

GRUPO DE SAÚDE MENTAL NA ATENÇÃO PRIMÁRIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Lilian Maria de Meneses Bernardo ¹

Daniel Sampaio Barroso ²

Camila Gomes de Oliveira ³

Olivia Maria Alves de Araújo Autor ⁴

Jucelia Barroso da Silva ⁵

1. Enfermeira. Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Ensino na Saúde da Universidade Estadual do Ceará. Brasil. Apresentador.
2. Educador físico. Especialista em psicomotricidade - Faculdade Iguazu, Ipueiras, Ceara, Brasil.
3. Acadêmico(a) de Enfermagem. Faculdade M-Educar (FAMED). Croatá, Ceará, Brasil;
4. Acadêmico(a) de Enfermagem. Centro Universitário Leonardo da Vinci (UNIASSELVI). Ipueiras, Ceará, Brasil;
5. Acadêmico(a) de Enfermagem. Centro Universitário Leonardo da Vinci (UNIASSELVI). Ipueiras, Ceará, Brasil;

Introdução: A saúde mental constitui um dos principais desafios da Atenção Primária à Saúde, considerando o aumento significativo de usuários com queixas relacionadas à ansiedade, depressão, estresse e sofrimento psíquico. Esses agravos impactam diretamente na qualidade de vida, nas relações familiares, no desempenho laboral e na adesão ao tratamento das condições crônicas. Nesse contexto, a Atenção Primária à Saúde desempenha papel fundamental na identificação precoce, acolhimento e acompanhamento longitudinal dessas demandas, por meio de ações individuais e coletivas. As estratégias grupais destacam-se como importantes ferramentas de cuidado em saúde mental, pois favorecem a escuta qualificada, o compartilhamento de experiências, o fortalecimento de vínculos e o apoio mútuo entre os participantes. Além disso, os grupos possibilitam intervenções educativas, terapêuticas e de promoção da saúde, contribuindo para o enfrentamento do sofrimento psíquico e para o desenvolvimento de habilidades de autocuidado. Na realidade da atenção básica, observa-se que muitos usuários apresentam sofrimento emocional relacionado a fatores sociais, econômicos e familiares, sendo frequentes os relatos de sobrecarga, conflitos familiares, luto, isolamento social e uso contínuo de psicofármacos. Diante dessa realidade, a criação de grupos de saúde mental surge como estratégia de cuidado ampliado, permitindo abordagem coletiva e humanizada. Assim, a implementação de encontros semanais de saúde mental em unidade de atenção primária configura-se como intervenção relevante, possibilitando acolhimento, escuta, troca de experiências e fortalecimento da rede de apoio entre os usuários, além de favorecer o vínculo com a equipe de saúde. **Objetivo:** Relatar a experiência da implementação de um grupo de saúde mental com encontros semanais em um Centro de Saúde, destacando as estratégias utilizadas e os impactos observados na assistência aos usuários. **Método:** Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, realizado em um Centro de Saúde da Atenção Primária, por meio da implementação de um grupo de saúde mental com encontros semanais durante o ano de 2025. A atividade foi organizada pela equipe da unidade, com participação de usuários acompanhados

pelo serviço, que apresentavam queixas relacionadas à ansiedade, depressão, sofrimento emocional, estresse e dificuldades psicossociais. Os participantes eram convidados durante atendimentos individuais, visitas domiciliares dos agentes comunitários de saúde e pela equipe de enfermagem, sendo priorizados usuários com necessidade de apoio emocional e acompanhamento em saúde mental. Os encontros ocorreram semanalmente em espaço disponibilizado pela unidade de saúde, com duração média de 60 minutos. A metodologia utilizada foi baseada em rodas de conversa, escuta qualificada, dinâmicas de grupo, orientações em saúde e atividades de promoção do autocuidado. Durante os encontros, foram abordados temas como ansiedade, depressão, autoestima, relações familiares, manejo do estresse, qualidade do sono, uso correto de medicação, importância da atividade física e fortalecimento da rede de apoio. As atividades eram conduzidas de forma participativa, estimulando os usuários a compartilharem experiências, dificuldades e estratégias de enfrentamento. Também foram realizadas dinâmicas de integração, momentos de relaxamento, incentivo à expressão emocional e fortalecimento do vínculo entre os participantes. **Resultados:** Observou-se boa adesão dos usuários ao grupo de saúde mental, com participação ativa durante os encontros semanais. Os participantes demonstraram interesse nas atividades propostas, contribuindo com relatos pessoais, troca de experiências e apoio mútuo. Durante as rodas de conversa, foram identificadas demandas relacionadas à ansiedade, depressão, conflitos familiares, sobrecarga emocional, solidão e dificuldades financeiras. Os encontros possibilitaram espaço de escuta e acolhimento, permitindo que os usuários expressassem sentimentos e vivências frequentemente não abordados nos atendimentos individuais. Notou-se que muitos participantes relataram melhora emocional após a participação no grupo, destacando a importância do apoio coletivo e da troca de experiências. Além disso, observou-se fortalecimento do vínculo entre usuários e equipe de saúde, com aumento da procura por acompanhamento na unidade. Houve também incentivo à adesão ao tratamento medicamentoso e não medicamentoso, bem como maior participação dos usuários em outras atividades da unidade. Outro aspecto relevante foi o fortalecimento da rede de apoio entre os próprios participantes, que passaram a compartilhar estratégias de enfrentamento, encorajamento e apoio emocional. O grupo também contribuiu para redução do isolamento social, promovendo interação e socialização. **Considerações Finais:** A experiência da implementação do grupo de saúde mental na atenção primária demonstrou-se uma estratégia eficaz para o cuidado integral dos usuários, promovendo acolhimento, escuta qualificada e fortalecimento de vínculos. Os encontros semanais favoreceram a troca de experiências, o apoio mútuo e o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento do sofrimento psíquico. O grupo contribuiu para melhoria da interação social, maior vínculo com a equipe e incentivo ao autocuidado, evidenciando a importância de ações coletivas voltadas à saúde mental no âmbito da atenção primária. Dessa forma, iniciativas como essa devem ser estimuladas, considerando seu potencial de promoção da saúde, prevenção de agravos e qualificação da assistência.

REFERÊNCIAS:

1. Brasil. Ministério da Saúde. Saúde mental. Cadernos de Atenção Básica nº 34. Brasília: Ministério da Saúde; 2013.
2. Brasil. Ministério da Saúde. Política Nacional de Atenção Básica. Portaria nº 2.436, de 21 de setembro de 2017. Brasília: Ministério da Saúde; 2017.

3. Campos GWS, Figueiredo MD, Pereira Júnior N, Castro CP. A aplicação da metodologia Paideia no apoio institucional, no apoio matricial e na clínica ampliada. Interface (Botucatu). 2014;18(Supl 1):983-995.
4. Lancetti A, Amarante P. Saúde mental e saúde coletiva. In: Campos GWS, Minayo MCS, Akerman M, Drumond Júnior M, Carvalho YM. Tratado de saúde coletiva. 2ª ed. São Paulo: Hucitec; 2012. p. 661-689.
5. Brasil. Ministério da Saúde. Guia prático de matriciamento em saúde mental. Brasília: Ministério da Saúde; 2011.

DESCRITORES: Saúde Mental; Atenção Primária à Saúde; Educação em Saúde

EIXO TEMÁTICO: Temas livres