



AÇÃO EDUCATIVA PARA PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL NA ATENÇÃO PRIMÁRIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Heloisa Geminiano ¹
Isabela Yurie Yamada ²
Isadora Borges de Brito ³
Priscilla Rosa Gondin ⁴
Taynnara Franciele Rodrigues dos Santos ⁵
Ana Paula Dossi de Guimarães e Queiroz ⁶

RESUMO

Introdução: A pandemia da COVID-19 afetou a população mundialmente. O medo de se contaminar, as incertezas sobre o futuro, o estresse econômico e o isolamento social contribuíram para o aparecimento de sintomas de ansiedade, depressão e distúrbios do sono. Nesse contexto, a meditação, prática integrativa e complementar institucionalizada pelo Sistema Único de Saúde (SUS), pode ajudar na redução do estresse, na melhoria da qualidade do sono, maior bem-estar físico, mental e emocional. **Descrição da experiência:** Trata-se de um relato sobre a experiência de cinco acadêmicas do 3º. semestre do curso de Medicina, da Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD) durante o desenvolvimento das práticas da disciplina de Atenção à Saúde da Comunidade. As atividades foram realizadas na Unidade Básica de Saúde (UBS) Altos do Monte Alegre, em Dourados-MS. Para tanto, foram realizadas visitas domiciliares, observação dos atendimentos na Unidade e discussão dos problemas com a equipe de saúde local. A partir das necessidades encontradas, desenvolveu-se um projeto para estimular a prática de meditação e elaborado um cartaz para esclarecer os usuários sobre o funcionamento da UBS. **Desenvolvimento:** Nas visitas domiciliares, perceberam-se muitos pacientes com sintomas de ansiedade, depressão e sentimento de solidão. A maioria era idosos, aposentados ou pessoas afastadas dos seus trabalhos em decorrência de problemas de saúde. Outra problemática na região era a falta de informação quanto aos serviços da UBS. **Intervenções:** O projeto optou por divulgar e estimular a meditação guiada, de modo complementar ao tratamento e acompanhamento médico. A meditação ocorreu em dois dias, no turno matutino e foi divulgada na UBS e pelos Agentes Comunitários de Saúde (ACS). Houve uma exposição sobre hábitos saudáveis (alimentação, prática regular de exercícios físicos, acompanhamento médico) e sobre a meditação (o que é prática, histórico e benefícios). Em seguida, foi realizada a meditação guiada pelas acadêmicas e por uma profissional da área. Logo após, desenvolveu-se uma roda de conversa, em que os participantes relataram estado de maior tranquilidade, relaxamento, paz

¹ Graduando do Curso de Medicina da Universidade Federal da Grande Dourados - UFGD, heloisa.geminiano@gmail.com;

² Graduando do Curso de Medicina da Universidade Federal da Grande Dourados - UFGD, isabelayurie@gmail.com;

³ Graduando do Curso de Medicina da Universidade Federal da Grande Dourados - UFGD, isadorabbrito@gmail.com;

⁴ Graduando do Curso de Medicina da Universidade Federal da Grande Dourados - UFGD, priscilla.gondin@hotmail.com;

⁵ Graduando do Curso de Medicina da Universidade Federal da Grande Dourados - UFGD, taynnara.rodrigues19@gmail.com;

⁶ Docente do Curso de Medicina da Universidade Federal da Grande Dourados - UFGD, anaqueiroz@ufgd.edu.br;





II SEMINÁRIO DE EDUCAÇÃO PERMANENTE EM SAÚDE

VIVÊNCIAS TRANSFORMADORAS NO TRABALHO

e até de emoção, evidenciando os benefícios da meditação. Para dar continuidade a essa ação, as estudantes elaboraram um vídeo informativo sobre vida saudável e com a meditação guiada, a fim de que a população consiga praticar em casa. O vídeo foi divulgado durante a ação presencial e também em um cartaz na UBS com o link e “QRcode”. Por fim, na porta de entrada foi colocado um cartaz sobre o funcionamento da UBS, com informações da UBS (endereço, telefone, horário), dos serviços matutinos e vespertinos e observações importantes para o atendimento do usuário. Considerações finais: O acompanhamento da rotina da UBS e a aplicação do projeto tiveram grande contribuição para a formação acadêmica e pessoal das estudantes, destacando a relevância da aproximação com a realidade do serviço. Dessa forma, evidencia-se a importância da relação precoce entre os acadêmicos de medicina e o Sistema Único de Saúde.

Palavras-chave: Atenção Primária à Saúde, Unidade Básica de Saúde, Saúde mental, Meditação.