

ATENÇÃO AO COTIDIANO PARA PROMOVER SAÚDE MENTAL: UMA EXPERIÊNCIA EXTENSIONISTA

*Roberta Vasconcelos Leite**
Letícia Perígolo Jorge
Júlia Campos da Costa Pereira
Ingrid Priscila Alves de Moraes
Josiane Aparecida Lima
Yuri Elias Gaspar

DOI: <https://doi.org/10.23901/1679-4605.2021v17p402-414>

RESUMO

Em contexto de expansão do sofrimento psíquico, inclusive no meio acadêmico, o modelo biomédico e a medicalização das dores humanas revelam-se ineficazes. A partir dessas provocações e do interesse em construir uma ação calcada na humanização da atenção à saúde mental criou-se o projeto de extensão “Garimpando o cotidiano” na Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri – UFVJM. O objetivo da iniciativa é realizar grupos de elaboração da experiência para promover a saúde mental da população de Diamantina (MG), abarcando as comunidades universitária e externa. A Fenomenologia é o referencial adotado, pois essa corrente fundamenta a valorização da atenção em acontecimentos cotidianos como estratégia de cuidado. A metodologia inspira-se no Programa Grupo Comunitário de Saúde Mental de Ribeirão Preto e na Terapia Comunitária Integrativa. Todos os encontros são abertos e de participação voluntária e incluem momentos de compartilhar elementos culturais reconhecidos como belos e acontecimentos significativos do dia a dia. Em 15 meses, realizaram-se 43 encontros: 23 nos dois CAPS (Centros de Atenção Psicossocial) da cidade, 2 em outras instituições de saúde e 18 na UFVJM, totalizando 1001 participantes. Cumpriram-se e superaram-se as metas estipuladas. O relato dos graduandos e pós-graduandos envolvidos e o retorno dos participantes indicam a pertinência da iniciativa em suscitar atenção aos processos pessoais e interpessoais de cuidado. Valorizar a beleza e riqueza do cotidiano favorece o empenho de cuidado com o outro e consigo mesmo, bem como capacita profissionais em formação a reconhecerem que toda pessoa possui habilidades, dificuldades, sofrimentos e capacidade de resiliência.

Palavras-chave: Saúde mental. Grupos terapêuticos. Fenomenologia.

* Doutora em Psicologia pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Contato: vasconcelosleite roberta@gmail.com.

PROMOTION OF MENTAL HEALTH BY ATTENTION TO EVERYDAY LIFE: AN EXTENSION PROJECT EXPERIENCE

ABSTRACT

In the context of increases of psychological suffering, including in the academic environment, the biomedical model and the medicalization of human pain are ineffective. In order to address this challenge, and given the interest in undertaking an action based on the humanization of mental health care, the “*Mining of Daily Life*” extension project was created at the Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM). The objective was to organize discussion groups to relate experiences and promote mental health care for the population of Diamantina (Minas Gerais state), covering the university and external communities. The approach adopted was based on Phenomenology, since it enables value to be given, and attention paid, to everyday events, as a care strategy. The methodology was inspired by the “*Ribeirão Preto Community Mental Health Program*” and the “*Integrated Community Therapy*” action. All the meetings were open, with voluntary participation, and included the sharing of cultural elements recognized as pleasant, as well as events in daily life considered significant. During 15 months, 43 meetings were held: 23 at the two psychosocial care centers (CAPS) in the city, 2 at other health institutions, and 18 at UFVJM, totaling 1001 participants. The goals of the work were met and exceeded. The reports of the undergraduate and postgraduate students involved in the work, together with the feedback from the participants, indicated the relevance of the initiative for raising awareness regarding the processes of personal and interpersonal care. Valuing the beauty and richness of everyday life favors the commitment to caring for others and oneself, and can contribute to the training of future professionals to recognize that everyone has skills, difficulties, suffering, and resilience.

Keywords: Mental health. Therapeutic groups. Phenomenology.

ATENCIÓN A LA VIDA COTIDIANA PARA PROMOVER LA SALUD MENTAL: UNA EXPERIENCIA EXTENSIONISTA

RESUMEN

En el contexto de la expansión del sufrimiento psicológico, incluso en el medio académico, el modelo biomédico y la medicalización de los dolores humanos son ineficaces. A partir de estas provocaciones y del interés en construir una acción basada en la humanización de la atención a la salud mental, se creó el proyecto de extensión “*Garimpando o cotidiano*” en la Universidad Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri - UFVJM. El objetivo de la iniciativa es organizar grupos para elaborar la experiencia para promover la salud mental de la población de Diamantina (MG), abarcando la comunidad universidad y externa. La fenomenología es el marco teórico adoptado ya que esta corriente respalda la valorización de la atención a los eventos cotidianos como estrategia de cuidado. La metodología está inspirada en el Programa *Grupo Comunitário de Saúde Mental de Ribeirão Preto* y la *Terapia Comunitária Integrativa*. Todas las reuniones son abiertas, con participación voluntaria e incluyen momentos para compartir elementos culturales reconocidos como hermosos y significativos eventos del día a día. En 15 meses, se llevaron a cabo 43 reuniones: 23 en los dos “CAPS” (centros de atención psicossocial) de

403

la ciudad, 2 en otras instituciones de salud y 18 en UFVJM, con un total de 1001 participantes. Los objetivos estipulados se cumplieron y se superaron. Los informes de estudiantes de grado y posgrado involucrados y los comentarios de los participantes indican la relevancia de la iniciativa en llamar la atención sobre los procesos personales e interpersonales de cuidado. Valorar la belleza y la riqueza de la vida cotidiana favorece el compromiso de cuidar de los demás y de usted mismo, así como capacita profesionales en formación para reconocer que todos tienen habilidades, dificultades, sufrimiento y capacidad de resiliencia.

Palabras clave: Salud mental. Grupos terapéuticos. Fenomenología.

INTRODUÇÃO

A saúde mental, reconhecida como primordial para a realização dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), ainda é questão negligenciada e cercada de preconceitos ([ONU, 2018](#)). Enquanto a desagregação das relações interpessoais e outros processos do mundo contemporâneo contribuem para a expansão do sofrimento psíquico, aparecimento de novas formas de adoecimento e sintomas somáticos, tornam-se obsoletos os discursos que circunscrevem o adoecimento mental como problema de uma parcela restrita da população ([BERGER; LUCKMANN, 2004](#); [MENDES LEMOS; CELIO FREIRE, 2011](#)).

Não obstante seja consensual tal constatação acerca da disseminação do sofrimento psíquico, o necessário movimento de democratização do acesso e promoção da saúde mental ainda empreende árdua luta contra o estigma do adoecimento mental. A isso somam-se os desafios da escassez de recursos para a saúde pública e da cada vez mais generalizada medicalização do sofrimento humano ([MENDES LEMOS; CELIO FREIRE, 2011](#)).

Entretanto, a saída pela via da medicalização tem-se revelado incapaz de resolver efetivamente a questão – como sinaliza, por exemplo, o aumento vertiginoso das taxas de suicídio no mundo, no Brasil, e particularmente em Minas Gerais ([DIAS, 2018](#); [OLIVEIRA, 2018](#)). Assim, atesta-se a urgência de tematizar e propor ações que agreguem diferentes campos do saber e contribuam para a resiliência e promoção da saúde mental do público em geral, numa perspectiva interdisciplinar que favoreça a humanização dos serviços ofertados. Caminhando nesse sentido, diferentes coletivos têm buscado identificar fatores de proteção e difundir estratégias de promoção da saúde mental que contemplem as múltiplas dimensões imbricadas na questão. Tais propostas querem superar modelos de assistência centrados na doença e promotores de segregação da pessoa em sofrimento psíquico ([ROCHA; CARDOSO, 2017](#); [SANTOS et al., 2006](#)).

Destacamos, em particular, o empenho por humanização empreendido em contextos de formação dos profissionais da saúde, particularmente dos médicos. A ênfase na dimensão biológica em detrimento das dimensões psicossociais fomentou lacunas no saber e na atenção à saúde. A atual problematização dessas lacunas mobiliza a reformulação dos currículos com vistas a formar profissionais conscientes e sensíveis à pessoa humana ([ALMEIDA et al., 2005](#)). Nesse sentido, florescem iniciativas de criação de espaços em que os estudantes possam vivenciar práticas que os capacitem para o

reconhecimento de todo ser humano na sua dignidade e singularidade ([ALVES et al., 2009](#)).

O projeto de extensão que ora apresentamos – “Garimpando o cotidiano: cultura, experiência e promoção da saúde mental” – insere-se nessa corrente de humanização da formação de médicos numa perspectiva interdisciplinar. Gestado em uma Faculdade de Medicina, hoje agrega docentes e discentes de diferentes áreas do saber, particularmente da psicologia, saúde e educação. Para contextualizar sua criação, é preciso informar que, no município mineiro de Diamantina, as dificuldades enfrentadas refletem os desafios nacionais: ainda são poucos equipamentos de saúde mental na rede pública, é precária a formação dos trabalhadores da atenção básica para o manejo dos casos de adoecimento mental e são grandes as filas de espera para acesso aos serviços existentes ([GERBALDO et al., 2018](#)).

Neste cenário, tornou-se evidente para nós a importância do aprofundamento da discussão sobre saúde mental no âmbito da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM) – instituição de ensino à qual nos vinculamos – cuja sede situa-se em Diamantina, Minas Gerais. Em diálogo com alunos de diferentes cursos, identificamos que estar numa universidade é um sonho para muitos, mas o excesso de cobrança seja da família, da universidade e até de si mesmos pode acarretar uma sobrecarga mental e física muito grande, o que geraria o adoecimento do indivíduo. Especialmente tendo em vista o número crescente de casos de adoecimento mental e suicídios ([DIAS, 2018](#); [OLIVEIRA, 2018](#)), dedicamo-nos à formulação e implementação de uma ação extensionista inspirada em metodologias de trabalho com grupos terapêuticos ([BARRETO, 2008](#); [ISHARA; CARDOSO; LOUREIRO, 2013](#)).

A fim de promover a qualidade de vida das comunidades universitária e externa, buscamos parcerias com equipamentos da rede pública de atenção à saúde mental e vários setores da sociedade. Assim, iniciamos a construção de um serviço voltado tanto a usuários, seus familiares e trabalhadores da saúde mental do município e região, quanto a discentes, docentes, técnicos, demais trabalhadores da universidade, além de quaisquer pessoas interessadas em cuidar de si num processo grupal.

Nesse processo de enfrentamento de estigmas, nosso desejo é que todos tenham ocasião de aprimorar sua formação pessoal e interpessoal, além de serem capacitados para a utilização da metodologia em outros espaços da rede de atenção básica. Como já se disse além de promover saúde mental, visamos a colaborar para a formação humana e técnica de todos os participantes, particularmente dos estudantes de graduação e pós-graduação envolvidos.

O caráter inovador da iniciativa revela-se na busca pela superação do modelo centrado no adoecimento por meio da valorização das experiências cotidianas que fortalecem a pessoa, de onde a proposta de que os grupos se intitulem “Garimpando o cotidiano”. O nome é uma metáfora que dialoga com a história de constituição da cidade e de toda a região, marcada pelo extrativismo de diamantes. No garimpo artesanal, é necessário colher com a bateia as pedras que jazem no leito do rio, colocar um pouco de água junto e girar a bateia sobre o eixo, a fim de que o que é supérfluo vá para as bordas e o diamante, que é mais denso, vá para o centro. E, de certo modo, esse é o convite que realizamos nos grupos: desacelerar o ritmo tantas vezes frenético em que nos encontramos para “peneirar” o que vivemos, sedimentar de forma efetiva os aprendizados, separar o que não é essencial para o nosso percurso e nos tornarmos mais habilidosos na identificação e valorização do que vale a pena, das experiências que realmente fazem brilhar nossos olhos e alimentam nosso ser. Em outras palavras,

convidamos os participantes a elaborarem suas vivências significativas, valorizando e compartilhando o que os fortalece.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICO-METODOLÓGICA

O projeto fundamenta-se nos aportes da Fenomenologia Clássica ([HUSSERL, 2008](#); [STEIN, 2005](#)). Indagando sobre os processos constitutivos da pessoa a partir da atenção à experiência, essa corrente chega a compreensões que se ancoram no empírico, muito embora não se limitem ao empiricismo, o que vem atestar a viabilidade de uma ciência aberta para a totalidade dos fatores em jogo quando se trata do ser humano. É Ciência rigorosa, que não se pretende exaustiva, ainda que reconheça ser a realidade mais do que conseguimos pensar, o que não impede buscarmos compreendê-la, deixando-a viver ([ALES BELLO, 2004](#)).

E, para “deixar viverem” as experiências das quais se aproxima, a Fenomenologia ocupa-se das vivências a fim de chegar a conhecimentos fundamentados tanto da estrutura da subjetividade, quanto do mundo por ela vivenciado. Esse duplo olhar, voltado tanto para o interior quanto para o exterior, permite o reconhecimento de que na experiência manifesta-se a mútua constituição pessoa-mundo ([HUSSERL, 2008](#)).

Um dos pioneiros na identificação da crise vivenciada pela sociedade ocidental, [Husserl \(2008\)](#) abriu caminho para que outros fenomenólogos se debruçassem sobre as particularidades do momento histórico atual. Nessa esteira, [Berger e Luckmann \(2004\)](#) descrevem o processo de generalização de crises subjetivas e intersubjetivas de sentido como associado à quebra das tradições, à pluralidade de ordens de valores coexistindo numa mesma sociedade, à perda do lugar da autoridade na educação. Tais crises confluem para a desorientação do homem pós-moderno, perdido numa miríade de opções, sem critérios para escolher caminhos, empurrado a uma rotina alienante em que o excesso de atividades se soma à avalanche de opções de entretenimento. Concomitantemente, os espaços de elaboração da experiência e formação integral da pessoa se apresentam cada vez mais escassos. A população em geral tem cada vez mais dificuldade em reconhecer a importância de se dedicar ao cuidado pessoal e coletivo por meio de vivências culturais e da construção da vida comunitária ([AMARAL, 2008](#)).

As investigações fenomenológicas fazem frente à desagregação das relações no mundo contemporâneo, demonstrando como a dimensão relacional é essencial no ser humano e como os vínculos comunitários são aqueles que melhor contemplam a totalidade da estrutura da pessoa ([STEIN, 2005](#)). Na mesma direção, movimentos brasileiros no campo da saúde mental têm explicitado a efetividade de propostas de intervenção por meio de grupos comunitários ([ROCHA; CARDOSO, 2017](#)).

Articulando a provocação da fenomenologia para a atenção à experiência ao reconhecimento da fecundidade dos vínculos comunitários para a formação da pessoa, buscamos inspiração em grupos comunitários de saúde mental que fomentam a resiliência por meio da elaboração da experiência. A metodologia de grupos tem como marca distintiva a valorização e integração de diferentes saberes – acadêmicos e populares – e tem se mostrado particularmente propícia para a promoção de saúde mental e integração comunitária ([BARRETO, 2008](#)).

Destacamos duas iniciativas em particular: O Programa Grupo Comunitário de Saúde Mental (GCSM) e a Terapia Comunitária Integrativa. A primeira nasceu no Hospital Dia do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo de Ribeirão Preto (SP), em 1997, e hoje seu foco recai na atenção às experiências vividas no

cotidiano, tendo como participantes usuários e profissionais da saúde mental, estudantes e comunidade em geral. Vinculado à USP e coordenado* por um psiquiatra, uma professora de psicologia e uma professora de enfermagem, esse Programa articula cuidado, cultura e horizontalidade das relações ao fomentar encontros nos quais os participantes retomam elementos da cultura promotores de resiliência e compartilham entre si sua condição humana comum ([ISHARA; CARDOSO; LOUREIRO, 2013](#)). Atualmente, oferece um curso de aperfeiçoamento que capacita coordenadores de GCSM, tendo sido constituída uma grande rede que articula a implementação da metodologia em diferentes cidades do Brasil e também online.

Já a Terapia Comunitária Integrativa foi criada em fins da década de 1980 pelo psiquiatra Adalberto de Paula Barreto em Fortaleza (CE) ([BARRETO, 2008](#)). Inserida na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS desde 2008, é desenvolvida em vários municípios brasileiros dentro da Estratégia Saúde da Família. Baseia-se na troca de experiências e vivências da comunidade, por meio de encontros semanais em que, partindo da escuta das histórias de vida e de superação do sofrimento, estimula-se que todos sejam corresponsáveis na busca de soluções para os desafios do dia a dia.

O projeto “Garimpando o cotidiano” colhe as provocações dessas iniciativas, especialmente as diretrizes metodológicas do GCSM, buscando constituir uma proposta que faça sentido para a região em que se insere a UFVJM ao articular saberes de diferentes áreas como psicologia, psiquiatria, educação popular e filosofia. Como se disse, essa iniciativa justifica-se em razão da escassez no município de ações de promoção de saúde mental gratuitas e abertas a toda a população. Além disso, a necessidade de que ações dessa natureza tenham caráter interdisciplinar é propícia para consolidar e construir parcerias entre docentes e estudantes dos vários cursos da universidade, assim como os técnicos-administrativos, especialmente aqueles já envolvidos em ações de atenção à saúde da comunidade acadêmica.

METODOLOGIA

A fim de concretizar o projeto, estabelecemos parcerias dentro e fora da universidade. Destacamos o apoio técnico-administrativo da Diretoria de Atenção à Saúde e Acessibilidade da Pró-reitoria de Assuntos Comunitários e Estudantis, além da interlocução com dois grupos de pesquisa e extensão da UFVJM que se têm debruçado sobre questões concernentes à promoção da saúde mental: o “Grupo Vida-Suicidologia” e “GHUAPO - Geografia Humanista, Arte e Psicologia Fenomenológica”. Externamente, o projeto tem como parceiros permanentes os dois Centros de Atenção Psicossocial da cidade: CAPS Renascer e CAPS Álcool e Drogas. Nestes equipamentos* da rede pública de atenção à saúde mental são realizados encontros envolvendo usuários do serviço, familiares e funcionários do CAPS, além de docentes e graduandos em Medicina da UFVJM.

Nos grupos formados e organizados em espaços da UFVJM em Diamantina, busca-se promover a integração da comunidade externa em geral com discentes, docentes, técnicos-administrativos, demais trabalhadores da UFVJM e de outras instituições de ensino superior sediadas na cidade. Desde seu início, os grupos “Garimpando o cotidiano” articulam-se ao ensino por meio da proposição de que a participação em um encontro interno e um encontro externo seja atividade do módulo “Desenvolvimento Pessoal V: Saúde da Comunidade” do Curso de Medicina.

Posteriormente, graças à articulação com docentes de outros cursos, a saber das ciências exatas, humanas e da saúde, alguns encontros começaram a ser realizados durante o horário de suas disciplinas. Nesse processo, estudantes de pós-graduação realizando estágio em docência tiveram oportunidade de se inserirem no projeto, ao vislumbrarem o potencial das trocas de experiência em roda para sua formação como professores universitários. Assim, essa estratégia de cuidado vem sendo reconhecida também como momento de aprendizagem vinculado à graduação e à pós-graduação.

A capacitação de discentes e coordenadores ocorre em encontros presenciais nos quais a metodologia dos grupos é primeiramente vivenciada e, em seguida, discutida. As estratégias de divulgação permanente são construídas coletivamente e constantemente aprimoradas a partir do engajamento do público alvo do projeto.

Todos os grupos – tanto os realizados nos equipamentos de saúde quanto na universidade – têm a mesma proposta metodológica. Seguindo a proposta do GCSM descrita por [Ishara, Cardoso e Loureiro \(2013\)](#), os encontros são abertos, sem limite de participantes, sem compromisso de continuidade e sem imposição de que todos falem de suas experiências. Para cuidar do sigilo, seguindo [Barreto \(2008\)](#), propõe-se “não dizer segredos”: cada participante é ativo na escolha do que partilhar, de modo a construir um espaço coletivo (e não privado) de promoção da saúde mental.

Como preconizam [Ishara, Cardoso e Loureiro \(2013\)](#), cada grupo organiza-se de modo a ter quatro momentos, os quais podem variar de acordo com a resposta dos participantes daquele dia. Busca-se reproduzir a estrutura do GCSM, adotando-se para cada etapa nomes que também remetem ao garimpo:

1) Abertura: acolhimento dos presentes e apresentação da proposta do encontro.

2) Momento cultural “Reconhecendo joias”: participantes apresentam trechos de músicas, textos, filmes, programas de TV ou imagens e paisagens que reconhecem como belos e lhes fortalecem para vivenciar desafios diários. O objetivo é estimular e valorizar a apropriação artística e cultural como mecanismo de desenvolvimento da condição humana e promoção da resiliência.

3) Momento de troca de vivências “Garimpendo e lapidando o dia a dia”: participantes compartilham relatos de acontecimentos cotidianos e suas reverberações na própria pessoa. Estimula-se a narração de fatos corriqueiros, que passam despercebidos por sua simplicidade, mas que podem ter grande potencial de estruturar a pessoa. Trata-se de exercício de desenvolvimento da atenção e da capacidade de apropriação dos recursos contextuais e pessoais de enfrentamento dos desafios cotidianos. Como indica [Barreto \(2008\)](#), propõe-se que as falas sejam em primeira pessoa a fim de que se evitem julgamentos e aconselhamento e se valorizem vivências, elaborações e posicionamentos. Além disso, a proposição desse autor também orienta a acolhida de relatos de experiências que não sejam necessariamente “positivas”, mas significativas para os participantes naquele momento. Essa proposta também dialoga com a metodologia preconizada pelo GCSM, e sua pertinência é atestada por provocações de participantes dos grupos realizados na universidade, as quais indicam a importância de poderem falar também sobre suas dores e desafios.

4) Momento de partilha de repercussões “Compartilhando preciosidades”: participantes falam sobre como foram impactados durante o trabalho grupo. Estimulando que a reflexão acompanhe a vivência, fomentam-se o aprendizado sobre processos grupais, o amadurecimento das relações interpessoais e a consolidação das elaborações que emergiram no encontro. O participante pode descobrir que auxiliou um companheiro ao relatar suas vivências, contribuindo para a superação de estigmas, constituição da

horizontalidade nas relações e descoberta de que todos podem ser cuidados e cuidadores uns dos outros.

Ao final de cada encontro, os participantes são convidados a avaliá-lo verbalmente ou por escrito. Nos grupos realizados nos CAPS AD e Renascer há possibilidade de que alguns participantes não sejam alfabetizados e, por isso, pedimos que cada um sintetize em uma palavra ou frase o que leva do encontro. Nos grupos realizados na UFVJM, solicitamos que todos os participantes escrevam uma avaliação anônima com pontos positivos, negativos e sugestões para a metodologia. Os discentes da equipe digitalizam todas essas avaliações, de modo a facilitar pesquisas futuras sobre o projeto. Fazem também breve relatório com descrição de suas vivências, articulando os acontecimentos a aprendizados teóricos.

A supervisão e avaliação são contínuas não somente com os discentes envolvidos, mas também com os profissionais dos serviços de saúde mental que participam dos encontros. Todos são estimulados a julgar a adequação da metodologia e das estratégias de divulgação, bem como a refletir sobre a pertinência da continuidade do projeto e possíveis desdobramentos. A expectativa é que futuramente eles possam participar da criação de outros grupos comunitários de saúde mental nos equipamentos da rede de atenção à saúde mental do município de Diamantina e região.

RESULTADOS

Em seus aspectos formais e mensuráveis, destacamos que o projeto “Garimpando o cotidiano” é uma iniciativa que nasceu na Faculdade de Medicina – Famed e foi cadastrada na Pró-reitoria de Extensão da UFVJM em outubro de 2018. Contemplado com bolsas de extensão em dois editais institucionais consecutivos, conta com a participação de estudantes de graduação e pós-graduação em sua equipe de execução e é coordenado por docentes de psicologia.

Desde seu início até dezembro de 2019, ou seja, ao longo de 15 meses, formaram-se 43 grupos, com 1001 participantes no total. Ocorreram 19 encontros no CAPS Renascer e 4 no CAPS AD (totalizando, respectivamente, 323 e 131 participantes entre usuários, trabalhadores, familiares, graduandos em medicina e docentes da UFVJM), 18 na UFVJM (483 participantes entre discentes, docentes, técnicos-administrativos e profissionais da saúde de Diamantina), além de 2 grupos em outras unidades de saúde do município: 1 no CER (Centro Especializado em Reabilitação) e 1 na Santa Casa de Caridade, com os profissionais dessas instituições, discentes e docentes da UFVJM, somando-se 64 participantes.

Esses resultados superam largamente as metas inicialmente estipuladas, que eram de formarem-se 2 grupos a cada mês, com participação de cerca de 15 pessoas a cada encontro. Além da ampliação de parcerias externas, a articulação com outras unidades acadêmicas que não as da Famed viabilizou grupos na UFVJM com ampla participação de discentes de ciências tecnológicas, humanidades, enfermagem e odontologia.

Resultados parciais já foram apresentados em eventos científicos e receberam premiação por sua relevância para a articulação entre universidade e comunidade externa e formação dos estudantes envolvidos ([JORGE et al., 2019](#); [LEITE; JORGE, 2019](#); [PEREIRA et al., 2019](#)).

Em todos os encontros, os momentos de avaliação geraram retornos positivos, demonstrados por pedidos de continuidade e pelo uso de termos como gratidão, reflexão, felicidade, leveza, alegria, amor, fé. As avaliações dos participantes regulares, em

particular, têm indicado a pertinência da iniciativa em suscitar atenção aos processos pessoais e interpessoais de cuidado. De acordo com seus relatos, valorizar a beleza e riqueza do cotidiano favorece o empenho de cuidado com o outro e consigo.

Além da avaliação feita pelos participantes, a equipe do projeto elabora relatórios de cada encontro. Apresentamos a seguir alguns trechos desses escritos de modo a oferecer alguns vislumbres do que temos vivenciado nos grupos. São experiências às vezes difíceis de traduzir em palavras, mas cuja força reverbera profundamente:

Quando estava entrando no CAPS, escutei pessoas conversando em alguma sala do lado de dentro, dizendo com entusiasmo: “tem grupo daqui a pouco, fica pro grupo!”

Após o acolhimento dos participantes e a apresentação do trabalho grupal, iniciamos o sarau. Ele contou com o canto comunitário de um hino, no qual 6 pessoas conheciam e cantaram juntos, reafirmando como a religião se faz presente entre os usuários do serviço. Além disso, foi lido o Salmo 23, uma bela mensagem de bom dia, e, entre outros, foi partilhada a frase “Tudo posso naquele que me fortalece”. Sobre ela, uma participante confessou que em vários momentos pensa em desistir, mas que a vida é feita de ciclos, e que, se há escuridão em um dia, há luz em outro, revelando uma visão bastante resiliente.

Entramos numa sala de aula, deparamos logo com um espaço dito “desorganizado”, uma roda, tudo posicionado para estarmos lado a lado e frente a frente um do outro, um espanto! Onde devo me sentar? Não há regra, a aula será um diálogo, ou melhor, um desabafo. Iremos garimpar o nosso cotidiano e compartilhar experiências/vivências. Uma forma de humanizar o espaço acadêmico e aproximar o docente do discente, dando voz e espaço para todos, numa oportunidade de reconhecer o próximo, que às vezes, nem era notado, que às vezes, estava sufocado, triste e necessitando de ser ouvido, ou, até mesmo uma pessoa que estava completa e que precisava contar sobre suas conquistas diárias. Acontece na verdade uma troca, uma troca de formação de pessoa, uma troca necessária, principalmente tratando de um ambiente considerado “doentio” que é o ambiente universitário. É uma experiência válida, sem restrições, para todos, do mundo-da-vida e do ser-aí.

Uma jovem, a qual estava ali pela primeira vez e que, até então, não havia falado nada, disse: “Vim nesse grupo por acaso, porque trouxe minha irmã pra Diamantina pra consultar, e posso falar que achei os grupos muito interessantes. Dá pra ver que quem está aqui, frequentando há mais tempo, está muito bem, muito feliz, e muito à vontade pra falar. No grupo a gente escuta o outro, e aprende a dar valor a coisas pequenas”.

Ao participar da roda de conversa, percebe-se que tudo é feito de maneira compreensiva e sem pressão; alguns alunos se prontificam a falar logo no início, outros vão adquirindo coragem ao ver outros colegas desabafarem e, à medida em que se sentem confortáveis também vão desabafando. A roda de conversa proporciona uma melhor interação entre os sujeitos que ali estão, sendo uma intervenção que representa um impacto positivo tanto para quem fala, quanto para quem ouve, pois permite aos alunos e professores uma reflexão sobre o porquê de estarem ali e uma resignificação sobre a vida de cada um.

É perceptível como os participantes reconhecem no grupo um espaço confiável, expressando sobre seus anseios, sofrimentos, desafios, angústias e superações, aspectos que habitualmente não são compartilhados tão facilmente com pessoas transvestidas de médicos através dos seus jalecos brancos. É também admirável se certificar, de corpo presente, que todas as pessoas, mesmo as mais oprimidas

e marginalizadas, acumulam significativos e surpreendentes saberes para a solução dos seus problemas e melhorias das suas vidas e que abdicar desses conhecimentos durante os futuros atendimentos seria inapropriado.

Percebi, em relação à minha postura como coordenadora, que no início do semestre me preocupava muito com o funcionamento perfeito, adequado, dentro das regrinhas, dentro do esperado. Isso devido também à minha insegurança na função, já que era algo novo. Porém, ao longo do semestre, fui entendendo como cada grupo é diverso, de acordo com os participantes que ali estão, e também de acordo com a forma como eles estão se sentindo naquele dia. Mesmo que os grupos não sigam os scripts certinhos, que na hora do sarau alguém conte uma experiência, ou vice-versa, os encontros continuam riquíssimos – é preciso deixar que eles se desenhem naturalmente, que eles fluam, e perceber a grandiosidade disso. É preciso entender a singularidade de cada roda, de cada dia, de cada integrante.

O projeto nos faz entender que o se preocupar com o outro, que o saber que a vivência e os problemas dos alunos importam sim, que ouvir o outro pode fazer pensarmos juntos em alguma solução para as dificuldades enfrentadas, pois esse suporte afetivo dado a esses alunos faz com que eles possam seguir em frente, cientes de que os problemas nunca deixarão de existir, mas saber que tem ali disposto a ouvi-los faz toda diferença.

Essencial para a minha formação enquanto professora, onde aprendemos a ouvir e ser ouvido, buscando compreender e ajudar o próximo em sua diversidade. Trazendo a tona um diferencial enquanto docente que se humaniza e solidariza com as vivências compartilhadas, suspendendo todas as nossas concepções e todos os nossos pré-conceitos criando um momento que será lembrado e estará na memória daqueles que tiveram a honra de participar.

Apesar do fato de que alguns participantes não estavam em seu melhor humor, o grupo foi lindo, regido por energias positivamente intensas e fortes. Acredito que essa onda de empoderamento, força, coragem e superação tenha ficado para muitos ali, como o próprio feedback demonstrou. Sei que os brotos são frágeis e os ventos muitas vezes são fortes demais... Mas que bom que os grupos acontecem para que a gente se lembre coletivamente de que, atrás das nuvens, há um sol forte, brilhante e luminoso.

Ao selecionar esses fragmentos, interessa-nos destacar como grande conquista do projeto o modo segundo o qual a participação nos grupos tem incidido na formação acadêmica e humana dos graduandos e pós-graduandos envolvidos. Academicamente, como atividade regular nos cursos, o trabalho com esses grupos representa uma boa oportunidade de implementar conhecimentos de técnicas grupais, de abordagem da população – particularmente dos usuários dos serviços de saúde mental –, de constituição de vínculos terapêuticos, de consolidação de conhecimentos teóricos sobre processos de adoecimento psíquico e formas de promoção e cuidado da saúde mental.

Além disso – e talvez esta seja a principal conquista do projeto – identificamos que a iniciativa tem promovido a formação humana por meio da interdisciplinaridade e a horizontalidade nas relações, abrindo espaço para que pessoas com diferentes formações acadêmicas e provenientes de vários setores da sociedade vivenciem encontros humanos e cuidem e sejam cuidados uns pelos outros. Vemos crescer o intercâmbio de saberes com a comunidade externa, num processo de valorização do potencial de todas as pessoas envolvidas para o enfrentamento de situações de sofrimento psíquico.

CONCLUSÕES

Desafiando a desatenção à experiência e a desagregação social que marcam o mundo contemporâneo, o projeto “Garimpando o cotidiano” aposta na radicalidade ética da valorização do cotidiano e da abertura à alteridade como caminhos para o fortalecimento da capacidade de resiliência da pessoa e para o vislumbre de formas de relacionamento interpessoal marcadas pelo respeito, horizontalidade e cuidado mútuo.

Desafiando a verticalidade ainda tão enraizada nos atendimentos em saúde (particularmente na relação médico-paciente) e também nas salas de aula e demais espaços universitários, o projeto propõe que todos os envolvidos se aproximem do lugar de escuta ativa e compreensão, entendendo que “não existe um que sabe e outro que não sabe, mas dois que sabem coisas distintas” ([BRICEÑO-LEÓN, 1996, p. 13](#), tradução nossa). As rodas de conversa propõem esse movimento ao promover a horizontalização das relações, onde a figura dos mestres se desfaz, além de estimular um diálogo aberto e igualitário, visto que não há ninguém posicionado atrás ou à frente, mas todos estão lado a lado.

Após 15 meses de execução, entendemos que os grupos têm se constituído como possibilidade efetiva de cuidado em saúde mental na cidade de Diamantina, abarcando tanto a comunidade universitária quanto externa.

Para os graduandos e pós-graduandos, vemos que participar de uma ação dessa natureza é oportunidade de vivenciar uma formação humanística e cidadã aliada à apropriação de técnicas de condução de grupos terapêuticos. Trata-se de uma ocasião real para superar concepções recorrentes que centram a leitura de mundo na carência ou no adoecimento, ao mesmo tempo em que aprofundam a reflexão crítica sobre os processos de desagregação social e sofrimento psíquico que se avolumam no momento histórico atual e no contexto sociocultural mineiro e brasileiro. Desenvolvendo um modo pessoal e profissional de relacionamento pautado na ética e na valorização da alteridade, vemos florescer a descoberta da condição humana comum a partir do reconhecimento de que toda pessoa possui habilidades, dificuldades, sofrimentos e capacidade de resiliência.

SUBMETIDO EM: 18/03/2020.

ACEITO EM: 18/10/2021.

REFERÊNCIAS

[ALES BELLO, A.](#) **Fenomenologia e Ciências Humanas**: psicologia, história e religião. Trad. M. Mahfoud e M. Massimi. Bauru: Edusc, 2004.

[ALMEIDA, H. O.; ALVES, N. M.; COSTA, M. P.; TRINDADE, E. M. V.; MUZA, G. M.](#) Desenvolvendo competências em comunicação: uma experiência com a Medicina Narrativa. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Brasília, DF, v. 29, n. 3, p. 208-216, 2005.

[ALVES, A. N. O.; MOREIRA, S. N. T.; AZEVEDO, G. D.; ROCHA, V. M.; VILAR, M. J.](#) A humanização e a formação médica na perspectiva dos estudantes de medicina da UFRN -

Natal - RN - Brasil. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Brasília, DF, v. 33, n. 4, p. 555-56, 2009. <https://doi.org/10.1590/S0100-55022009000400006>

[AMARAL, M.](#) A inquietude diante do alastramento do deserto: breve reflexão sobre a atual crise na educação a partir de Hannah Arendt. *Communio*, Lisboa, v. 98, p. 441-449, 2008.

[BARRETO, A.](#) **Terapia comunitária**: passo a passo. 3ª. ed. Fortaleza: LCR, 2008.

[BERGER, P.](#); [LUCKMANN, T.](#) **Modernidade, pluralismo e crise de sentido**: a orientação do homem no mundo moderno. Trad. E. Orth. Petrópolis: Vozes. 2004.

[BRICEÑO-LEÓN, R.](#) Siete tesis sobre la educación sanitaria para la participación comunitaria. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 1, p. 7-30, 1996. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X1996000100002>

[DIAS, M.](#) Suicídio entre adolescentes e jovens não para de crescer no Brasil e no mundo. **Revista Encontro**, Belo Horizonte, 2018. Disponível em: <https://www.revistaencontro.com.br/canal/revista/2018/07/suicidio-entre-adolescentes-e-jovens-nao-para-de-crescer-no-brasil-e-n.html>. Acesso em: 26 fev. 2020.

[GERBALDO, T. B.](#); [ARRUDA, A. T.](#); [HORTA, B. L.](#); [GARNELO, L.](#) Avaliação da organização do cuidado em saúde mental na atenção básica à saúde do Brasil. **Trabalho, Educação e Saúde**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 3, p. 1079-1094 2018. <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00150>

[HUSSERL, E.](#) **A crise das ciências europeias e a fenomenologia transcendental**: uma introdução à filosofia fenomenológica. Trad. D. F. Ferrer. Lisboa: Centro de Filosofia da Universidade de Lisboa, 2008.

[ISHARA, S.](#); [CARDOSO, C. L.](#); [LOUREIRO, S. R.](#) **Grupo comunitário de saúde mental**: conceito, delineamento metodológico e estudos. Ribeirão Preto: Nova Enfim, 2013.

[JORGE, L. P.](#); [AKAMA, C. T.](#); [HALBOTH, N. V.](#); [FERNANDES, R. A.](#); [QUADROS, S. E.](#); [LEITE, R. V.](#) Garimpendo o cotidiano: cultura, experiência e promoção da saúde mental. *In*: SEMANA DA INTEGRAÇÃO ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO (SINTEGRA), 7., 2019, Diamantina. **Anais [...]**. Diamantina: SINTEGRA/UFVJM, 2019. p. 467-467.

[LEITE, R. V.](#); [JORGE, L. P.](#) Contribuições da fenomenologia à educação médica: experiências de humanização. *In*: CONGRESSO INTERNACIONAL DE FENOMENOLOGIA E PSICOLOGIA, 2.; CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOLOGIA E FENOMENOLOGIA, 4., 2019, Curitiba. **Anais [...]**. Curitiba: UFPR, 2019. p. 245-245.

[MENDES LEMOS, P.](#); [CELIO FREIRE, J.](#) Os contornos tardo-modernos do sofrimento e do adoecimento psíquico: proposições éticas para o Centro de Atenção Psicossocial. **Psicologia em Revista**, Belo Horizonte, v. 17, n. 2, p. 303-321, ago. 2011. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682011000200010. Acesso em: 26 fev. 2020.

OLIVEIRA, R. Depressão na universidade: como a pressão acadêmica afeta a saúde mental. **GPS Lifetime**, Brasília, DF, 19 jun. 2018. Disponível em: <https://www.geledes.org.br/depressao-na-universidade-como-pressao-academica-afeta-saude-mental>. Acesso em: 26 fev. 2020.

ONU. **Saúde mental é ‘questão negligenciada’, mas chave para alcançar objetivos globais**. Rio de Janeiro: Nações Unidas no Brasil, 17 mai. 2018. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/saude-mental-e-questao-negligenciada-mas-chave-para-alcancar-objetivos-globais>. Acesso em: 26 fev. 2020.

PEREIRA, J. C. C.; JORGE, L. P.; GASPAR, Y. E.; HALBOTH, N. V.; LEITE, R. V. Os grupos “Garimpando o cotidiano”: estratégia de promoção de redes de apoio e da saúde mental na UFVJM. In: CONGRESSO ACADÊMICO DE MEDICINA DE TEÓFILO OTONI, 2., 2019, Teófilo Otoni. **Anais** [...]. Teófilo Otoni: UFVJM, 2019.

ROCHA, R. M. G.; CARDOSO, C. L. A experiência fenomenológica e o trabalho em grupo na saúde mental. **Psicologia & Sociedade**, Rio de Janeiro, v. 29, e165053, 2017. <http://dx.doi.org/10.1590/1807-0310/2017v29165053>

SANTOS, L. M.; DA ROS, M. A.; CREPALDI, M. A.; RAMOS, L. R. Grupos de promoção à saúde no desenvolvimento da autonomia, condições de vida e saúde. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 40, n. 2, p. 346-352, 2006. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102006000200024>

STEIN, E. Contribuciones a la fundamentación filosófica de la psicología y de las ciencias del espíritu. In STEIN, E. (ed.). **Obras completas: escritos filosóficos (etapa fenomenológica: 1915-1920)**. Trad. F. J. Sancho e col. Burgos: Monte Carmelo, 2005. v. 2, p. 207-520.