

PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL POSITIVA EM UM GRUPO DE CUIDADO TERAPÊUTICO OCUPACIONAL

Ana Nery de Castro Feitosa
Amanda Novais da Silva
Amanda Loyola Verneque
Anna Julia Takahashi Gomes
Diana Maria Scardini de Araujo
Eduarda Leite de Matos
Francineide Martins Ferreira
João Victor Lenker
Fabiana Gonring Xavier
Marluce Mechelli de Siqueira

Introdução: A Saúde Mental Positiva pode ser uma grande aliada para o enfrentamento de problemas relacionados ao sofrimento psíquico, pois envolve capacidade de autorrealização, domínio sobre o ambiente e senso de autonomia (Sousa et al, 2021). A Terapia Ocupacional tem papel estratégico na contribuição de um cuidado adequado, baseando sua ação na atenção psicossocial e nos preceitos da Saúde Mental Positiva. **Objetivo:** O estudo objetiva relatar a experiência de um grupo de cuidado terapêutico ocupacional na promoção da saúde mental positiva. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência sobre a promoção da saúde mental positiva em um grupo terapêutico ocupacional na Clínica Escola de uma universidade federal no Sudeste do Brasil. O grupo intitulado “Bem Viver” teve início em maio de 2023 como parte do Estágio de Terapia Ocupacional em Saúde Mental. São encontros semanais, com duração de uma hora, com pessoas em sofrimento psíquico. Configura-se como um espaço de produção do cuidado, onde são vivenciadas trocas de saberes, abordando-se temas relevantes sobre saúde mental, com protagonismo dos sujeitos. Foram inseridos, a partir de 2025, os conceitos relacionados à Saúde Mental Positiva contidos no “Decálogo da Saúde Mental Positiva” proposto por Lluch-Canut (2011), que são: Valorize positivamente as coisas boas que tem na vida (a nível pessoal e profissional); Coloque carinho nas atividades da vida; Não seja muito duro consigo e com outros; Não deixe as emoções negativas bloquear a sua vida; Tome consciência dos bons momentos

que acontecem, quando eles estão acontecendo; Deixe fluir as emoções e interprete a normalidade de muitos sentimentos; Procure espaços e atividades para relaxar mentalmente; Tente resolver os problemas quando eles surgem; Cuide das suas relações interpessoais, tanto as da esfera pessoal e íntima como as de trabalho (colegas); Não se esqueça de colocar humor na sua vida.

Resultados alcançados: Ao final dos encontros, observaram-se narrativas de satisfação sobre as vivências realizadas com base na Saúde Mental Positiva, além de expressões faciais e corporais que demonstravam sensações de tranquilidade e bem-estar. **Implicações Para a Área:** A experiência relatada aponta que o grupo Bem-viver, objeto deste relato, além de contribuir para a formação profissional de estagiários(as) de Terapia Ocupacional, proporciona espaço de promoção da saúde mental positiva, considerando a singularidade dos sujeitos e seus contextos de vida, potencializando sua saúde mental e bem-estar.

Palavras-chave: Saúde Mental; Terapia Ocupacional; Promoção da Saúde.