dos participantes, reforçando seu potencial terapêutico e o papel da APS na superação da marginalização histórica da saúde mental (Cunha et al., 2025).

Segundo Cunha et al. (2025), os participantes relataram melhora da qualidade de vida após a auriculoterapia, com redução da ansiedade, melhora do sono, das cefaleias e da pressão arterial, além da adoção de hábitos mais saudáveis. Tais achados destacam o aumento da consciência corporal e emocional e a valorização do autocuidado, reduzindo a medicalização excessiva e promovendo protagonismo e corresponsabilidade no processo de saúde mental. Evidencia-se, portanto, a necessidade de institucionalizar ações contínuas de cuidado emocional e psicológico na APS, integrando práticas clínicas e complementares, como auriculoterapia, meditação e acupuntura, que tratem o sujeito em sua totalidade. Associadas a rodas de conversa e grupos terapêuticos, essas estratégias fortalecem vínculos, estimulam o autocuidado e garantem um cuidado sensível e humanizado à comunidade.

Considerações Finais

A experiência vivenciada no grupo terapêutico voltado à saúde mental, promovido por estudantes de medicina em parceria com a equipe da Unidade de Saúde da Família, evidenciou a importância de ações integradas, humanizadas e interprofissionais no cuidado em saúde. A dinâmica de valorização pessoal e a troca de experiências entre os usuários possibilitaram um ambiente acolhedor, de escuta ativa e fortalecimento dos vínculos comunitários. A auriculoterapia, como prática integrativa complementar, contribuiu para o bem-estar físico e emocional dos participantes, enriquecendo ainda mais a atividade. Para os estudantes, a vivência proporcionou uma importante aproximação com a realidade do SUS e com os determinantes sociais da saúde, além de reforçar a relevância do cuidado em saúde mental na atenção primária. Iniciativas como esta reforçam o papel da unidade como espaço de promoção da saúde e formação em serviço, beneficiando tanto a comunidade quanto os futuros profissionais de saúde.



MEDX 2025

III Congresso Internacional Médico Estudantil e
II Encontro de Ligas Acadêmicas de Medicina
I Mostra Científica IESC / PIEPE

Referências

AMARANTE, P.; NUNES, M. O. A reforma psiquiátrica no SUS e a luta por uma sociedade sem manicômios. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 6, p. 2067–2074, 2018.

ARAGÃO, E. I. S. et al. Padrões de apoio social na atenção primária à saúde: diferenças entre doenças físicas ou transtornos mentais. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 7, p. 2339-2350, 2018.

CUNHA, J. H. S. et al. The effect of auriculotherapy on individuals with anxiety in follow-up in Primary Health Care. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 78, n. 3, p. e20240186, 11 jul. 2025. DOI: 10.1590/0034-7167-2024-0186.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Relatório Mundial de Saúde Mental: Transformando a Saúde Mental para Todos. Genebra: OMS, 2022.

ZORZI, V. N. *et al.* Promoção de Saúde Mental na atenção primária: o papel dos grupos de saúde na perspectiva de usuários e profissionais. **Interface**. v. 28, 2024.