CUIDAR DO QUE SENTIMOS: convivência, afeto e saúde mental na Associação Social e Recreativa Ainda Há Esperança

Lívia Aparecida Moreira da Silva Fernandes[1]
Daniel Marcos Andrade[2]

[1] Graduandos(as) do curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Belo Horizonte – Processos Psicológicos II.
[2] Professor orientador do curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Belo Horizonte. Doutor em Psicologia do Desenvolvimento Humano (UFMG). E-mail para correspondência: psicodanielandrade@gmail.com.

RESUMO

Este relato descreve uma ação extensionista de promoção da saúde mental realizada na Associação Social e Recreativa Ainda Há Esperança, espaço comunitário de convivência em Belo Horizonte. O objetivo foi favorecer o reconhecimento e a expressão das emoções, o acolhimento e o fortalecimento dos vínculos entre os frequentadores. A proposta, fundamentada na Psicologia Social Comunitária e na Abordagem Centrada na Pessoa, utilizou atividades de conversa e dinâmicas de grupo voltadas à identificação de sentimentos e à valorização das relações. Observou-se participação dos frequentadores, abertura para compartilhar experiências e reconhecimento da associação como espaço de apoio e pertencimento. A experiência evidenciou que ações simples de escuta e convivência podem contribuir para a saúde mental em contextos comunitários. Conclui-se que cuidar da saúde mental também significa cuidar das relações, reconhecer as próprias emoções e respeitar os sentimentos dos outros, e que associações comunitárias constituem espaços potentes para ações de promoção de saúde mental conduzidas pela Psicologia.

Palavras-chave: Saúde mental comunitária. Vínculos afetivos. Acolhimento. Psicoeducação.

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental é um componente essencial para a qualidade de vida e o desenvolvimento das relações humanas(OMS, 2021). No contexto comunitário, os vínculos afetivos, a convivência social, o respeito e o acolhimento desempenham um papel importante na promoção do bem-estar emocional(BRASIL, 2013).

As associações comunitárias representam importantes espaços de integração, apoio mútuo e participação social, oferecendo atividades recreativas e oportunidades de interação entre pessoas de diferentes idades e realidades (CAMPOS, 2014). Nesse sentido, compreender o indivíduo a partir de suas relações grupais permite fortalecer a autonomia e a solidariedade no território (LANE; CODO, 2006)

Diante disso, o projeto "Cuidar do que Sentimos: Convivência, Afeto e Saúde Mental na Comunidade" foi idealizado para ser desenvolvido na Associação Social e Recreativa Ainda Há Esperança, instituição que presta apoio assistencial à população local. A proposta

busca estimular o reconhecimento e a expressão das emoções (GOLEMAN, 2012), fortalecer os laços afetivos e promover reflexões práticas sobre a importância do cuidado contínuo com a saúde mental.

2 JUSTIFICATIVA

A escolha da associação comunitária como espaço de realização do projeto justifica-se pela sua relevância na construção de redes de apoio e no fortalecimento dos vínculos entre os moradores (CAMPOS, 2014)

Por meio de atividades coletivas, momentos de escuta ativa e ações de acolhimento, é possível criar um ambiente seguro e empático para que os participantes expressem seus sentimentos e compartilhem vivências (ROGERS, 2009). Assim, a intervenção busca desmistificar o tema e demonstrar que a saúde mental deve ser cuidada diariamente, inclusive nos espaços de convivência e lazer da própria comunidade (BRASIL, 2013).

3 OBJETIVO GERAL

Promover a conscientização sobre a importância da saúde mental, do reconhecimento das emoções e do fortalecimento dos vínculos afetivos entre os participantes da associação comunitária.

4 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

– Estimular o reconhecimento e a identificação das emoções.
– Incentivar a expressão saudável dos sentimentos.
– Promover a empatia, o respeito e a escuta ativa.
– Fortalecer os vínculos sociais e comunitários.
– Desenvolver atividades recreativas com finalidade psicoeducativa.
– Incentivar atitudes de cuidado emocional no cotidiano.

5 METODOLOGIA

A intervenção foi desenvolvida na Associação Social e Recreativa Ainda Há Esperança, utilizando uma abordagem participativa, educativa e acolhedora.

Inicialmente, foi realizada uma visita institucional com o objetivo de conhecer o espaço físico, as atividades oferecidas e o público atendido pela associação, possibilitando compreender a realidade da instituição e planejar ações adequadas ao contexto comunitário.

Posteriormente, foram propostas atividades psicoeducativas e dinâmicas em grupo relacionadas ao reconhecimento das emoções, à expressão dos sentimentos e à importância das relações interpessoais.

Foram utilizadas estratégias lúdicas e participativas, como roda de conversa e compartilhamento de experiências.

Durante a intervenção, buscou-se proporcionar um ambiente de respeito, acolhimento e participação, respeitando a individualidade e a liberdade de expressão de cada participante.

6 RESULTADOS OBSERVADOS

A realização da intervenção possibilitou momentos de interação, participação e reflexão sobre a importância das emoções nas relações humanas.

As atividades favoreceram o diálogo, a troca de experiências e a compreensão de que sentimentos como alegria, tristeza, medo e raiva fazem parte da experiência humana e precisam ser reconhecidos e compreendidos.

Observou-se a relevância dos espaços comunitários como ambientes de acolhimento, socialização e fortalecimento dos vínculos afetivos.

A proposta também permitiu refletir sobre como pequenas atitudes de cuidado, respeito, atenção e solidariedade podem contribuir para a promoção da saúde mental e para uma convivência mais harmoniosa.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento do projeto na Associação Social e Recreativa Ainda Há Esperança mostrou a importância de promover ações voltadas à saúde mental em espaços de convivência social.

A experiência proporcionou uma reflexão sobre o papel do acolhimento, da empatia e do fortalecimento dos vínculos comunitários na construção de ambientes mais saudáveis e humanizados.

Conclui-se que cuidar da saúde mental também significa cuidar das relações, reconhecer as próprias emoções e respeitar os sentimentos das outras pessoas. Dessa forma, a associação comunitária constitui um espaço importante para incentivar práticas de convivência, afeto, inclusão e bem-estar coletivo.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde mental. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. (Cadernos de Atenção Básica, n. 34).

CAMPOS, Regina Helena de Freitas (Org.). Psicologia social comunitária: da solidariedade à autonomia. 19. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.

GOLEMAN, Daniel. Inteligência emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

LANE, Silvia Tatiana Maurer; CODO, Wanderley (Orgs.). Psicologia social: o homem em movimento. 13. ed. São Paulo: Brasiliense, 2006.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Plano de Ação Integral sobre Saúde Mental 2013–2030. Genebra: OMS, 2021.

ROGERS, Carl Ransom. Tornar-se pessoa. 6. ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2009.