ACOLHIMENTO E PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DE ACOMPANHANTES DE USUÁRIOS DO CAPS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA EM BATURITÉ

Edvánia Paulina De Carvalho Gomes Botelho[1]
Ystanila Soares Pires Augusto[2]
Edmilson De Sousa D' Apresentação Costa[3]
João Paulo Locatelli De Lima [4]
Rodolfo Nunes[5]

RESUMO

Cuidar de alguém em sofrimento psíquico é, também, um exercício de desgaste físico e emocional. Familiares e acompanhantes de usuários dos serviços de saúde mental costumam colocar as próprias necessidades em segundo plano, dedicando-se quase inteiramente ao bem-estar do outro. Somada a dificuldades socioeconômicas e à ausência de redes de apoio, essa rotina frequentemente resulta em esgotamento, estresse e ansiedade, um adoecimento silencioso que raramente encontra espaço de escuta. Diante desse cenário, ações voltadas ao acompanhante tornam-se fundamentais não apenas para prevenir o sofrimento psíquico, mas também para reafirmar que esse cuidador também precisa, e merece, ser cuidado. Foi com esse propósito que se realizou, em 16 de abril de 2026, no Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) de Baturité, uma ação voltada à promoção da saúde mental e do autocuidado dos acompanhantes dos usuários do serviço. Conduzida por cinco acadêmicos do terceiro semestre do curso de Medicina da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), a atividade teve duração aproximada de três horas e começou com uma roda de conversa, momento em que os presentes puderam trocar vivências, dialogar abertamente e refletir juntos sobre o que significa cuidar de si. Na sequência, a equipe passou a realizar atendimentos individuais, oferecendo orientações em saúde, aferição de sinais vitais (pressão arterial, glicemia, saturação de oxigênio e temperatura corporal) e entrega de cartões com mensagens motivacionais e pequenos brindes simbólicos. Como o público variava ao longo do dia, em função do fluxo de renovação de receitas no serviço, a equipe adaptou a proposta inicial pensada em formato coletivo para atendimentos individualizados e em pequenos grupos. Ao todo, 30 acompanhantes participaram da ação. A maioria apresentou valores de pressão arterial e glicemia dentro da normalidade, embora alguns tenham relatado histórico de hipertensão e diabetes. Mas foi nas conversas que a atividade revelou sua maior contribuição: as principais dúvidas giravam em torno de como cuidar da própria saúde mental, lidar com o estresse e a sobrecarga emocional, reservar um tempo para si mesmo e reconhecer os primeiros sinais de esgotamento. Mais do que informações técnicas, o que se construiu ali foi um espaço seguro de acolhimento e empatia. Muitos acompanhantes aproveitaram o momento para desabafar, compartilhar angústias e até chorar evidenciando o quanto, no cotidiano, faltam pessoas dispostas a simplesmente ouvi-los. A presença de acadêmicos internacionais trouxe ainda uma troca cultural que ajudou a estreitar os vínculos e tornou o ambiente mais receptivo. Essa experiência reforça algo essencial: o cuidado em saúde mental não pode se limitar ao usuário indexado. É preciso olhar também para quem cuida, incluindo os acompanhantes nas estratégias de atenção integral. Ao dar visibilidade a uma população historicamente invisibilizada pela sobrecarga do cuidado, este trabalho contribui para a diversidade, a inclusão e a transformação social, fortalecendo práticas humanizadas na Atenção Psicossocial e reafirmando o princípio da integralidade que sustenta o Sistema Único de Saúde.

Palavras-chave: autocuidado; saúde mental; relato de experiência; atenção psicossocial.

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, campos dos auroras, Discente, edvaniacarvalhob00@gmail.com[1]
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, campos de auroras, Discente, ystanilaaugust.24a@gmail.com[2]
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, campos dos auroras, Discente, sousaedmilson314@gmail.com[3]
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, campos dos auroras, Discente, ocontadorsa@gmail.com[4]
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, campos dos auroras, Docente, rodolfonunes@unilab.edu.br[5]

ISSN: 2447-6161