RESUMO - III. PESQUISA CIENTÍFICA RELACIONADA ÀS TECNOLOGIAS EDUCACIONAIS E ASSISTENCIAIS

SAÚDE MENTAL ALÉM DO REMÉDIO: RELATO DE AÇÃO EDUCATIVA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA AMAZÔNICA

Clara Sofia Da Silva Oliveira (cariotecasofia24@gmail.com)

Luís Gustavo De Oliveira Costa (luisgustavo.uepa@gmail.com)

Mirla Rego Ribeiro (mribeiro48@hotmail.com)

Introdução: Atualmente, observa-se crescente medicalização com busca por intervenções farmacológicas rápidas em detrimento de mudanças no estilo de vida. No campo da saúde mental, essa tendência representa um desafio para a Atenção Primária à Saúde (APS), podendo favorecer o uso indiscriminado de psicofármacos e dependência medicamentosa em diferentes públicos que frequentam os Estabelecimentos de Saúde Primária.Nesse contexto, ações educativas que valorizem estratégias não farmacológicas em relação à Saúde Mental tornam-se fundamentais para o fortalecimento da autonomia e do autocuidado. Objetivo: Relatar a experiência de uma ação de educação em saúde realizada na sala de espera de uma Unidade Básica de Saúde (UBS) do Bairro Jardim Santaremno Municípiode Santarém Pará, região do Tapajós, com foco na sensibilização sobre a saúde mental e promoção de alternativas

terapêuticas não farmacológicas. Metodologia: Trata-se de um relato de experiência desenvolvido por discentes do 5º semestre do curso de Medicina da Universidade do Estado do Pará (UEPA), no âmbito da disciplina de Gestão, Interação, Ensino, Serviço e Comunidade (GIESC). A atividade ocorreu em uma UBS no município de Santarém-PA, região do Baixo Amazonas, com a participação aproximada de 37 usuários, entre adultos e idosos, durante aproximadamente 15-30 minutos. A intervenção consistiu em abordagem educativa em sala de espera, utilizando material visual lúdico e informativo (folheto ilustrativo). Relato de Experiência: Observou-se participação ativa dos usuários, com interação espontânea e interesse pela temática. Como achado relevante 75% dos participantes relataram desconhecer alternativas não farmacológicas para o manejo do sofrimento psíquico antes da atividade.Foram discutidas práticas promotoras de saúde mental, como manter uma rotina de sono adequada , a redução do tempo de exposição a telas, a prática regular de atividade física, o estímulo a atividades criativas e o fortalecimento do apoio social. O uso de material visual facilitou a compreensão da proposta, tornando a abordagem acessível e dinâmica. Conclusão: A atividade destacou a sala de espera como um espaço importante para ações educativas em saúde. A experiência mostrou que é possível implementar ações de baixo custo que estimulam o autocuidado, ajudam a evitar a hipermedicalização e aumentam a compreensão dos usuários sobre abordagens terapêuticas não farmacológicas. Além disso, reforçam a conexão entre ensino, serviço e comunidade.

Introducción: Actualmente, se observa una creciente medicalización con la búsqueda de intervenciones farmacológicas rápidas en detrimento de los cambios en el estilo de vida. En el campo de la salud mental, esta tendencia representa un desafío para la Atención Primaria de Salud (APS), pudiendo favorecer el uso indiscriminado de psicofármacos y la dependencia medicamentosa en los diferentes públicos que acuden a los Establecimientos de Salud Primaria. En este contexto, las acciones educativas que valoran las estrategias no farmacológicas en relación con la Salud Mental se vuelven fundamentales para el fortalecimiento de la autonomía y del autocuidado.

?Objetivo: Relatar la experiencia de una acción de educación en salud realizada en la sala de espera de una Unidad Básica de Salud (UBS) del Barrio Jardim Santarém en el Municipio de Santarém, Pará, región del Tapajós, con enfoque en la sensibilización sobre la salud mental y la promoción de alternativas terapéuticas no farmacológicas.

?Metodología: Se trata de un relato de experiencia desarrollado por estudiantes del 5º semestre de la carrera de Medicina de la Universidad del Estado de Pará (UEPA), en el ámbito de la asignatura de Gestión, Interacción, Enseñanza, Servicio y Comunidad (GIESC). La actividad tuvo lugar en una UBS en el municipio de Santarém-PA, región del Bajo Amazonas, con la participación de aproximadamente 37 usuarios, entre adultos y ancianos, durante unos 15-30 minutos. La intervención consistió en un abordaje educativo en la sala de espera, utilizando material visual lúdico e informativo (folleto ilustrativo).

?Relato de Experiencia: Se observó una participación activa de los usuarios, con interacción espontánea e interés por la temática. Como hallazgo relevante, el 75% de los participantes relató desconocer alternativas no farmacológicas para el manejo del sufrimiento psíquico antes de la actividad. Se discutieron prácticas promotoras de salud mental, como mantener una rutina de sueño adecuada, la reducción del tiempo de exposición a pantallas, la práctica regular de actividad física, el estímulo a actividades creativas y el fortalecimiento del apoyo social. El uso de material visual facilitó la comprensión de la propuesta, haciendo el abordaje accesible y dinámico.

?Conclusión: La actividad destacó la sala de espera como un espacio importante para las acciones educativas en salud. La experiencia demostró que es posible implementar acciones de bajo costo que estimulan el autocuidado, ayudan a evitar la hipermedicalización y aumentan la comprensión de los usuarios sobre los abordajes terapéuticos no farmacológicos. Además, refuerzan la conexión entre enseñanza, servicio y comunidad.

Introduction: Currently, there is a growing medicalization with a search for quick pharmacological interventions to the detriment of lifestyle changes. In the field of

mental health, this trend represents a challenge for Primary Health Care (PHC), which may favor the indiscriminate use of psychotropic drugs and drug dependence among different audiences attending Primary Health Care Facilities. In this context, educational actions that value non-pharmacological strategies regarding Mental Health become fundamental for strengthening autonomy and self-care.

?Objective: To report the experience of a health education action carried out in the waiting room of a Basic Health Unit (UBS) in the Jardim Santarém neighborhood in the Municipality of Santarém, Pará, Tapajós region, focusing on raising awareness about mental health and promoting non-pharmacological therapeutic alternatives.

?Methodology: This is an experience report developed by 5th-semester medical students from the State University of Pará (UEPA), within the scope of the Management, Interaction, Teaching, Service, and Community (GIESC) course. The activity took place at a UBS in the municipality of Santarém-PA, Lower Amazon region, with the participation of approximately 37 users, including adults and older adults, for roughly 15-30 minutes. The intervention consisted of an educational approach in the waiting room, using playful and informative visual material (illustrative leaflet).

?Experience Report: Active participation from the users was observed, with spontaneous interaction and interest in the topic. As a relevant finding, 75% of the participants reported being unaware of non-pharmacological alternatives for managing psychological distress prior to the activity. Mental health-promoting practices were discussed, such as maintaining an adequate sleep routine, reducing screen time, practicing regular physical activity, encouraging creative activities, and strengthening social support. The use of visual material facilitated the understanding of the proposal, making the approach accessible and dynamic.

?Conclusion: The activity highlighted the waiting room as an important space for health education actions. The experience showed that it is possible to implement low-cost actions that stimulate self-care, help prevent hypermedicalization, and increase users' understanding of non-pharmacological therapeutic approaches.

Furthermore, they reinforce the connection between teaching, service, and community.

Palavras-chave: saúde mental; atenção primária à saúde; medicalização; educação em saúde.