



**AÇÃO PARA SENSIBILIZAR A COMUNIDADE DO NOROESTE DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL SOBRE OS BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES DA CASA DE AUTO MÚTUA AJUDA (CASA AMA) NA SAÚDE MENTAL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA<sup>1</sup>**

**Gabriella Santos Izaguir Gomes<sup>2</sup>, Ana Carolina Rafaelli Kunrath<sup>3</sup>, Bibiana Kopezinski Jacoboski<sup>4</sup>, Rafaela Ferreira Perobelli Dumoncel<sup>5</sup>**

<sup>1</sup> Trabalho desenvolvido na disciplina do Projeto Integrador.

<sup>2</sup> Estudante do curso de Nutrição, da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul UNIJUI. E-mail: [gabriella.gomes@sou.unijui.edu.br](mailto:gabriella.gomes@sou.unijui.edu.br)

<sup>3</sup> Estudante do curso de Nutrição, da UNIJUI. E-mail: [ana.kunrath@sou.unijui.edu.br](mailto:ana.kunrath@sou.unijui.edu.br)

<sup>4</sup> Estudante do curso de Fisioterapia, da UNIJUI. E-mail: [bibiana.jacoboski@sou.unijui.edu.br](mailto:bibiana.jacoboski@sou.unijui.edu.br)

<sup>5</sup> Professora da disciplina de Projeto Integrador: Gestão em Saúde da UNIJUI.

**Introdução:** A incidência de transtornos de ansiedade entre a população adulta em geral aumentou exponencialmente nas últimas décadas com queixas comuns entre indivíduos saudáveis sendo associadas a diversas consequências negativas para a saúde. A Organização Mundial da Saúde (OMS), estimula o fortalecimento da Medicina Complementar e Alternativa nos Sistemas de Saúde, com práticas que visam estimular o uso de métodos naturais de prevenção e recuperação, enfatizando o vínculo terapêutico, integração do ser humano com o meio ambiente e com a sociedade, ampliação do processo saúde-doença e das práticas de autocuidado, agindo como coadjuvantes de tratamentos alopático. A Casa de Auto Mútua Ajuda (Casa AMA), mantida pela Associação de Saúde Mental de Ijuí (ASSAMI), desempenha, desde 2009, papel fundamental na ampliação, fortalecimento e discussão dos modos de atenção em saúde mental e é um espaço para acolhimento, com trabalhos e atividades promovidas por voluntários a fim de auxiliar no tratamento de doenças que acometem a saúde mental. **Objetivos:** Sensibilizar a comunidade dos municípios do noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (RS) acerca das atividades da Casa AMA, demonstrando como ela pode servir como ferramenta para melhorar a saúde-mental. **Metodologia:** A pesquisa realizada possui natureza descritiva e qualitativa, configurando-se como um relato de experiência acerca do produto desenvolvido para solucionar o desafio do Projeto Integrador: Gestão em Saúde, no ano de 2023, por estudantes dos cursos de Nutrição, Fisioterapia e Enfermagem da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI). Para isso, foi confeccionado um cartaz para ser distribuído nas Estratégias de Saúde da Família (ESF) e divulgado em mídias sociais. **Resultados:** O cartaz foi elaborado com informações para divulgar a Casa AMA e suas atividades terapêuticas e estimular a prática de atividades que favoreçam o bem-estar emocional e físico. Para conscientizar a comunidade de Ijuí sobre a Casa AMA, o grupo visitou 19 ESFs divulgando os objetivos, atividades, localização e informações de contato, com o intuito de atrair novos usuários e voluntários para o projeto. Durante a entrega, o cartaz foi apresentado brevemente às equipes



multidisciplinares que trabalham nos locais, destacando a atividade de yoga e pintura de mandalas e mostrando a possibilidade de encaminhamento de pessoas que necessitam de acolhimento. Além disso, o cartaz foi compartilhado nas redes sociais pessoais das estudantes dos cursos de Nutrição e Fisioterapia para ampliar a visibilidade do projeto na região noroeste e alcançar um público maior. Durante a entrega dos cartazes nas ESFs, em torno de 90% dos profissionais não conheciam o trabalho realizado pela Casa AMA ou então relataram já ter “ouvido falar”. Os 10% restantes relataram conhecer o espaço citado, porém não lembrarem dele ao precisar encaminhar os pacientes para um lugar de apoio. Dessa forma, essa experiência foi fundamental para formação acadêmica e pessoal, pois permitiu compreender a importância de uma rede de apoio em momentos difíceis. O grupo vivenciou de perto o impacto do acolhimento e entendeu melhor o funcionamento de um espaço que auxilia diversas pessoas com empatia, solidariedade e sem distinções. **Conclusões:** Diante disso, através da entrega dos cartazes e a divulgação por mídias sociais atingiu-se o objetivo de informar e sensibilizar a comunidade local e regional sobre a importância de se ter um local como ferramenta para auxiliar no acolhimento de pessoas que possuem doenças mentais e no tratamento destas doenças.

**Palavras-chave:** Yoga; Arteterapia; Saúde mental.

#### **Referências bibliográficas:**

MELO, J, S; PINTO, R, F. A Prática Do Yôga E Resultados Nos Transtornos De Ansiedade. 2021. Disponível em:

[https://www.researchgate.net/profile/Carlos-Brito-19/publication/357155090\\_O\\_OLHAR\\_PR\\_OFISSIONAL\\_AO\\_ENSINAR\\_CONTEUDOS\\_DE\\_CIENCIAS\\_E\\_SAUDE\\_](https://www.researchgate.net/profile/Carlos-Brito-19/publication/357155090_O_OLHAR_PR_OFISSIONAL_AO_ENSINAR_CONTEUDOS_DE_CIENCIAS_E_SAUDE_)

Organização Mundial da Saúde. **Medicinas tradicionais, complementares e integrativas.** 2013. Disponível em:

<http://paho.org/pt/topicos/medicinas-tradicionais-complementares-e-integrativas>

SOUZA, L, P, S. *et al.* Práticas Integrativas e Complementares no Cuidado à Saúde Mental e aos Usuários de Drogas. **Revista Multidisciplinar e de Psicologia.** V.11, N. 38. 2017.

Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/775/1259>.

VORKAPIC, C. F. e RANGE, B.. Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade. *Rev. bras. ter. cogn.* [online]. 2011, vol.7, n.1 [citado 2023-11-09], pp. 50-54 . Disponível em:<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872011000100009&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872011000100009&lng=pt&nrm=iso)>. ISSN 1808-5687.