PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL POR MEIO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS: EXPERIÊNCIA DO GRUPO AMAR

Maria Amanda Fernandes Braga.[1]
Ângela Jurgeu Dias André[2]
Rubenita Araujo De Farias Radnai[3]
Carolina Maria De Lima Carvalho[4]

RESUMO

Introdução: O cuidado terapêutico à saúde mental exige atenção e, por vezes, atendimento clínico profissional. Contribuindo com as intervenções em saúde convencionais, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), que fazem parte do Sistema Único de Saúde (SUS), promovem cuidado integral e bem-estar. O projeto de extensão "GRUPO AMAR: Uso das Práticas Integrativas e Complementares como recurso terapêutico na saúde mental" integra o Grupo de Ensino, Pesquisa e Extensão em Saúde Mental (GEPESM) da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), através do Edital de Bolsas de Extensão, Arte e Cultura - PIBEAC, promovido pela Pró-Reitoria de Extensão, Arte e Cultura (PROEX), aplicando PICS com ênfase no cuidado à saúde mental, desenvolvimento de habilidades em grupos e técnicas de relaxamento destinadas ao autocuidado. O presente estudo tem como objetivo descrever as ações realizadas pelos discentes responsáveis pelo Grupo AMAR. **Metodologia:** O trabalho consiste em um relato de experiência dos Discentes Bolsistas vinculados ao projeto de extensão Grupo AMAR. As atividades em grupo duram de 1 a 2 horas, com público variando entre 15 e 40 participantes, incluindo profissionais e estudantes da UNILAB, alunos da escola de ensino médio estadual Brunilo Jacó em Redenção-CE e usuários do Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) em Redenção-CE. A atuação dos alunos como encarregados pelo AMAR envolve três etapas: A primeira é a parte de organização do ambiente e materiais, incluindo escolha de temas sensíveis para cada encontro, elaboração de slides, impressão de folders e cartões , ambientação com luzes, tapete, vaporizador e almofadas, além de elaboração de cronograma e dinâmicas. A segunda etapa é a de divulgação das atividades semanalmente por meio de WhatsApp, Instagram oficial do GEPESM e convite oral. E Por fim a execução dos encontros, aplicando as práticas integrativas e complementares, principalmente Aromaterapia e Meditação; rodas de conversa, dinâmicas coletivas, conduzidos semanalmente com membros da UNILAB e mensalmente com alunos do Ensino Médio e usuários do CAPS. **Resultados:** A organização promove segurança e objetividade no direcionamento de cada encontro, tornando-os produtivos dentro do limite de tempo. A divulgação traz engajamento e fortalece o papel do grupo no suporte à saúde mental, promovendo maior integração entre os participantes e valorização das práticas desenvolvidas. A realização do encontro promoveu bem-estar, redução da ansiedade e sobrecarga mental dos participantes. Observou-se interesse em manter a participação, fortalecimento de vínculos e segurança para compartilhar emoções. Além disso, indicam que o projeto AMAR contribuiu para a promoção da saúde mental, autoconhecimento e prevenção de efeitos físicos decorrentes de longas jornadas acadêmicas ou laborais. **Conclusão:** GRUPO AMAR mostrou que a combinação de organização, divulgação e execução estruturada das práticas integrativas constitui um conjunto eficaz, promovendo bem-estar, redução da ansiedade, fortalecimento de vínculos e autoconhecimento, potencializando os benefícios terapêuticos e educativos para a saúde mental.

Referências: BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. Brasília: Ministério da Saúde, 2017. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pdf. Acesso em: 28 de maio de 2025.

Palavras-chave: Saúde mental; Práticas de Saúde Integrativas e Complementares; Terapia de Relaxamento.

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, ICS, Discente, amandafernandes@aluno.unilab.edu.br[1]
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, ICS, Discente, angelaandre471@gmail.com[2]
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, ICS, Discente, rubenitaradnai@gmail.com[3]
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, ICS, Docente, carolinacarvalho@unilab.edu.br[4]