



**FILOSOFIA DO FAZER JUNTO: MOBILIZAÇÃO DE UMA COMUNIDADE
MUNICIPAL PARA ATIVIDADES DE VOLUNTARIADO EM UM CENTRO DE
ACOLHIMENTO SOCIAL LOCALIZADO NO RIO GRANDE DO SUL¹**

Adriana Parahyba², Joice Lehrbach³, Hiago Ruan de Lima⁴, Vitor Jaeger Nogara⁵

¹Projeto de pesquisa desenvolvido na Unijuí; trabalho da disciplina projeto integrador IV: gestão em saúde;

² Acadêmica do sétimo semestre do Curso de Nutrição. e-mail: adriana.parahyba@sou.unijui.edu.br

³ Acadêmica do sétimo semestre do Curso de Nutrição. e-mail: joice.lehrbach@sou.unijui.edu.br

⁴ Acadêmico do sétimo semestre do Curso de Nutrição. e-mail: hiago.lima@sou.unijui.edu.br

⁵ Acadêmico do sétimo semestre do Curso de Farmácia. e-mail: vitor.nogara@sou.unijui.edu.br

RESUMO

No município de Ijuí encontra-se a Associação de Saúde Mental de Ijuí (ASSAMI) que realiza intervenções no âmbito da saúde mental através da Casa Auto-Muto-Ajuda (AMA). A Casa AMA foi fundada em 23 de abril de 2009, buscando a integração da comunidade ijuicense por meio da promoção do bem estar psíquico, utilizando-se oficinas terapêuticas, com ênfase nas práticas de arteterapia, partindo dessa observação a proposta do grupo foi buscar soluções para as problemáticas encontradas, como a falta de visibilidade da associação, por conta da baixa divulgação dos serviços ofertados, baixa quantidade de materiais para a realização das atividades das oficinas, número limitado de profissionais voluntários e a falta de conscientização da população ijuicense acerca da importância da ASSAMI/Casa AMA.

Baseados nisso, nossas propostas acerca de buscar uma solução para a problemática foi montar um plano de ação onde incluiu-se um encontro com voluntários e usuários da casa AMA para realização de duas oficinas, uma baseada em uma roda de conversa com os usuários, onde falou-se sobre os benefícios de uma alimentação mais adequada para a saúde mental, troca de receitas afetivas e a confecção de um bolo, já a outra oficina consistiu em uma entrevista com os voluntários, onde as mesmas foram registradas por meio de fotos e vídeos para posterior divulgação a fim de aumentar a visibilidade, junto a comunidade Ijuicense.

Por meio das oficinas, e a pesquisa bibliográfica, pode-se concluir que o desafio do tema proposto foi alcançado pelo grupo.

INTRODUÇÃO

Dentro do contexto do município de Ijuí se encontra a Associação de Saúde Mental de



Ijuí (ASSAMI) que realiza intervenções no âmbito da saúde mental através da Casa Auto-Muto-Ajuda (AMA) inserida na Rede de Atenção Psicossocial (RAPS). A Casa AMA foi fundada em 23 de abril de 2009, buscando a integração da comunidade ijuicense por meio da promoção do bem estar psíquico, utilizando-se de oficinas terapêuticas, com ênfase nas práticas de arteterapia, das quais podemos citar como exemplo a Entrelinhas, onde uma das atividades realizadas é a confecção de mantas de crochê para serem doadas aos pacientes do Centro de Alta Complexidade em Oncologia (CACON) do Hospital das Clínicas de Ijuí (HCI) e o Palavras Reencontradas, onde os participantes exercitam a leitura e escrita dos mais diversos gêneros textuais, sendo que já houve a publicação do livro “Cá com meus botões”, compilando diversos relatos de vivências dos indivíduos em sofrimento mental que participam do grupo.

Essas oficinas são desenvolvidas por voluntários não remunerados da Casa AMA, mostrando-se essencial a atuação dos mesmos para o funcionamento desse centro de acolhimento social. De acordo com Silva, Rodrigues e Pinho (2020, p. 3928-3930), o trabalho voluntário é realizado sem remuneração de aporte financeiro, sendo que as causas que motivam os indivíduos em exercer a atuação voluntária variam muito de acordo com motivações pessoais, tais como reconhecimento social, autorrealização, dentre outras. Este trabalho gera como resultado um grande impacto na sociedade.

Todas as oficinas terapêuticas em vigor na Casa AMA são fundamentadas nos princípios da arteterapia, difundida e consolidada no Brasil pela psiquiatra Dra. Nise da Silveira, que segundo Magaldi (2020), foi uma vanguardista na luta antimanicomial, que desprezava o modelo biomédico no país e se recusava a fazer terapias de eletrochoque e lobotomia em seus pacientes em estado de sofrimento mental.

Através de uma perspectiva da valorização do ser como sujeito da própria história, é possível corroborar que a manifestação da existência está intrinsecamente ligada à arte, independente da forma como ocorre sua expressão, emergindo a necessidade da resignificação das vivências subjetivas dos corpos em sofrimento mental, de modo a contribuir da melhor maneira possível na ampliação do desenvolvimento psicossocial



daqueles que anseiam por suas identidades reconhecidas, validadas e respeitadas em nossa sociedade. (Barbosa Neto, 2020; Benetti *et al*, 2020).

Diante de todo o exposto, surge como desafio do Projeto Integrador: Gestão em Saúde, a urgência de sensibilizar a comunidade dos municípios de Ijuí e região sobre a função desempenhada pela ASSAMI/Casa AMA, no apoio à Rede de Atenção Psicossocial (RAPS). Esta função está embasada na filosofia do fazer junto, cujo alicerce está calcado no protagonismo e autonomia do usuário. Desse modo, é imprescindível que os cidadãos de Ijuí se engajem com as atividades de voluntariado, para garantir a funcionalidade da rede de apoio exercida pela instituição.

METODOLOGIA

A metodologia foi desenvolvida pelo modelo do Arco de Maguerez, que busca a solução de problemas por meio da observação da realidade e da aplicação do conhecimento.

A partir da análise da realidade da associação de saúde mental de Ijuí-RS (ASSAMI) e da casa Auto-Muto-Ajuda (AMA), identificando desafios enfrentados pela instituição. Com base nas informações elaboramos soluções para o desafio e executamos algumas oficinas com abordagem estruturada e eficaz na busca de soluções para promover impacto positivo para os usuários da Casa Ama e para a comunidade em geral.

RESULTADOS

Esse projeto tratou de questões relacionadas à saúde mental e ao trabalho voluntário, onde através de pesquisas científicas podemos visualizar a importância dos temas, destacando que esse projeto possuiu como sujeitos os usuários e os voluntários da Casa Ama, trazendo uma reflexão sobre os tema juntamente com a comunidade acadêmica e os usuários da Casa de mútuo ajuda.



Com base na proposta inicial da proposta do projeto foi realizada na tarde do dia 16/11/2023 duas oficinas na Casa Ama, onde a primeira a ser realizada com os usuários da casa, tratou de alguns elementos da neuro nutrição, dos alimentos e seus benefícios a longo prazo com uma alimentação saudável, a qual torna-se benéfica para a ansiedade e doenças mentais. Após essa primeira fala foi pedido aos usuários que os mesmos trouxessem para a roda de conversa receitas que tivessem uma memória afetiva para os mesmos, onde foram trocadas várias experiências acerca das receitas, tendo diversos momentos de emoção entre os participantes da oficina. Paralelo a roda de conversa foi confeccionada a produção de um bolo de laranja, com a ajuda da mãe do nosso colega Vitor, que explicou o porquê da escolha do sabor, pois o mesmo possui memória afetiva, a receita e o modo de preparo do mesmo. Ao final da conversa tivemos o momento de socialização com o bolo de laranja e assim podemos confraternizar e criar memórias e não somente sobre a importância dos alimentos, mas sim sobre o momento que pudemos compartilhar e desfrutar de momentos com os usuários e voluntários da casa Ama.

Num segundo momento, realizamos a oficina com os voluntários da casa Ama onde pudéssemos ter uma roda de conversa bem aberta e clara, nesse espaço a principal fala deles que além de serem voluntários são usuários da casa Ama, e que a grande maioria dos voluntários entraram como usuários e se tornaram voluntários. Também comentaram que não recebem dinheiro algum, mas que recebem algo que é mais importante que o dinheiro, sendo assim o carinho, amor, felicidades, alegrias e gratidão, de modo que, dinheiro não compra de forma alguma.

O que podemos observar com o estudado e o exposto no encontro com os usuários e voluntários da Casa, de forma clara e grandiosa é a importância que devemos dar ao trabalho voluntário, pois o mesmo pode mostrar sua relevância, onde os beneficiários e os próprios voluntários acabam se auto ajudando quando tratamos de nossa saúde mental. Podemos finalizar esse projeto orgulhosos do projeto desenvolvido e da maneira em que pudemos discorrer, com a realização do mesmo, tivemos valores revistos sobre o voluntariado e sua contribuição para uma sociedade mais humana.

Abaixo fotos das atividades realizadas na Casa Ama:



**12º CONGRESSO
INTERNACIONAL
EM SAÚDE**
CISaúde - 2025

***Saúde em tempo de crise:
tecnologias emergentes
e equidade no acesso***

06 a 09 de maio de 2025





**12º CONGRESSO
INTERNACIONAL
EM SAÚDE**
CISaúde - 2025

***Saúde em tempo de crise:
tecnologias emergentes
e equidade no acesso***

06 a 09 de maio de 2025





DISCUSSÃO

O termo “arteterapia” foi criado em 1942 pelo artista britânico Adrian Hill, que descobriu seus benefícios para a saúde do desenho e da pintura no momento em que se recuperava da tuberculose, na década de 1940, após vários escritores no âmbito da saúde mental começaram a descrever o trabalho como terapia. Como não havia cursos formais ou programas de treinamento na época, esses cuidadores eram, frequentemente, de forma em outras disciplinas e supervisionado por um psiquiatra, psicólogo ou outro profissional da saúde. (ESPINDULA, 2018).

A arteterapia é definida por Legrand et al., (2017, p. 41) como: "uma forma de psicoterapia que usa a mídia artística como seu principal modo de expressão e comunicação". Os pacientes encaminhados para arteterapeutas não precisam ter experiência ou habilidades nas artes. A principal preocupação do arteterapeuta não é fazer uma avaliação estética ou diagnóstica da imagem do cliente.

O objetivo geral de seus praticantes é permitir que os clientes mudem e cresçam em um nível pessoal através do uso de materiais artísticos em um ambiente seguro e conveniente, considerando que uma profissão integrativa de saúde mental e serviços humanos que enriquece a vida de indivíduos, famílias e comunidades por meio da criação ativa de arte, processo criativo, teoria psicológica aplicada e experiência humana dentro de uma relação psicoterapêutica (HU et al., 2021). Em outras palavras, de forma mais simples, a arteterapia é a psicoterapia através do exercício da arte. É ter uma forma relativamente nova que continua a evoluir e a se definir com a mudança de outros tempos e encontra diferentes aplicações. Em suas origens no campo da psicologia. Uma ferramenta útil para auxiliar os alunos com problemas mentais ou emocionais, como estresse, ansiedade, distúrbios alimentares ou traumas.

Pensando na relação de arteterapia com as disciplinas estudadas no módulo, verificamos que em um estudo realizado por Ciasca (2017) a arteterapia apresentou significância para a diminuição de sintomas depressivos em uma população idosa,



desempenhando uma melhora na qualidade de vida dessas pessoas através de oficinas com abordagem nessa metodologia terapêutica.

Ainda em relação às disciplinas do módulo, em relação a Neuronutrição, atualmente vem ganhando destaque, devido a estar relacionado a saúde mental em todos os ciclos da vida com a alimentação saudável. A partir da ingestão de alimentos adequados com o objetivo de desenvolver um equilíbrio da saúde, com isso, diminuir as doenças de transtorno mental. (Fernandes, et al., 2020).

Triptofano é um aminoácido essencial que é responsável por promover o bem-estar. A síntese da serotonina (5-HT), que é realizada através do triptofano, gera vários efeitos no Sistema Nervoso Central, como alinhamento do humor, estresse e da agressividade. Devido a baixa síntese da serotonina (5-HT), pode induzir o surgimento da ansiedade. (Junior, et al., 2021). Alimentos ricos em triptofano nos seguintes alimentos: banana, ovo, leite, chocolate amargo, queijo, amêndoas, arroz integral, mel, nozes, sementes e grãos. (Machado, et al., 2018).

O ácido graxo é essencial para membranas celulares, o DHA (ácido docosahexaenoico), é considerado o ácido graxo com o maior benefício para o cérebro, conjunto para saúde de neurônios cerebrais e processos cognitivos. (Rocha & Myva, 2020). Alimentos ricos em ácidos graxos nos seguintes alimentos: Sementes, oleaginosas, óleos vegetais, peixes e folhas verdes escuras, esses alimentos possuem fitoquímicos alcalóides, flavonóides e glicosídeo, que, dispõe de tranquilizantes que amenizam os sintomas da doença, melhoram a capacidade cognitiva e humor. (Gonçalves, et al., 2017).

Em relação ao trabalho voluntário, de acordo com Melo (2018) o voluntariado que conhecemos hoje no país surgiu através de irmandades, ordens religiosas e confrarias, as quais dedicavam-se à abertura de hospitais, orfanatos e instituições beneficentes, no entanto no século XX ocorreu uma diversificação e transformação da ação voluntária.

Ao analisarmos o trabalho de Oliveira-Silva, Araújo e Barbosa (2022), percebemos que pessoas com níveis de instrução mais baixas possuem tendência ao trabalho voluntário motivadas por questões religiosas, enquanto as de maior escolaridade predominam as motivações altruístas, revelando uma enorme variedade de propósitos. Outra pesquisa publicada por Santos e Leal (2021) mostrou que os voluntários não refletem muito sobre as



questões sociopolíticas envolvendo pessoas em situação de vulnerabilidade que eles se propõem ajudar, revelando também que cada indivíduo possui uma motivação pessoal para o trabalho desempenhado.

CONCLUSÕES

A arteterapia promove o bem-estar psíquico ao utilizar a arte como meio e comunicação. Essa prática terapêutica não exige habilidades artísticas prévias dos participantes, favorecendo o crescimento pessoal em um ambiente seguro e acolhedor. Além disso, demonstra efetividade na redução de sintomas depressivos, especialmente em populações vulneráveis.

A neuronutrição complementa o cuidado com a saúde mental ao considerar a influência dos alimentos no funcionamento do cérebro. Nutrientes como o triptofano e os ácidos graxos essenciais auxiliam no equilíbrio emocional, contribuindo para a regulação do humor e redução de quadros de estresse e ansiedade.

O trabalho voluntário contribui com ações sociais significativas, fortalecendo laços comunitários e promovendo o cuidado coletivo. A motivação dos voluntários varia de acordo com fatores pessoais e sociais, refletindo diferentes formas de engajamento.

A integração entre arteterapia, neuronutrição e trabalho voluntário fortalece o cuidado em saúde mental, oferecendo abordagens complementares que enriquecem o atendimento e promovem qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Casa Ama; Nutrição; Arteterapia; Saúde Mental; Voluntários;

REFERÊNCIAS

BARBOSA NETO, E. Trauma e Arte: Do Vazio à Elaboração de Sentido. Revista Subjetividades, v. 20, n. 2, 15 out. 2020.

BENETTI, Â. S. et al. Existência e resistência dos corpos loucos: o corpo em processo e a reforma psiquiátrica brasileira. Saúde e Sociedade, v. 29, p. e190777, 18 nov. 2020.

MAGALDI, F. Das memórias de Nise da Silveira no hospital psiquiátrico do Engenho de Dentro. Mana, v. 25, p. 635–665, 27 jan. 2020.



SILVA, F. E.; RODRIGUES, L.; PINHO, A. Motivação para atuação no voluntariado: estudo de caso em uma organização não-governamental. *Gestão e Sociedade*, v. 14, p. 3923–3952, 31 ago. 2020.

Fernandes, Helder Matheus, Souza, Ingrid & Fernandes, Daniele. (2020). Neuronutrição na ótica da ansiedade e depressão: perspectivas durante o processo de envelhecimento. Realize Editora. 1. 1-13. <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/73228>.

Rocha, A., Myva, L. & Almeida, S. (2020). O papel da alimentação no tratamento do transtorno de ansiedade e depressão. *Research, Society and Development*. 9.10.33448/rsd-v9i9.7890.

Gonçalves, P.F., Sousa, B.R.V.de, Maracajá, B.R.V.de, & Veiga, D.K.E (2016). Alimentação funcional como suporte para melhor prognóstico da depressão. *Anuais I CONBRACIS Campina Grande: Realize Editora*, 0, 1-6. <https://www.editorarealize.com.br/index.php/artigo/visualizar/18859>

Machado, A. C. P., dos Santos Souza, N. E. C., de Medeiros, V. G., dos Anjos Queiroz, C. R. A., & Boff, T. (2018). Alimentos Ricos Em Triptofano: Segredo Da Felicidade? *Ciência Viva*. Mg.

Junior, Dourival Tavares Sousa, Verde, Thiago Ferreira Cândido Lima & Landim, Liejy Agnes Santos Raposo (2021). Alimentos ricos em triptofano e seu efeito na liberação da serotonina e possíveis benefícios no transtorno de ansiedade. *Research, Society and Development*, 10(14), 1-7.10.33448/rsd-v10i14.22190.

CIASCA, E. C. Arteterapia e depressão: efeitos da arteterapia como terapia complementar no tratamento da depressão em idosos. text—[s.l.] Universidade de São Paulo, 20 mar. 2017.