

CAIXA DOS CUIDADOS: AÇÃO EXTENSIONISTA DO PROJETO BARRACA DA SAÚDE NO CONTEXTO DA SAÚDE MENTAL

Giovanna Garcia Gonçalves¹; Maria Eduarda dos Anjos Marshall²; Nicole Saija Ramos³; Yndiara Borges Sobrosa⁴; Michele Mandagará de Oliveira⁵

¹Universidade Federal de Pelotas 1 – goncalvesgiovanna038@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – dudinhamarshall@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – nicolesaija@hotmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – yndiara.bs@gmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas – mandagara@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

A Reforma Psiquiátrica Brasileira e a Luta Antimanicomial afirmam a necessidade de práticas de cuidado que respeitem a dignidade, a autonomia e os direitos das pessoas em sofrimento psíquico, substituindo o modelo asilar por dispositivos de cuidado em liberdade e comunitários (BRASIL, 2001; AMARANTE, 2007). Este movimento histórico, surgido na década de 1970, denunciou violências institucionais e a cronificação dos pacientes, promovendo debates sobre saúde mental e a implementação de práticas humanizadas.

Nesse contexto, a promoção da saúde mental deve ser compreendida de forma ampliada, contemplando aspectos biopsicossociais, culturais e afetivos, entre os quais a alimentação desempenha papel fundamental no bem-estar físico e emocional (BRASIL, 2014).

O projeto de extensão Barraca da Saúde, da Universidade Federal de Pelotas (UFPel), insere-se neste panorama, atuando em espaços públicos com ações educativas e de promoção da saúde. Como parte de suas atividades, desenvolveu-se a “Caixa dos Cuidados”, recurso lúdico-pedagógico com frases e perguntas reflexivas sobre alimentação, saúde mental e autocuidado. A proposta buscou estimular reflexões sobre os vínculos entre hábitos alimentares, bem-estar e qualidade de vida.

Dessa forma, este trabalho tem como objetivo apresentar um relato de experiência sobre a utilização da atividade “Caixa dos Cuidados” como estratégia de educação em saúde, articulando os princípios da saúde mental bem como as orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira. Busca-se, assim, relatar o desenvolvimento da atividade e suas percepções, refletindo sobre sua contribuição para a promoção do autocuidado, da autonomia e da qualidade de vida dos participantes, evidenciando ainda a relevância de práticas lúdicas no campo da saúde coletiva.

2. METODOLOGIA

A intervenção foi realizada no âmbito do projeto de Extensão “Barraca da Saúde”, durante evento aberto à comunidade, em alusão ao Dia Nacional da Luta Antimanicomial. A atividade, foi conduzida por alunas do curso de Nutrição da UFPel, e consistiu na construção artesanal da “Caixa dos Cuidados”, contendo frases e perguntas reflexivas relacionadas aos vínculos entre alimentação, saúde mental e autocuidado. Entre os exemplos utilizados estavam: “Qual alimento te traz memória afetiva?”, “Qual comida te lembra carinho?”, “De que forma a sua alimentação impacta o seu bem-estar?”, “O que significa, para você, cuidar da sua

saúde mental?”, e “Quais pequenas ações você faz para se sentir melhor diariamente?”.

Os participantes foram convidados, de forma espontânea, a retirar um cartão da caixa, promovendo, a partir disso, momentos de escuta, acolhimento e reflexão conjunta. A abordagem seguiu princípios da Educação Popular em Saúde, promovendo diálogos horizontais, sem imposição, respeitando a singularidade e os saberes de cada sujeito (BRASIL, 2007). A metodologia priorizou caráter lúdico, afetivo e participativo, elementos fundamentais no cuidado em saúde mental.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

Embora o número de participantes tenha sido reduzido, a intervenção com a “Caixa dos Cuidados” revelou-se significativa, promovendo momentos de diálogo e reflexão sobre alimentação e saúde mental. Observou-se que os participantes, mesmo aqueles que não sabiam ler, conseguiram interagir com a atividade com o auxílio dos estudantes, evidenciando a importância de estratégias inclusivas e de mediação durante ações extensionistas.

Alguns participantes inicialmente não compreendiam a proposta de refletir sobre perguntas como “*Qual alimento te traz memória afetiva?*” ou “*Como sua alimentação impacta seu bem-estar emocional?*”, mas, por meio da orientação e do diálogo, puderam perceber a relevância do autocuidado e da relação entre hábitos alimentares e saúde mental. Além disso, pessoas que apenas passavam pelo espaço se engajaram na atividade, mostrando que o interesse e a curiosidade podem gerar impacto mesmo fora do público-alvo inicialmente previsto.

O envolvimento dos participantes refletiu-se na troca de experiências e no desejo de compartilhar percepções pessoais, promovendo vínculos de confiança entre a comunidade e os estudantes de Nutrição. Para as extensionistas, a ação possibilitou aplicar conceitos de Educação Popular em Saúde e práticas humanizadas, reforçando a compreensão sobre o papel da universidade na promoção de direitos, cidadania e cuidado integral.

Apesar da limitação no número de participantes, a atividade demonstrou eficácia ao estimular reflexões significativas, ampliando a percepção dos indivíduos sobre a importância de práticas de autocuidado e consolidando a relevância de ações extensionistas lúdicas, inclusivas e participativas no contexto da saúde mental.

4. CONSIDERAÇÕES

A intervenção com a “Caixa dos Cuidados” demonstrou que estratégias lúdicas e reflexivas podem favorecer a reflexão sobre a relação entre alimentação, autocuidado e saúde mental, mesmo com número reduzido de participantes. A atividade incluiu pessoas com diferentes níveis de letramento, permitindo mediação direta pelos estudantes de Nutrição e promovendo participação ativa.

O projeto evidenciou a relevância da extensão universitária como espaço de aplicação prática do conhecimento acadêmico em contextos reais, aproximando estudantes e comunidade. Apesar da limitação de público, a ação estimulou diálogo, escuta e reflexão, contribuindo para a compreensão da importância de hábitos alimentares e práticas de cuidado no bem-estar emocional.

A experiência reforça que intervenções simples, planejadas de forma participativa e inclusiva, podem gerar impacto concreto na percepção de saúde integral,

alinhando-se aos princípios da Luta Antimanicomial e à promoção de práticas de cuidado em liberdade.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMARANTE, P. **Loucos pela vida: a trajetória da Reforma Psiquiátrica no Brasil**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2007. Disponível em: <https://fiocruz.br/livro/loucos-pela-vida-trajetoria-da-reforma-psiquiatrica-no-brasil>

BRASIL. **Lei nº 10.216, de 6 de abril de 2001**. Dispõe sobre a proteção e os direitos das pessoas portadoras de transtornos mentais e redireciona o modelo assistencial em saúde mental. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 9 abr. 2001. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/leis_2001/l10216.htm.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. Departamento de Apoio à Gestão Participativa. Caderno de Educação Popular e Saúde**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2007. 160 p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderno_educacao_popular_saude_p1.pdf

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., 1. reimpr. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. ISBN 978-85-334-2176-9. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

LÜCHMANN, Lígia Helena Hahn; RODRIGUES, Jefferson. **O movimento antimanicomial no Brasil**. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 12, n. 2, p. 399–407, abr. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/tx6gNG9GDzdh8wLcj3DW9px/>

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS. **Barraca da Saúde**. [S. l.], [s. n.], [n.d.]. Disponível em: <https://wp.ufpel.edu.br/desenvolvimentosocialzonasul/projetos/sobre-barraca-da-saude/>.