

“ORGANIZANDO A ROTINA”: Contribuições para a Autogestão em Saúde e o Autocuidado de Usuário da Saúde Mental

Saúde Mental

Lara Simone Messias FLORIANO

Agnis Emanuele de ABREU[1]; Ellen Louise BORGHETTI[2]; Simone Cristina CAMPOS[3]; Patricia MUDREY

UEPG ABRAÇA: Compartilhando Saúde Mental com a Comunidade

Resumo: A atividade extensionista “Organizando a Rotina: Contribuições para a Autogestão em Saúde e o Autocuidado de Usuários da Saúde Mental” foi realizada no CAPS II de Ponta Grossa, com o objetivo de fortalecer a autonomia, a autogestão e o autocuidado de pessoas em sofrimento psíquico. A metodologia envolveu encontros presenciais, desenvolvimento de uma cartilha educativa e oficinas práticas. Os usuários foram incentivados a planejar suas rotinas diárias com apoio dos acadêmicos, promovendo reflexões sobre hábitos cotidianos e estratégias de cuidado. A ação foi conduzida por estudantes da Enfermagem da UEPG e alunos do Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais Aplicadas, estruturada em formato de grupo, valorizando a escuta ativa, a educação popular em saúde e o protagonismo dos participantes. Os resultados indicaram alto engajamento dos usuários, boa aceitação da cartilha e impacto positivo na organização da rotina. A intervenção favoreceu o fortalecimento de vínculos, o aprendizado mútuo e a sensibilização para práticas de cuidado coletivo. A atividade destacou o potencial da extensão universitária como promotora de transformações na saúde mental e na formação cidadã dos estudantes, reforçando a importância de estratégias educativas, acessíveis e humanizadas no campo psicossocial.

Palavras-chave: Saúde mental. Autogestão. Autocuidado.

[1] Apresentador(a)



INTRODUÇÃO

A atividade extensionista intitulada “Organizando a Rotina: Contribuições para a Autogestão em Saúde e o Autocuidado de Usuários da Saúde Mental” foi desenvolvida a partir da necessidade de construir estratégias que fortaleçam a autonomia, a autogestão e o autocuidado de pessoas em situação de sofrimento psíquico, principalmente usuários do CAPS II. Esta proposta se alinha aos princípios da Reforma Psiquiátrica brasileira, que visa substituir o modelo manicomial excludente por práticas humanizadas, territoriais e centradas na promoção da cidadania e do protagonismo dos sujeitos (LANCETTI; AMARANTE, 2012).

Historicamente, grande parte dos modelos de atenção à saúde mental foram marcados por práticas de exclusão, que negavam aos usuários o direito de participar ativamente de seus processos de cuidado e decisões de vida, comprometendo sua autonomia e sua identidade como sujeitos (FERREIRA, 2010). O sofrimento mental, além de causar prejuízos cognitivos, afetivos e sociais, também desorganiza o cotidiano dos indivíduos, dificultando a manutenção de hábitos saudáveis e a capacidade de planejar e executar atividades básicas da vida diária como alimentar-se, vestir-se, tomar seus medicamentos ou então gerir-se financeiramente (ALMEIDA et al., 2015).

Nesse cenário, a autogestão em saúde emerge como uma estratégia fundamental. Ela diz respeito à capacidade que o sujeito desenvolve para organizar sua vida, tomar decisões conscientes sobre seu cuidado, lidar com desafios cotidianos e buscar ativamente o equilíbrio entre suas necessidades físicas, emocionais e sociais (WHO, 2013; OREM, 1991). A autogestão inclui a habilidade de monitorar sintomas, estabelecer metas pessoais, manter rotinas organizadas, além de promover estratégias que contribuam para o bem-estar e para a continuidade do cuidado fora dos ambientes institucionais (BATISTA et al., 2025).

A autonomia e a autogestão, portanto, são dimensões interdependentes e centrais no campo da saúde mental. O desenvolvimento da autogestão contribui diretamente para o fortalecimento da autonomia, pois permite que o sujeito recupere a capacidade de fazer escolhas e de assumir responsabilidade sobre sua vida e saúde (LANCETTI; AMARANTE,

2012; WHO, 2013). Nesse sentido, promover a autogestão é investir na reestruturação do cotidiano dos usuários, valorizando seus saberes, experiências e singularidades (OREM, 1991).

Paralelamente, o autocuidado é compreendido como um conjunto de ações intencionais que o indivíduo realiza com o objetivo de manter sua saúde, prevenir doenças e promover bem-estar físico e emocional (WHO, 2013; OREM, 1991). Estratégias como a prática de atividades prazerosas, o autocontrole emocional, o planejamento de tarefas, o autocuidado com o corpo, o sono, a alimentação e a socialização são componentes reconhecidos como eficazes na redução de sintomas e na promoção da qualidade de vida em pessoas com transtornos mentais comuns (ALMEIDA et al., 2015).

Estudos demonstram que o comportamento de autocuidado está diretamente associado à redução do sofrimento psíquico e à melhora dos indicadores de saúde mental. A construção de rotinas organizadas, a definição de metas pessoais e o desenvolvimento de estratégias cognitivas e emocionais saudáveis são práticas que fortalecem o senso de controle pessoal e o engajamento ativo no processo terapêutico (BATISTA et al., 2025).

Logo, ao considerarmos essa perspectiva, a presente atividade extensionista teve como público-alvo usuários de serviços de saúde mental, vinculados ao Centro de Atenção Psicossocial (CAPS II da cidade de Ponta-Grossa), em situação de sofrimento psíquico e com histórico de rupturas em suas trajetórias de vida, vínculos sociais fragilizados e dificuldades na organização da rotina. Por meio de oficinas socioeducativas e vivenciais, buscou-se promover um espaço de escuta, troca de experiências e aprendizado sobre práticas de autogestão e autocuidado, respeitando as singularidades e os contextos de vida dos participantes (WHO, 2013; BATISTA et al., 2025).

A relevância da atividade reside na sua contribuição para o enfrentamento das consequências psicossociais do adoecimento mental e para o fortalecimento da autonomia dos sujeitos. Em consonância com os determinantes sociais da saúde, entende-se que o modo como cada pessoa vive, ou seja, como se alimenta, descansa, se relaciona e organiza seu cotidiano acaba por influenciar diretamente sua saúde mental, sendo necessário promover ações que valorizem o cuidado de si como prática cidadã (BUSS; PELLEGRINI, 2007; WHO, 2013).



Assim, esta ação extensionista promoveu um espaço de cuidado coletivo, escuta e protagonismo, reafirmando o compromisso da universidade pública com a saúde mental comunitária, a formação cidadã e a produção de estratégias interdisciplinares de atenção psicossocial.

OBJETIVOS

Fomentar o fortalecimento da autonomia, da autogestão em saúde e do autocuidado entre usuários de serviços de saúde mental, por meio do estímulo à construção de rotinas estruturadas como instrumento de apoio à organização da vida diária e à recuperação da autonomia dos participantes

METODOLOGIA

A ação extensionista foi desenvolvida no contexto do projeto UEPG Abraça: compartilhando saúde mental com a comunidade, promovido pela Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), em parceria com o Centro de Atenção Psicossocial – CAPS II do município. A metodologia da atividade foi estruturada em cinco eixos principais: planejamento, recursos utilizados, etapas de execução, estratégias de participação e avaliação da atividade.

O planejamento foi realizado pelos participantes do projeto junto aos acadêmicos do terceiro ano do curso de Bacharelado em Enfermagem da UEPG e também por alunos do Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais Aplicadas (PPGCSA), por meio de encontros presenciais em sala de aula e reuniões virtuais através da plataforma Google Meet. Nessas ocasiões, foram discutidas as necessidades dos usuários do CAPS II, definidas as estratégias metodológicas da intervenção, elaborado um cronograma de ações e distribuídas as tarefas entre os integrantes da equipe extensionista. De modo que a escolha do tema "organização da rotina" partiu da compreensão da importância da estruturação do cotidiano como ferramenta terapêutica, especialmente para pessoas em sofrimento psíquico, com histórico de descontinuidade nos vínculos sociais, familiares e ocupacionais.

Como recurso pedagógico central, foi desenvolvida uma cartilha educativa, contendo ilustrações e representações visuais de atividades do cotidiano. O material foi elaborado com linguagem acessível, clara e adaptada às condições de compreensão do público-alvo, visando servir como apoio prático na construção de uma rotina estruturada, organizada e personalizada. Sendo que a cartilha também funcionou como estímulo visual e concreto para facilitar o diálogo entre acadêmicos e usuários, contribuindo para o engajamento dos participantes e a consolidação das aprendizagens.

A execução da ação extensionista ocorreu presencialmente nas dependências do CAPS II, sendo organizada em dois momentos principais:

- Explicação inicial: os acadêmicos apresentaram a proposta da atividade, contextualizando a importância da rotina no cuidado em saúde mental e explicando de forma descritiva os objetivos da intervenção e o modo de utilização da cartilha.
- Aplicação prática: com o suporte dos acadêmicos, cada usuário utilizou a cartilha para planejar suas atividades diárias, identificando seus próprios horários, preferências, dificuldades e possibilidades. Esse momento teve como foco o estímulo à autonomia, à autogestão pessoal, à redução do estresse e ao manejo da ansiedade.

Durante todo o processo, os participantes foram incentivados a refletir sobre seu cotidiano e a identificar aspectos que podem ser transformados para promover qualidade de vida e bem-estar.

A atividade foi conduzida em formato de grupo, com a participação direta dos usuários presentes no CAPS II no momento da intervenção. Essa estratégia permitiu interação entre os participantes, troca de experiências pessoais, acolhimento coletivo e o fortalecimento do vínculo entre os usuários, os acadêmicos e a equipe multiprofissional da instituição.

A metodologia ativa e dialógica adotada valorizou o saber dos sujeitos, promovendo um ambiente horizontal de aprendizado mútuo, conforme os princípios da educação popular em saúde.

Ao final da intervenção, foi aplicado um questionário de percepção, com o objetivo de: a) Avaliar a receptividade da proposta pelos participantes; b) Verificar o grau de compreensão do material utilizado (cartilha) e c) Identificar o impacto percebido na organização da rotina e no cotidiano dos usuários após a atividade.

Os resultados dessa avaliação serão utilizados como base para refinar futuras ações extensionistas, bem como para compreender a efetividade de metodologias educativas na promoção da autogestão e do autocuidado em saúde mental.

RESULTADOS

A atividade foi significativa tanto para os usuários atendidos quanto para a formação dos estudantes envolvidos. A ação contemplou plenamente as diretrizes da extensão universitária, promovendo interação dialógica entre os acadêmicos e os participantes, com base em escuta ativa e troca de saberes; interdisciplinaridade, ao integrar conhecimentos das áreas de enfermagem, saúde mental, educação e psicologia; e a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão, ao aproximar o conhecimento acadêmico da realidade vivida pelos sujeitos em sofrimento psíquico.

No processo, os estudantes foram desafiados a aplicar os conteúdos aprendidos em sala de aula de forma prática e humanizada, o que impactou diretamente em sua formação. Desenvolveram habilidades de comunicação, empatia, pensamento crítico e atuação em equipe, essenciais para a prática profissional. Por outro lado, os usuários foram convidados a refletir sobre seus hábitos cotidianos, identificando formas práticas de organizar suas rotinas e melhorar seu bem-estar, o que contribuiu diretamente para a promoção da autonomia, da autogestão e do autocuidado, objetivos centrais da atividade.

A ação foi desenvolvida em grupo e ocorreu em três etapas principais: inicialmente, foi realizada uma apresentação expositiva sobre a importância da rotina estruturada e sua relação com o autocuidado. Em seguida, houve a aplicação prática com o uso de uma cartilha educativa, especialmente desenvolvida com linguagem acessível e ilustrações, onde os usuários preencheram suas rotinas com apoio dos acadêmicos (FIGURA 1). Por fim, foi conduzida uma

discussão coletiva, na qual os participantes puderam compartilhar suas percepções, dificuldades e estratégias, favorecendo um espaço de escuta e acolhimento.

Figura 1 – Participação dos Usuários na Atividade: Momento de interação e aplicação da cartilha, com apoio dos acadêmicos da UEPG.



Fonte: Acervo fotográfico da equipe – 2025

Os resultados observados indicaram um alto engajamento dos usuários, boa aceitação da metodologia e forte envolvimento com a proposta. Muitos relataram espontaneamente o desejo de incorporar a prática da organização da rotina em seu dia a dia. A cartilha se mostrou eficaz como ferramenta pedagógica e facilitadora da autogestão. Houve, ainda, fortalecimento do vínculo entre usuários, acadêmicos e equipe do CAPS, o que evidencia o potencial da extensão como prática transformadora.

Para avaliação da atividade, foi aplicado um questionário de percepção composto por perguntas fechadas e abertas, com foco na clareza do conteúdo, utilidade prática da cartilha, compreensão dos objetivos e impacto percebido após a vivência. A análise das respostas

indicou um nível elevado de compreensão e satisfação por parte dos usuários, reforçando a relevância de intervenções educativas e dialógicas no contexto da saúde mental.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ação extensionista permitiu à equipe vivenciar de forma prática e sensível o cuidado em saúde mental, reforçando a importância do autocuidado e da autogestão como pilares para a promoção da autonomia dos usuários. Apesar de desafios como o tempo limitado e a necessidade de adaptação da linguagem, a atividade foi bem acolhida pelos participantes e gerou reflexões significativas. A cartilha se mostrou uma ferramenta eficaz, e a experiência reforçou o valor do diálogo, da escuta e da construção conjunta do cuidado. Para o futuro, prevê-se a continuidade e ampliação da proposta, com adaptações que favoreçam ainda mais a participação ativa dos usuários e o fortalecimento de vínculos entre comunidade e universidade.

APOIO

Agradeço a UEPG pelo seu fomento a extensão e apoio continuo a comunidade

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L. M. et al. Promoção do autocuidado da pessoa em sofrimento psíquico. **Revista Enfermagem Digital Cuidado e Promoção da Saúde**, v. 1, n. 2, p. 66–70, jul./dez. 2015. Disponível em: http://www.redcps.com.br. Acesso em: 3 set. 2025.

BATISTA, A. C. S. et al. O impacto do autocuidado na saúde mental, no ambiente de trabalho: um relato de experiência. **Revista Formadores**, v. 21, n. 5, 2025. Disponível em: https://adventista.emnuvens.com.br/formadores/article/view/2280. Acesso em: 3 set. 2025.

BUSS, P. M.; PELLEGRINI FILHO, A. A saúde e seus determinantes sociais. **PHYSIS: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 77-93, 2007.

FERREIRA, M. S. C. O cuidado em saúde mental: a escuta de pacientes egressos de um Hospital-Dia. 2010. 120 f. **Dissertação (Mestrado em Enfermagem)** – Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho", Botucatu, 2010.

LANCETTI, A.; AMARANTE, P. Saúde mental e saúde coletiva. In: CAMPOS, G. W. S. et al. (org.). ***Tratado de saúde coletiva*. 2. ed**. São Paulo: Hucitec; Rio de Janeiro: Fiocruz, 2012. cap. 37, p. 1291-1326.

OREM, D. E. ***Nursing: concepts of practice***. 4. ed. St. Louis: Mosby Year Book, 1991.

WORLD HEALTH ORGANIZATION – WHO. ***Self care for health: a handbook for community health workers & volunteers***. Geneva: WHO, 2013. Disponível em: https://www.who.int/publications/i/item/self-care-for-health. Acesso em: 3 set. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION – WHO. ***Mental health action plan*** *2013–2020*. Geneva: WHO, 2013. Disponível em: https://www.who.int/mental_health/action_plan_2013/en/. Acesso em: 3 set. 2025.