

## TARDES COM A ENFERMAGEM: RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE A CRIAÇÃO DE UM GRUPO DE ESCUTA TERAPÊUTICA EM UM CAPS

**EDUARDA ZAFALON BORGES<sup>1</sup>; MILENA OLIVEIRA COSTA<sup>2</sup>; VALÉRIA CRISTINA CHRISTELLO COIMBRA<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>*Universidade Federal de Pelotas- [eduardazafalonborges@outlook.com](mailto:eduardazafalonborges@outlook.com)*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas – [enfa.milenaoliveira@gmail.com](mailto:enfa.milenaoliveira@gmail.com)*

<sup>3</sup>*Universidade Federal de Pelotas – [valeriacoinbra@hotmail.com](mailto:valeriacoinbra@hotmail.com)*

### 1. INTRODUÇÃO

A saúde mental é um componente vital do bem-estar humano, e os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) desempenham um papel fundamental ao oferecer cuidados a pessoas com transtornos mentais graves e persistentes (BRASIL, 2013). Esses centros são projetados para proporcionar tratamento contínuo e comunitário, promovendo a reintegração social dos usuários por meio de uma abordagem interdisciplinar e intersetorial (SILVA, JUNIOR, ARAÚJO, 2018). O grande desafio dos CAPS é a desinstitucionalização, operando o cuidado com foco na rede de apoio, na prática clínica e no cotidiano dos serviços, formando a base de uma clínica ampliada que coloca a interação com a comunidade no centro do processo terapêutico (JÚNIOR; AMPARO; NOGUEIRA, 2019).

As oficinas terapêuticas, nesse contexto, são atividades estruturadas que visam à reabilitação psicossocial por meio de práticas de convivência, arte, cultura e esportes. Elas têm como objetivo estimular a autonomia e a criatividade dos usuários, ao mesmo tempo em que oferecem espaços de troca simbólica e fortalecimento de laços sociais e familiares. Por meio dessas atividades, os pacientes têm a oportunidade de ressignificar suas experiências e fomentar seu processo de reintegração social (JÚNIOR; AMPARO; NOGUEIRA, 2019).

Outro elemento fundamental no CAPS é a escuta terapêutica, que consiste em uma estratégia de acolhimento e comunicação dentro de grupos abertos, permitindo que os usuários expressem suas angústias e experiências. Esse processo facilita a construção coletiva de significados e promove a transformação das experiências individuais em um ambiente de confiança. A escuta terapêutica atua como um dispositivo de cura, criando vínculos entre os participantes e auxiliando na ressignificação do sofrimento, fortalecendo as relações interpessoais e ajudando na reintegração social (MESQUITA; CARVALHO, 2014).

Esse conjunto de dispositivos de cuidado nos CAPS, como a rede de apoio, as oficinas terapêuticas e a escuta, forma uma abordagem centrada no sujeito, promovendo um cuidado que vai além das intervenções tradicionais. Ele oferece um atendimento voltado à transformação integral da saúde mental, colocando o paciente como protagonista de seu processo terapêutico. Ao mesmo tempo, garante uma articulação com o contexto social e comunitário, favorecendo a recuperação e reintegração do usuário.

Frente a isso, este trabalho tem por objetivo relatar a experiência sobre a criação de um grupo de escuta terapêutica em um CAPS.

### 2. ATIVIDADES REALIZADAS

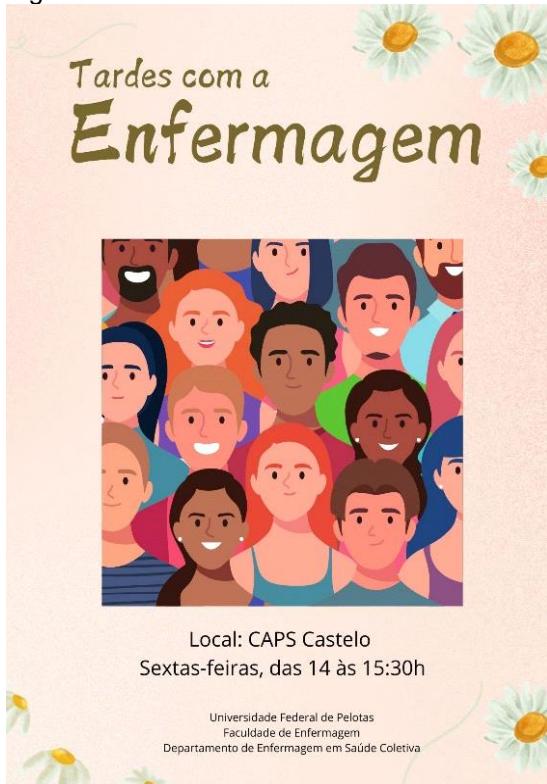
Trata-se de um relato de experiência sobre a criação de um grupo de escuta terapêutica, desenvolvido durante as atividades de estágio curricular do 8º semestre da disciplina “Unidade do Cuidado de Enfermagem VIII – Atenção Básica, Gestão e Saúde Mental”, do curso de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas. O campo prático está inserido no componente de saúde mental e ocorreu em um CAPS II localizado na cidade de Pelotas, RS. As atividades do estágio iniciaram em julho e terá conclusão em outubro de 2024.

Neste trabalho, serão apresentados dados sobre o grupo “Tardes com a Enfermagem”, que ocorreu às sextas-feiras entre 02 de agosto e 06 de setembro de 2023. O grupo contou com a adesão de seis usuárias, todas mulheres. Em alguns encontros, houve ausência de algumas participantes. Ainda assim, o grupo manteve seu funcionamento regular, e as atividades foram realizadas com as usuárias presentes.

A iniciativa para a criação do grupo surgiu devido à ausência de atividades no dia do estágio, o que dificultava o contato das acadêmicas com os usuários do CAPS. O primeiro passo foi conversar com a equipe para planejar as ações, e a sugestão foi que os grupos tivessem uma temática de interesse dos usuários.

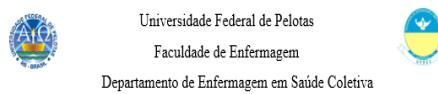
O grupo confeccionou um cartaz na plataforma de design gráfico Canva e um formulário no word para que a equipe divulgasse as atividades ao longo da semana.

Figura 1: Cartaz



Fonte: Autoria própria, 2024.

Figura 2: Formulário



Formulário de interesse para participar das “Tardes com a Enfermagem”

Local: CAPS Castelo – às sextas-feiras, das 14 às 15:30

**1. Dados Pessoais**

Nome: \_\_\_\_\_  
Idade: \_\_\_\_\_  
Contato telefônico: \_\_\_\_\_

**2. Você prefere atividades em grupo ou individuais?**

( ) Grupo    ( ) Individual

**3. Que temas você gostaria que fossem abordados?**

- ( ) hipertensão e diabetes
- ( ) saúde mental e bem-estar
- ( ) higiene e autocuidado
- ( ) Jogos/dinâmicas
- ( ) Outros:

Fonte: Autoria própria, 2024.

No primeiro encontro, o tema escolhido foi hipertensão e alimentação saudável, tópicos essenciais para os pacientes do CAPS, que frequentemente apresentam comorbidades como hipertensão, agravando a saúde mental se não tratadas. Discutiu-se a importância da alimentação equilibrada para prevenir essas condições, incentivando o consumo de alimentos ricos em potássio, como frutas e legumes e a redução de sódio. Ao final do encontro, as usuárias escolheram

menopausa, climatério e etarismo como o próximo tema, importantes para a saúde física e mental das participantes (OMS, 2020).

A menopausa e o climatério trazem mudanças hormonais que afetam não só o corpo, mas também o bem-estar emocional, especialmente em quem já enfrenta problemas de saúde mental. A queda nos hormônios, como estrogênio e progesterona, pode intensificar sintomas psicológicos, como ansiedade, depressão e oscilações de humor, além de afetar o autoconceito. Para aquelas que já apresentam dificuldades emocionais, essas variações hormonais podem piorar os sintomas (GALENO *et al.* 2023).

O etarismo, também discutido no grupo, está intimamente ligado à deterioração da saúde mental. Segundo uma análise da OMS publicada pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, com 422 estudos em 45 países, 96% indicaram que o etarismo afeta negativamente as condições psiquiátricas, gerando sentimentos de desvalorização e isolamento (SBGG, 2023). A abordagem desse tema em um ambiente acolhedor visou criar um espaço de troca e apoio, fortalecendo os vínculos entre as participantes e promovendo uma visão mais positiva sobre o envelhecimento.

Ao longo das semanas, as participantes interagiam naturalmente, e os temas surgiam espontaneamente durante as conversas, sem a necessidade de sugestões. Esse ambiente permitiu que se explorassem mais as histórias individuais, criando um vínculo entre as usuárias que se transformou em uma verdadeira rede de apoio, onde cada uma ajudava e apoiava a outra.

A partir disso, percebeu-se que o que essas mulheres realmente precisavam era de um espaço seguro para conversarem livremente, sem a necessidade de pré-estabelecer temas. O ambiente tornou-se um ponto de encontro para troca e afetividades, tanto entre as usuárias quanto entre elas e o grupo de enfermagem.

O espaço criado proporcionou um ambiente acolhedor, permitindo que as participantes compartilhassem suas experiências e emoções, o que fortaleceu os vínculos e promoveu uma troca significativa de vivências. Ao reunir diferentes histórias e realidades, o grupo não apenas ofereceu suporte emocional, mas também ajudou na construção de uma rede de apoio coletiva. Essa rede se mostrou essencial para o processo de recuperação e autoconhecimento, reforçando a importância de um ambiente seguro para o desenvolvimento pessoal e o fortalecimento da saúde mental.

A criação do grupo de escuta terapêutica no CAPS proporcionou um espaço de acolhimento e troca, onde temas como hipertensão, alimentação saudável, menopausa, climatério e etarismo foram abordados de forma informativa e sensibilizadora. O grupo se transformou em uma rede de apoio mútua, favorecendo a troca de experiências e estratégias de autocuidado, fortalecendo o bem-estar emocional das participantes. Essa experiência reforça a importância de integrar o cuidado psicológico e físico, promovendo uma abordagem holística e priorizando a escuta ativa e a construção de vínculos no processo de recuperação.

### 3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O grupo “Tardes com a Enfermagem” foi essencial tanto para as usuárias quanto para as acadêmicas. Para as usuárias, o grupo ofereceu um espaço seguro para expressar suas emoções e compartilhar experiências, promovendo o autocuidado e a construção de uma rede de apoio fundamental para o seu bem-estar emocional. Para as acadêmicas, a condução do grupo foi uma oportunidade prática de aplicar conhecimentos em saúde mental, desenvolver habilidades de

escuta ativa, empatia e adaptar as intervenções de acordo com as necessidades das pacientes, enriquecendo sua formação profissional.

#### 4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde mental / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos\\_atencao\\_basica\\_34\\_saude\\_mental.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos_atencao_basica_34_saude_mental.pdf)

GALENO, Renas Silva *et al.* Menopausa e suas consequências psicológicas. Braszilian Journal of implantology and Health Sciences, 2023. Disponível em <https://bjlhs.emnuvens.com.br/bjlhs/article/view/479/567>

JÚNIOR, A.C.N.C.; AMPARO, D.M.; NOGUEIRA, R.N. O grupo de escuta como um dispositivo clínico em um centro de atenção psicossocial (CAPS II). **Psic. Clin.**, Rio de Janeiro, vol. 31, n.1, p. 123 – 143, jan-abr/2019. <https://doi.org/10.33208/PC1980-5438v0031n01A06>

MESQUITA, A. C.; CARVALHO, E. C. DE. Therapeutic Listening as a health intervention strategy: an integrative review. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 48, n. 6, p. 1127–1136, dez. 2014. <https://doi.org/10.1590/S0080-623420140000700022>

Organização Mundial da Saúde. Alimentação Saudável. 2020. Disponível em <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

SILVA, T. A. DA.; PAULA JÚNIOR, J. D. DE.; ARAÚJO, R. C. Centro de Atenção Psicossocial (CAPS): ações desenvolvidas em município de Minas Gerais, Brasil. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental**, v. 21, n. 2, p. 346–363, abr. 2018. <https://doi.org/10.1590/1415-4714.2018v21n2p346.8>

SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA. **Impactos do etarismo sobre a saúde mental.**. 2023. Disponível em <https://sbgg.org.br/impactos-do-etalismo-sobre-a-saude-mental/>