

SAÚDE MENTAL E NUTRIÇÃO: REFLEXÕES COM BASE EM AÇÕES EDUCATIVAS NO CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL

Samara Maria de Albuquerque¹; Juliana Barbosa da Silva²; Mikael Johnathan Ribeiro da Silva³; Priscila da Silva Jerônimo⁴; Luciana Maria Pereira de Sousa⁵

¹Relatora. Graduanda do Curso Bacharelado em Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande/ Centro de Educação e Saúde, Unidade Acadêmica de Saúde. Sítio Olho D'água da Bica, s/n, Cuité, PB, 58175-000. sam-albuquerque@outlook.com.

^{2,3,4}Acadêmicas do Curso de Bacharelado em Nutrição. UFCG/ CES/ UAS

⁵Orientadora Docente do Curso de Nutrição. UFCG/ CES/ UAS

RESUMO: O Brasil, nos últimos 30 anos, tem desenvolvido diversas ações voltadas para o campo da saúde mental, dentre elas podemos citar a utilização de oficinas terapêuticas e a arteterapia. Neste sentido, tem-se por objetivo desenvolver ações de promoção da saúde e promoção da alimentação saudável a partir de práticas de cuidado em saúde mental, no contexto da expressão artística com usuários do Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) do município de Cuité-PB. Para tanto, foram desenvolvidas criações artísticas, como Musicoterapia e Dança, Teatro e Alimentação, Mosaico de Grãos e Sementes e Culinária. Essas intervenções no ambiente psicossocial resultaram em grandes avanços na interação entre os usuários, no desenvolvimento da autoconfiança e no processo de autoconhecimento dos mesmos. Tendo assim, fundamental importância por contribuir no contexto de ressocialização deles, permitindo também que se expressem, contem suas histórias, desenvolvam suas habilidades artísticas, trabalhem em grupo e não fiquem condicionados somente ao ambiente em que estão acostumados, mas que vivenciem outros espaços, aliando a arte com a nutrição, enfatizando a importância de uma alimentação saudável para o corpo e mente.

Palavras-chave: Saúde Mental; Arteterapia; Nutrição.

INTRODUÇÃO

O Brasil tem tomado, nas últimas décadas, um conjunto de iniciativas políticas, científicas, sociais, administrativas, jurídicas e tem lutado para transformar a cultura e a relação da sociedade com as pessoas que

apresentam transtornos mentais e sofrimentos psíquicos. (MACHADO; MOCINHO, 2003)

O processo da reforma psiquiátrica no país teve início na década de 70, com o surgimento do Movimento dos Trabalhadores em Saúde Mental. Vários fatores sociais e

econômicos contribuíram para desencadear, em todo Brasil, um processo de construção de uma nova política de saúde mental, que pudesse oferecer ao indivíduo, portador de transtorno mental, uma atenção mais humanizada e efetiva, dando-lhe alternativas de tratamento extra-hospitalar (OGATA; FERUGATO; SAEKI, 2000).

Segundo Pádua e Moraes (2010), através da reforma, foram elaboradas leis e portarias para melhor organizar a rede de cuidado à saúde mental brasileira, sendo assim, constituída por ações e serviços cujos objetivos fundamentais são a reabilitação psicossocial e a reinserção social. Dentre os serviços de saúde mental criados, os Centros de Atenção Psicossociais (CAPS) ganharam destaque por proporcionarem assistência às pessoas com transtornos mentais graves e persistentes e, aos seus familiares, estimulando sua reinserção na sociedade e propiciando maior autonomia no exercício da sua cidadania (BRASIL, 2007a).

De acordo com o Ministério da Saúde (2004 apud PÁDUA; MORAIS, 2010) uma das principais formas de tratamento que devem ser ofertadas pelos CAPS são as oficinas terapêuticas. As oficinas podem ser: expressivas, que proporcionem espaços de expressão corporal, verbal, musical e artística, geradoras de renda que viabilizem o aprendizado de atividades que podem servir

como fonte de renda, ou de alfabetização a fim de possibilitar saberes da leitura e escrita.

O desenvolvimento de oficinas terapêuticas nos CAPS permite a possibilidade de projeção de conflitos internos/ externos por meio de atividades artísticas, com a valorização do potencial criativo, imaginativo e expressivo do usuário, além do fortalecimento da autoestima e da autoconfiança, a miscigenação de saberes e a expressão da subjetividade. As oficinas em Saúde Mental podem ser consideradas terapêuticas quando possibilitarem aos usuários dos serviços um lugar de fala, expressão e acolhimento. Além disso, avançam no caminho da reabilitação, pois exercem o papel de um dispositivo construtor do paradigma psicossocial (AZEVEDO; MIRANDA, 2011).

Em relação às oficinas terapêuticas, pode-se citar a arteterapia, que, segundo Philippini (2004) é um dispositivo terapêutico que absorve saberes das diversas áreas do conhecimento, constituindo-se como uma prática transdisciplinar, visando resgatar o homem em sua integralidade através de processos de autoconhecimento e transformação.

A arteterapia vem se destacando cada vez maior na área da saúde e, sobretudo, no campo da saúde mental, apresentando-se

como uma das ferramentas fundamentais que vêm colaborando para amenizar os efeitos negativos da doença mental. É central a promoção do bem-estar, uma vez que a arteterapia propicia mudanças nos campos afetivo, interpessoal e relacional, melhorando o equilíbrio emocional ao término de cada sessão (COQUEIRO; VIEIRA; FREITAS, 2010).

No Brasil, foram desenvolvidos trabalhos pioneiros na introdução da arte como proposta terapêutica realizada com pacientes psiquiátricos institucionalizados por Osório César e Nise da Silveira, sendo este primeiro considerado o precursor da perspectiva terapêutica da arte no Brasil. Sua prática foi realizada com pacientes internos do Hospital Psiquiátrico de Juqueri. Já Nise da Silveira desenvolveu e coordenou ateliês de arte com pacientes psiquiátricos e fundou o Museu de Imagens do Inconsciente, em 1952, reunindo o material produzido pelos internos do Centro Psiquiátrico Nacional, no Rio de Janeiro (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006).

Entende-se, portanto, que a promoção da saúde é uma estratégia de articulação transversal na qual se confere visibilidade aos fatores que colocam a saúde da população em risco e às diferenças entre necessidades, territórios e culturas, visando à criação de mecanismos que reduzam as situações de vulnerabilidade, defendam radicalmente a

equidade e incorporem a participação e o controle sociais na gestão das políticas públicas (SANTAROSA et al., 2011).

Segundo Carvalho (2001), a arteterapia atua estimulando à execução de imagens pela expressão artística, buscando respostas em pacientes para que possam se auto-observar, promovendo reflexões sobre o desenvolvimento pessoal, habilidades, interesses, preocupações e conflitos. Desta forma, o desenvolvimento de trabalhos voltados para a inserção de conteúdos específicos pode ser mais bem assimilado.

Neste sentido, esta experiência apresenta como objetivo desenvolver ações de promoção da saúde e promoção da alimentação saudável a partir de práticas de cuidado em saúde mental, no contexto da expressão artística com usuários do Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) do município de Cuité-PB. As atividades foram desenvolvidas durante atividades da disciplina de Práticas de Nutrição em Saúde Coletiva ofertada pelo curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), campus Cuité. Para tanto, foram aplicados processos de criação artística e de ações culturais como estratégia de promoção do cuidado em saúde mental.

METODOLOGIA

No primeiro semestre letivo de 2016, um grupo composto por nove estudantes do curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), campus Cuité-PB, coordenou atividades de arteterapia com o tema *Arte e Nutrição no Cuidado em Saúde Mental* para usuários do CAPS tipo I, Sebastião Paulo de Sousa, no município de Cuité-PB. O público atendido nesta atividade tinha em média idade entre 16 e 70 anos, totalizando um número de trinta pessoas de ambos os sexos, sendo em sua maioria homens. Os diagnósticos clínicos dos usuários vão desde alcoolismo a transtornos mentais mais graves, como esquizofrenia e depressão.

Os encontros aconteceram semanalmente no turno da manhã. O planejamento das ações aconteceu pactuando com a professora supervisora da prática e a equipe do serviço, composta por uma psicóloga coordenadora, um enfermeiro, uma assistente social e dois coordenadores de atividades, como grupo de apoio.

Na primeira semana o encontro foi basicamente voltado para a exposição e discussão do planejamento entre todos os envolvidos. A apresentação entre a equipe e os frequentadores do CAPS foi através de um momento de socialização já existente na instituição - Bom Dia CAPS, com intuito de estimular a memória dos usuários e acompanhar sua rotina através da descrição

das atividades realizadas no dia anterior, principalmente no ambiente domiciliar.

Na semana seguinte o grupo elaborou uma atividade voltada para *Musicoterapia e Dança*, em vista de promover o bem-estar físico e mental através da musicoterapia e da dança, bem como estimular o cuidado com o corpo e a mente através de exercícios. Ocorreu uma explanação dos benefícios da musicoterapia e da dança, sucedido por um momento de alongamento e relaxamento, no qual exercícios de flexão, extensão e respiração foram realizados. Posteriormente, foi estipulado um tempo para escolha do repertório musical e discussão sobre a influência das memórias na escolha das músicas pelos usuários. Com as músicas já escolhidas, duas pessoas do grupo estiveram à frente dos movimentos de coreografia, para que tanto os estudantes como os usuários do serviço pudessem acompanhar. Este encontro foi encerrado com uma dança de roda com músicas que remeteram a alimentos regionais.

Durante a terceira semana, o encontro foi realizado no campus da UFCG em Cuité, onde alguns dos usuários tiveram a oportunidade de conhecer as instalações da Instituição, entre elas a academia da saúde. A atividade desenvolvida envolveu *Teatro e Alimentação*, com a elaboração de uma peça teatral retratando a Santa Ceia, visto que se aproximava da Páscoa e os alimentos

símbolos desta comemoração, pão e vinho, seriam utilizados nesta atividade em vista de abordar a importância cultural desses alimentos. Para tanto, os personagens da encenação foram os próprios usuários, que se organizaram e dividiram os papéis de atuação de acordo com suas afinidades. Os ensaios e a apresentação aconteceram no ginásio da universidade.

No quarto encontro houve a realização de atividade no CAPS com elaboração de *Mosaico em Grãos e Sementes*, com a finalidade de refletir, através da arte e criatividade, a importância dos grãos e sementes na alimentação. Neste sentido, os usuários foram divididos em equipes, onde cada uma destas foi acompanhada de um integrante elaborador da atividade falando sobre a utilidade dos grãos e sementes (milho, feijão, arroz, grão de bico, linhaça, lentilha, sementes de gergelim e de girassol) utilizados na colagem. Por fim, todos apresentaram seus mosaicos construídos e houve uma discussão sobre as propriedades dos grãos já citados.

No quinto e último encontro deste primeiro ciclo da disciplina, foi desenvolvido um trabalho de *Culinária e Alimentação Saudável*, com objetivo de promover diálogos sobre a cozinha e a importância da comensalidade nas interações interpessoais. Na ocasião, os usuários foram divididos em equipes e cada uma delas teve o

acompanhamento de um ou mais estudantes que também protagonizava as preparações. Nesta direção, o trabalho consistiu na produção de preparações culinárias, sendo estas: cookies fit caseiro a base de banana e aveia, sanduíche natural e gelatina de fruta. Após o preparo, todos apresentaram seus pratos finalizados e explicaram como eles foram elaborados. Ao final da apresentação, foi realizada uma conversa sobre os ingredientes utilizados e as suas importâncias nutricionais.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O CAPS é um espaço fértil para desenvolvimento de atividades educativas, por envolver pessoas em tratamento psiquiátrico interagindo com o lúdico para promoção da reinserção social. Por ser um espaço de desenvolvimento de atividades e oficinas participativas, os usuários demonstraram interesse e expectativa pelas atividades desde o início, onde foi possível constatar uma evolução na interação entre os mesmos durante o período de realização das ações educativas. A cada encontro, o envolvimento dos usuários do CAPS e interação enquanto grupo aproximava também o contato com os estudantes e troca de afeto.

Houve ainda a ocorrência de relatos feitos pelos próprios usuários sobre medos, dramas e lembranças do passado, aqui

trazemos como exemplo a atitude de um usuário a respeito da morte de um ente querido, que durante a atividade do mosaico aparece representada pelo número de sementes escolhidas para preencher seu desenho.

Muitos expressaram sentimentos de nostalgia ao relembrem momentos de comensalidade a partir das práticas, onde surgiam explicações a respeito de propriedades nutricionais de alguns alimentos. Pode-se observar o sentimento carinhoso e cuidadoso dos usuários com a comida e o ato de cozinhar, como a cautela ao amassar bananas e o manejo na modulação de cookies durante um momento de atividade culinária.

A equipe de profissionais do CAPS também expressava satisfação com as práticas desenvolvidas e destacavam o quão era importante a realização das atividades de arte com os usuários.

Para os estudantes, essas ações demonstraram a representação da subjetividade através da arte e sua valorização para o cuidado da saúde mental. Muito além do conhecimento científico, essas práticas interagem com as experiências das atividades realizadas para construir conhecimentos coletivos que se comunicavam com o mundo interior e os conflitos emocionais de cada participante.

De acordo com os resultados observados é possível constatar uma melhora na interação dos usuários com a equipe e entre si, a exposição de fatos intrínsecos, como lembranças do passado e saudade de pessoas que faleceram, através de atividades artísticas e conversas, além do desenvolvimento de uma autoconfiança perceptível durante o discurso de alguns na realização das atividades.

A arteterapia é um dispositivo terapêutico que absorve saberes das diversas áreas do conhecimento, constituindo-se como uma prática transdisciplinar, visando a resgatar o homem em sua integralidade através de processos de autoconhecimento e transformação (PHILIPPINIAA, 2004, apud COQUEIRO; VIEIRA; FREIRE, 2010). Nas práticas realizadas no CAPS, os relatos dos usuários sobre assuntos pessoais durante as atividades artísticas, como o mosaico, demonstraram essa ligação que existia entre o mundo interior e a arte. A transformação ocasionada por este instrumento se refletia até nas interações interpessoais do grupo. À medida que os usuários contavam suas histórias tornavam-se dispostos a ouvir e si emocionar com as de outros integrantes.

A nutrição desempenhou um papel importante na criação de vínculos e autoconhecimento, posto que, estava sempre presente nas atividades, desde preparações saudáveis e mosaico com sementes até

músicas com alimentos regionais. Essa relação com a comida proporcionou a descoberta da história alimentar dos usuários e de fatos pessoais, como o falecimento do irmão representado por treze sementes em um desenho no mosaico. A comensalidade e memórias desencadeadas pela apresentação de receitas culinárias conhecidas também exploraram os sentimentos dos usuários. Enquanto todos cozinhavam notava-se as conversas sobre comida e lembranças pessoais, o próprio fato de estarem fazendo a atividade juntos encorajava ainda mais a união coletiva.

Reis (2014) ressalta que na arteterapia, a criação artística se constitui como mediação no processo de autoconhecimento e de (re)significação do sujeito acerca de si próprio e de sua relação com o mundo. Nos momentos de realização das atividades no CAPS tudo estava conectado, a arte se apresentava como instrumento como um veículo de externalidade do ser interior e o conhecimento dos anseios do outro, desencadeava um contato íntimo de amizade e afetividade, que se tornou essencial para a consolidação do vínculo social entre o grupo.

Por meio de sua capacidade de transformação, a música aumenta o bem-estar, capacita o relaxamento, estimula o pensamento e a reflexão, oferece consolo, acalma e proporciona mais energia (RUUD,

1990 apud BATISTA, FERREIRA, 2015). A equipe de profissionais que acompanha diariamente os usuários do CAPS avaliava, nesse período, que as atividades com música refletem de forma positiva no tratamento acompanhado, apontando a importância da expressão através do som, da melodia e das letras das músicas.

A compreensão dos sentimentos e sua expressão é uma poderosa ferramenta no cuidado com a saúde mental. Todos necessitam de portas para dispersar a tristeza e conflitos internos. Estes são elucidados pela arte e amenizados pelo contato afetivo do coletivo.

Para Nise da Silveira, visamos coordenar intimamente olho e mão, sentimento e pensamento, corpo e psique, primeiro passo para a realização do todo específico que deverá vir a ser a personalidade de cada indivíduo sadio. Na busca de conseguir esta coordenação, fazemos apelo às atividades que envolvam a função criadora existente, mais ou menos adormecida, dentro de todo indivíduo (SILVEIRA, 1986, p.11).

Neste sentido, as atividades propostas ainda demonstraram interagir com a subjetividade do sujeito, na medida em que música, teatro, culinária e trabalhos manuais despertaram a recordação de ocasiões vividas

pelos usuários e estimularam a memória dos mesmos além de proporcionarem momentos de bem-estar.

CONCLUSÕES

As atividades de arteterapia são de grande importância para serem trabalhadas no CAPS, contribuindo no contexto de ressocialização dos usuários, permitindo também que os mesmos se expressem, contem suas histórias, desenvolvam suas habilidades artísticas, trabalhem em grupo e não fiquem condicionados somente ao ambiente em que estão acostumados, mas continuem aliando a arte com a nutrição, enfatizando a importância de uma alimentação saudável para o corpo e mente através de atividades com reprodução de receitas, mosaico com grãos, música e teatro retratando mostrando que a alimentação pode ser diversificada contemplando os nutrientes necessários para uma boa saúde. Desta forma, é imprescindível a realização de trabalhos como esses na saúde mental, vinculados à nutrição. Sendo de total relevância a ampliação e continuação de atividades como estas para o bem-estar mental e corporal dos usuários do CAPS.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BATISTA, E. C; FERREIRA, D.F. A Música como Instrumento de Reinserção Social na

Saúde Mental: Um Relato de Experiência. Revista Psicologia em Foco. Vol.7. p.67-79. Jul.2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. DAPES. Coordenação Geral de Saúde Mental. Saúde Mental no SUS: acesso ao tratamento e mudança do modelo de atenção. Relatório de Gestão 2003-2006. Brasília, 2007a. 85p.

CARVALHO, M. R. Terapia Cognitiva e Comportamental através da Arteterapia, 2001. Trabalho apresentado ao 3º Congresso das Terapias Cognitivas, São Paulo, 2001. Disponível em: < >. Acesso em: 29 abril 2016.

COQUEIRO, N. F.; VIEIRA, F. R. R.; FREITAS, M. M. C. Arteterapia como dispositivo terapêutico em saúde mental. Acta paul. enferm. vol.23 no.6. São Paulo 2010.

MACHADO, A.P.C; MOCINHO, R.R. Saúde mental: um desafio no programa saúde da família. BOLETIM DA SAÚDE, Porto Alegre, vol. 17, nº 2, 2003.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Política Nacional da Promoção de Saúde. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_promocao_saude.pdf. Acesso em 29 de abril 2016.

OGATA, M. N.; FUREGATO, A. R. F.; SAEKI, T. Reforma sanitária e reforma psiquiátrica no Brasil: convergências e divergências. Nursing, São Paulo, n. 25, p. 24-29, 2000.

PÁDUA, F.H.P.; MORAIS, M.L.S. Oficinas expressivas: uma inclusão de singularidades. Revista de Psicologia USP, São Paulo, v.21, n.2, p.457-478, abr/jun. 2010.

PHILIPPINI, A.A. Transdisciplinaridade e arteterapia. In: Ornazzano G, organizadora.

Questões de arteterapia. Passo Fundo: UPF;
2004: 11-7.

REIS, A. C. A Arte como dispositivo à
recriação de si: Uma Prática em Psicologia
Social Baseada no Fazer Artístico. Barbarói,
Santa Cruz do Sul, n.40, p.246-263, jan. /jun.
2014.

SANTAROSA, L; SOUZA, L. G; SIMIONE,
N, C; ALBERGUINIE, A. C. Arteterapia: o
desenvolver da expressão em pessoas com
transtornos mentais. Intercom, São Paulo,
2011.