

“CONEXÕES E MEU POTE DE FORÇAS”: Fortalecendo a autoestima e descobrindo forças internas

Saúde Mental

Lara Simone Messias Floriano

Ellen Louise BORGHETTI; Agnis Emanuele de ABREU; Patrícia MUDREY; Simone Cristina CAMPOS

UEPG ABRAÇA: Compartilhando Saúde Mental com a Comunidade

Resumo: A atividade do projeto de extensão “Conexões e Meu Pote de Forças: Fortalecendo a autoestima e descobrindo forças internas” foi realizada no Cento de Atenção Psicossocial (CAPS II) do município de Ponta Grossa, nos meses de agosto e setembro de 2025, pelo Projeto de Extensão UEPG ABRAÇA: Compartilhando Saúde Mental com a Comunidade junto dos acadêmicos de Enfermagem da UEPG do 3º ano. O objetivo do grupo foi incentivar a autoestima dos usuários do CAPS, ajudando-lhes a conhecerem suas qualidades e suas forças internas para conseguirem superar os desafios de suas vidas, tanto com os transtornos mentais quanto com a comunidade afora, relações sociais, pessoais e familiares. O encontro foi planejado a partir de reuniões presenciais e via meios digitais para organizar um cronograma e dividir as atividades entre os grupos de acadêmicos, além de providenciar os materiais necessários para desenvolver a atividade. Os resultados foram positivos tanto para os usuários do CAPS que participaram da atividade, quanto para os acadêmicos que a aplicaram e assim, tiveram a experiência profissional com as demandas dessa área tão singular, delicada e necessária.

Palavras-chave: Saúde Mental; Autocuidado; Enfermagem.

INTRODUÇÃO



A saúde mental é um dos tópicos principais para a qualidade de vida e influencia diretamente os seres humanos a conseguirem lidar com o dia a dia, o trabalho, os estudos e os relacionamentos. A atualidade é composta por diversos desafios socioeconômicos e interpessoais, o que cada vez mais aumenta a busca dos profissionais da saúde por estratégias que auxiliem no autocuidado e no fortalecimento da saúde mental.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) enfatiza a necessidade de tratar da saúde mental não apenas pela ausência de transtornos, mas como um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de realizar suas próprias habilidades, lidar com os desafios diários, trabalhar e contribuir com a comunidade. Porém, o estigma social ainda causa uma grande barreira para que muitas pessoas busquem por ajuda profissional, principalmente em relação a transtornos mentais.

Nesse contexto, os projetos de extensão universitária desempenha um papel crucial na desmistificação de questões de saúde mental e na promoção de práticas que incentivam a autonomia. O projeto “UEPG ABRAÇA: Compartilhando Saúde Mental com a Comunidade” se insere nesse momento, buscando ampliar o trabalho da Enfermagem para além dos ambientes clássicos, como hospitais e unidades de saúde, e levar o cuidado e a educação em saúde mental em contato com a população. Essa iniciativa reconhece que a autoestima e o autoconhecimento são ferramentas poderosas para enfrentar desafios, que nos blindam em diversas situações difíceis. Um dos principais objetivos do projeto é confrontar a visão socialmente construída de que indivíduos com transtornos mentais são incapazes e fracos, evidenciando suas qualidades e forças.

Ao focar em qualidades e forças internas, a atividade buscou falar de um tema que fosse oposto às doenças. Em vez de se concentrarem nas suas limitações, os usuários foram encorajados e incentivados a refletir sobre suas próprias conquistas, lutas, forças, talentos e traços positivos de suas personalidades. A reflexão dessa maneira ajuda a romper com o ciclo de pensamentos negativos e críticos para quem se é, comum em quadros de depressão, ansiedade, esquizofrenia e transtornos de personalidade. Ao escreverem suas qualidades em pequenos papéis e depois guardá-las em um potinho simbólico, eles materializaram suas forças, tornando-as visíveis e acessíveis para acessá-las sempre que precisarem dessa autoafirmação e quando tiverem pensamentos autodestrutivos. O pote se transformou em uma ferramenta desse

autocuidado, como um lembrete de sua capacidade e de que conseguem ver qualidades na sua própria pessoa.

OBJETIVOS

Incentivar a autoestima dos usuários do CAPS, ajudando-lhes a conhecerem suas qualidades e suas forças internas para conseguirem superar os desafios de suas vidas, tanto com os transtornos mentais quanto com a comunidade afora, relações sociais, pessoais e familiares.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência da atividade extensionista intitulada “Meu Pote de Forças: Fortalecendo a autoestima e descobrindo forças internas” desenvolvido pelo projeto de extensão UEPG ABRAÇA: Compartilhando Saúde Mental com a Comunidade.

A ação de extensão foi desenvolvida pelo projeto UEPG Abraça, com o propósito de compartilhar saúde mental com a comunidade, fortalecendo a integração entre a Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG) e o Centro de Atenção Psicossocial (CAPS II) do município.

Na fase de organização, o planejamento contou com a participação dos acadêmicos do terceiro ano do curso de Bacharelado em Enfermagem da UEPG. Essa etapa foi realizada por meio de encontros presenciais e também em reuniões virtuais, utilizando o Google Meet. Nesses encontros, foram discutidas as necessidades apresentadas pelos usuários do CAPS II, os transtornos mentais mais frequentes e as principais demandas do serviço. Além disso, foram estabelecidas as estratégias metodológicas que seriam empregadas, construídos os cronogramas das atividades e distribuídas as responsabilidades entre os integrantes da equipe.

Na fase de execução, o projeto ocorreu de forma presencial, dentro das dependências do CAPS II, e foi estruturado em duas modalidades de ações: explicativa e prática. Na etapa explicativa, os acadêmicos puderam aprofundar seus conhecimentos sobre a temática da saúde mental, refletindo sobre a importância do cuidado nesse campo e compreendendo como a atividade poderia contribuir para o bem-estar dos usuários, tanto em relação a si mesmos quanto às suas relações sociais. Em seguida, na etapa prática, foi realizada a atividade “Meu

Pote de Forças", onde os estudantes estimularam os usuário do CAPS II a refletirem sobre suas qualidades pessoais, reconhecerem habilidades individuais e compartilharem essas qualidades entre si.

Durante todas as etapas, as ações foram monitoradas e avaliadas pelos acadêmicos, de modo a garantir a qualidade das intervenções. Ao fim da atividade, foi aplicado um questionário aos participantes, com o intuito de avaliar a percepção sobre o projeto e identificar os principais benefícios obtidos a partir da experiência.

RESULTADOS

Os resultados foram positivos tanto para os usuários do CAPS que participaram da atividade, quanto para os acadêmicos que a aplicaram e assim, tiveram a experiência profissional com as demandas dessa área tão singular, delicada e necessária. Dessa maneira, foi possível promover uma escuta ativa, assim como a interação com a comunidade e conhecimento de partes de suas histórias de vida. Houve assim, uma interdisciplinaridade de profissionais da Enfermagem e da Psicologia que atuam nesse Centro de Atenção Psicossocial.

Além disso, a atividade demonstrou ser um recurso simples, mas de grande impacto, pois proporcionou aos usuários a possibilidade de enxergarem em si mesmos aspectos que muitas vezes passam despercebidos em meio às dificuldades do dia a dia. O exercício de refletir e registrar suas qualidades fortaleceu sentimentos de pertencimento, reconhecimento e valorização pessoal, elementos fundamentais no processo de recuperação e no cuidado em saúde mental.

Outro ponto positivo observado foi a criação de um ambiente acolhedor e de confiança, no qual os usuários se sentiram seguros para compartilhar suas vivências, conquistas e fragilidades. Isso favoreceu a socialização entre os participantes, estimulando a empatia, o respeito e a construção de vínculos afetivos entre eles, o que contribui significativamente para o fortalecimento da rede de apoio mútua dentro do CAPS.

Os acadêmicos também ressaltaram o quanto a experiência agregou em sua formação como futuros profissionais da Enfermagem, possibilitando um contato mais próximo com as reais demandas do cuidado em saúde mental. Dessa forma, a atividade foi considerada um

momento de troca, com empenho vindo dos dois lados, em que tanto os usuários quanto os futuros profissionais saíram beneficiados.

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



Fonte: Acervo fotográfico da equipe – 2025

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade do “pote de forças” demonstrou que pequenas iniciativas simbólicas podem gerar grandes transformações no cuidado em saúde mental, fortalecendo a autoestima, o autocuidado e a valorização pessoal dos usuários. O exercício de reconhecer qualidades e registrar forças internas promoveu reflexões positivas, rompendo com padrões de autocrítica e de pensamentos negativos. Para os acadêmicos, a experiência possibilitou aprendizado prático, escuta ativa e contato humano com a realidade da saúde mental. Assim, conclui-se que a ação atingiu seus objetivos e contribuiu significativamente para a promoção de bem-estar e inclusão social.



APOIO

Agradeço a UEPG pelo incentivo à extensão universitária e ao apoio contínuo para com a comunidade.

REFERÊNCIAS

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.

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.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Organização Mundial da Saúde. Disponível em: https://www.who.int/. Acesso em: 5 set. 2025.