

DESENVOLVIMENTO E APLICAÇÃO DE UMA CARTILHA DE DINÂMICAS APLICADAS A ENFERMAGEM EM SAÚDE MENTAL

Rubenita Araújo de Farias Radnai¹

Ligia Maria Ferreira da Silva²

Carolina Maria de Lima Carvalho³

RESUMO

Objetivo: Relatar a experiência de elaboração e aplicação da cartilha "Dinâmicas para AMAR", desenvolvida no âmbito do Projeto de Extensão AMAR, da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), fazendo uso de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) e escuta terapêutica com foco na enfermagem em saúde mental. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, sobre a criação e aplicação da uma cartilha. A obra foi elaborada com dinâmicas adaptadas para promover um cuidado integral, aplicadas em parceria com os CAPS de Redenção-CE e Acarape-CE, comunidade acadêmica da UNILAB e professores de uma Escola Estadual de Ensino Médio de Redenção-CE. A metodologia incluiu três etapas: (1) elaboração da cartilha (2) divulgação e (3) avaliação participativa por meio de observação e feedback. **Resultados e Discussão:** A cartilha, composta por 09 dinâmicas, mostrou-se eficaz na promoção de vínculos, reflexão e acolhimento. Sua abordagem dialógica, aliada às PICS, facilitou a participação ativa dos usuários, profissionais e estudantes, fortalecendo a autonomia e o cuidado humanizado. A versão impressa (15 unidades personalizadas) e digital (com QR Code para acesso) garantiu acessibilidade aos 145 participantes. **Conclusão:** A cartilha surge como tecnologia educacional inovadora, unindo conhecimento acadêmico e comunitário para promover saúde mental através de ferramentas práticas e adaptáveis, reforçando o compromisso social da UNILAB e o papel da enfermagem na saúde coletiva.

Palavras-chave: Enfermagem. Saúde Mental. Dinâmicas de Grupo. Acolhimento.

ABSTRACT

Objective: To report the experience of developing and implementing the booklet "Dinâmicas para AMAR" ("Dynamics for LOVE"), created under the AMAR Extension Project of the University of International Integration of Afro-Brazilian Lusophony (UNILAB). It employs Integrative and Complementary Health Practices (PICS) and therapeutic listening, focusing on mental health nursing. **Methodology:** A descriptive experience report on the booklet's creation and application. The material features adapted dynamics for holistic care, implemented in collaboration with CAPS (Psychosocial Care Centers) in Redenção-CE and Acarape-CE, UNILAB's academic community, and a state high school in Redenção-CE. The methodology included three stages: (1) booklet

¹ Discente do curso de Bacharelado em Enfermagem pela Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB). E-mail: rubenitaradnai@gmail.com.

² Coorientador, Mestranda do programa de pós-graduação em Enfermagem pela Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB). E-mail: lmfs903@gmail.com.

³ Orientador, Docente do curso de Bacharelado em Enfermagem pela Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB). E-mail: carolinacarvalho@unilab.edu.br.

development, (2) dissemination, and (3) participatory evaluation through observation and feedback. **Results and Discussion:** The booklet, containing 09 dynamics, proved effective in fostering bonds, reflection, and emotional support. Its dialogic approach, combined with PICS, encouraged active participation among users, professionals, and students, enhancing autonomy and humanized care. Printed (15 customized copies) and digital versions (with QR code access) ensured accessibility for 145 participants. **Conclusion:** The booklet emerges as an innovative educational tool, bridging academic and community knowledge to promote mental health through practical, adaptable strategies, reinforcing UNILAB's social commitment and nursing's role in collective health.

Keywords: Nursing. Mental Health. Group Dynamics. Emotional Support.

INTRODUÇÃO

A saúde mental tem se tornado cada vez mais relevante no cenário atual, especialmente no contexto da enfermagem, onde o cuidado humanizado e integral se mostra essencial para o bem-estar dos usuários (Brasil, 2025). Neste cenário, as dinâmicas de grupo surgem como ferramentas valiosas, facilitando a interação, reflexão e acolhimento, elementos fundamentais para a construção de vínculos terapêuticos e promoção da saúde mental. No entanto, a falta de materiais estruturados e acessíveis que orientem a aplicação dessas dinâmicas representa uma lacuna significativa na formação profissional e na prática assistencial, limitando seu potencial transformador (Castro *et al*, 2017).

Diante desta realidade, o desenvolvimento e a criação de uma cartilha que consagre o potencial na promoção da saúde mental, se justifica pelos alarmantes dados epidemiológicos: aproximadamente 16,3 milhões de brasileiros adultos sofrem de depressão, com prevalência significativamente maior entre mulheres e populações vulneráveis (IBGE, 2020). Esses números refletem a urgência de estratégias inclusivas e acessíveis no cuidado a este público (Brasil, 2021). No contexto nacional, observa-se que a maioria dos usuários atendidos nos CAPS são adultos jovens, predominantemente mulheres com baixa escolaridade, confirmando a estreita relação entre desigualdades sociais e saúde mental (Brasil, 2021).

A cartilha foi desenvolvida como resposta a estas necessidades, oferecendo dinâmicas de grupo que promovem inclusão, acolhimento e fortalecimento de vínculos. Como destaca Merhy (2014), a integração de tecnologias leves (relações) e duras (materiais) é crucial para práticas de saúde efetivas, especialmente em contextos de vulnerabilidade. Neste sentido, a elaboração da cartilha "Dinâmicas para AMAR" representa um instrumento inovador que não apenas sistematiza práticas existentes, mas também introduz novas

abordagens alinhadas às Práticas Integrativas e Complementares em Saúde PICS e à escuta terapêutica (Freitas *et al*, 2021).

Seu desenvolvimento visa suprir a carência de recursos didáticos, embora existam materiais sobre dinâmicas de grupo, pouco se tem literaturas sobre o tema que relacione a promoção da enfermagem em saúde mental, oferecendo aos profissionais de saúde e demais facilitadores um guia acessível para a condução de grupos terapêuticos.

Nesse contexto, a tecnologia educacional emerge como ferramenta estratégica na promoção da saúde mental, democratizando o acesso ao conhecimento e potencializando intervenções terapêuticas. Plataformas digitais, materiais interativos e recursos multimídia têm se mostrado eficazes na capacitação de profissionais e no empoderamento de usuários, criando pontes entre o saber acadêmico, a educação em saúde e a comunidade (Falkenberg, 2014). A cartilha "Dinâmicas para AMAR" exemplifica essa sinergia, ao transformar conhecimento técnico em instrumento acessível para práticas coletivas de cuidado.

Como tecnologia educacional, a cartilha materializa os saberes construídos coletivamente no âmbito de um projeto de extensão, AMAR, representando uma inovação na enfermagem em saúde mental (Merhy, 2014). Sua importância transcende o âmbito local, preenchendo uma lacuna na literatura ao oferecer um guia prático baseado em evidências para a implementação de dinâmicas de grupo (Antunes, 2012).

O emprego da cartilha na Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB) desenvolve seu papel acadêmico, ao demonstrar como a universidade pode converter conhecimento teórico em tecnologia social aplicável, especialmente em contextos onde milhões enfrentam barreiras no acesso à saúde mental (IBGE, 2020). Essa dupla função - enquanto ferramenta de transformação clínica e produto do ecossistema universitário - evidencia como a integração entre ciência, humanização e criatividade, potencializada pelo ambiente acadêmico, gera soluções replicáveis para desafios complexos da saúde pública.

Em um país onde milhões sofrem com transtornos mentais sem acesso a tratamento adequado (IBGE, 2020), esta iniciativa se configura como um legado importante para a enfermagem brasileira, demonstrando como a integração entre conhecimento científico, humanização e criatividade pode produzir ferramentas transformadoras, que podem ser aprimoradas através de espaço e potência dentro da acadêmica.

O projeto AMAR (Acolhimento, Meditação, Autocuidado e Relaxamento), desenvolvido na Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira

(UNILAB) desde 2017, representa uma iniciativa inovadora que busca oferecer cuidado em saúde mental acessível e humanizado (Brasil, 2017). Através de encontros semanais que combinam Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), como meditação guiada e aromaterapia, o projeto atende três públicos distintos: universitários, estudantes do ensino médio e usuários dos CAPS de Redenção e Acarape, demonstrando seu compromisso com a equidade em saúde mental (Minozzo; Costa, 2013).

O nome AMAR é intencional - reflete a filosofia central do projeto, que coloca o cuidado, respeito e acolhimento como fundamentos essenciais para uma prática transformadora em saúde mental, trazendo uma nova vertente ao modelo hospitalocêntrico através do uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS).

As PICS, reconhecidas pelo Ministério da Saúde desde 2006, representam uma abordagem inovadora que amplia o conceito tradicional de cuidado (Freitas *et al*, 2021). Ao incorporar dimensões físicas, emocionais, sociais e espirituais, essas práticas - que incluem desde meditação, aromaterapia, arte terapia, musicoterapia, dança de roda, dentre outras - rompem com o modelo biomédico tradicional, valorizando a autonomia do indivíduo e a integralidade do cuidado (Freire, 1996). Para a enfermagem, as PICS oferecem ferramentas valiosas para humanizar a assistência, especialmente em saúde mental, onde a construção de vínculos é fundamental (Brasil, 2017). Na cartilha "Dinâmicas para AMAR", essas práticas servem como eixo norteador e inovador, inspirando atividades que promovem autoconhecimento, regulação emocional, interação social e cuidado de enfermagem.

Para a UNILAB, a incorporação dessas práticas na cartilha representa um marco importante, pois consolida seu compromisso com a produção de conhecimento socialmente referenciado e fortalece seu papel como instituição inovadora na formação de profissionais de saúde, alinhando teoria e prática extensionista de forma transformadora (UNILAB, 2016).

A UNILAB, instituição singular no cenário acadêmico brasileiro, fundamenta-se em três pilares essenciais: interiorização do ensino superior, integração internacional (especialmente com países africanos) e compromisso com a transformação social (UNILAB, 2016). Inspirada nos princípios de Paulo Freire (1996), a universidade entende o conhecimento como ferramenta de emancipação, promovendo formação profissional crítica e socialmente engajada.

Neste contexto, o projeto AMAR floresce como expressão da missão institucional, levando práticas integrativas de saúde mental tanto para a comunidade acadêmica quanto para a população do entorno. A criação da cartilha "Dinâmicas para AMAR" consolida esse

compromisso social, transformando saberes construídos no curso de Bacharelado de Enfermagem coletivamente, em um legado concreto da universidade para a sociedade (Hermida; Barbosa; Heidemann, 2015). Como tecnologia educacional inovadora, a cartilha sistematiza conhecimentos e experiências desenvolvidas no projeto, garantindo sua perpetuidade e replicabilidade para futuras gerações de profissionais e comunidades atendidas.

Este material didático-pedagógico representa não apenas um produto acadêmico, mas uma ferramenta de transformação social que materializa o tripé ensino-pesquisa-extensão, característico da identidade institucional da UNILAB (UNILAB, 2016).

A enfermagem em saúde mental, por sua natureza, exige abordagens que transcendam as tecnologias duras (medicamentos e procedimentos), incorporando tecnologias leves baseadas em relações, diálogos e acolhimento (Merhy, 2014). Neste contexto, as dinâmicas de grupo se mostram como tecnologias leves poderosas, capazes de transformar espaços terapêuticos em ambientes de troca e construção coletiva. A cartilha desenvolvida nesta obra surge como resposta à necessidade de materiais que integrem estas abordagens, oferecendo suporte tanto para a formação acadêmica quanto para a prática clínica.

A autora deste trabalho, graduanda em Enfermagem pela UNILAB, traz em sua trajetória acadêmica e pessoal a sensibilidade para as demandas em saúde mental, consolidada através de vivências extensionistas no projeto AMAR e da percepção aguçada sobre as lacunas no cuidado em enfermagem. Sua experiência prática em contextos comunitários e sua formação crítica permitiram identificar a necessidade de materiais acessíveis que articulem teoria e prática, inspirando a criação desta cartilha como síntese de seu percurso formativo e compromisso social com a transformação do cuidado em saúde mental

Portanto, este trabalho tem como objetivo relatar a experiência de criação e aplicação da cartilha "Dinâmicas para AMAR" no contexto da enfermagem em saúde mental, destacando sua importância como ferramenta educativa e terapêutica. Sua relevância reside não apenas no preenchimento de uma lacuna na literatura e na prática profissional, mas também na contribuição para a formação de profissionais mais capacitados e humanizados, alinhados às demandas contemporâneas da sociedade.

METODOLOGIA

Tipo de estudo:

Este estudo configura-se como um relato de experiência, de abordagem qualitativa, que descreve a elaboração e aplicação de uma cartilha de dinâmicas de grupo voltadas para a enfermagem em saúde mental, desenvolvida no contexto do Projeto de Extensão AMAR, que faz uso das PICS em seu contexto. A Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS, 2022) em seu recente relatório sobre saúde mental comunitária reforça a relevância das práticas integrativas, corroborando com os objetivos deste trabalho. O projeto de extensão é vinculado à Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB).

A abordagem qualitativa mostra-se particularmente adequada para esta investigação, pois permite compreender os significados e experiências subjetivas dos participantes, captando a complexidade dos fenômenos humanos em seu contexto natural, como destacam Minayo e Costa (2019) em sua análise sobre métodos qualitativos em saúde. Visando promover a interação e o vínculo entre os participantes, facilitando a expressão de sentimentos e a construção de conhecimento coletivo, elementos essenciais para o cuidado em saúde mental (Merhy, 2014).

O relato de experiência apresenta-se como metodologia pertinente para este estudo por permitir documentar e refletir criticamente sobre práticas inovadoras no campo da saúde, oferecendo insights valiosos para a prática profissional. Como argumenta Macedo (2016), os relatos de experiência possibilitam a sistematização de saberes práticos e a divulgação de intervenções bem-sucedidas, contribuindo para o avanço do conhecimento em enfermagem e saúde mental. Esta abordagem é especialmente relevante para projetos extensionistas como o AMAR, pois valoriza o conhecimento produzido na interface entre universidade e comunidade, conforme preconizado por Macedo. (2016) em seus estudos sobre metodologias participativas.

Período do estudo:

A experiência foi desenvolvida entre 2022 e 2025, totalizando três anos de vivências no projeto AMAR, com encontros semanais e mensais de aproximadamente duas horas cada. Durante esse período, foram realizadas atividades práticas em campo, além da

construção, desenvolvimento e aplicação da cartilha, que foi elaborada e implementada entre os meses de janeiro e maio de 2025. O trabalho foi coordenado por profissionais da área da saúde e contou com a participação ativa de uma facilitadora graduanda em Bacharelado em Enfermagem pela instituição.

Local do estudo:

O relato foi desenvolvido nas dependências da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), e as aplicações da cartilha foram feitas em espaços da UNILAB, situada no município de Redenção/CE, além de parcerias com a Escola Estadual de Ensino Médio de Redenção/CE e os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) de Redenção/CE e Acarape/CE. Na UNILAB, os encontros ocorreram em sala de grupo fixa no CAIS (Centro de Atenção Integral à Saúde), enquanto na escola e nos CAPS, as atividades foram realizadas em espaços previamente agendados, adaptados para proporcionar um ambiente acolhedor e propício para a interação e reflexão coletiva.

Desenvolvimento do estudo:

O eixo central da experiência foi a elaboração e aplicação de uma cartilha de dinâmicas de grupo para promoção da saúde mental, com foco em práticas integrativas e complementares em saúde (PICS), como meditação, musicoterapia, aromaterapia, e escuta terapêutica, direcionada aos cuidados de enfermagem. Para desenvolver estas atividades o plano de ação foi dividido em três etapas principais: 1) Elaboração da cartilha, utilizando a plataforma Canva 2) Divulgação e aplicação das dinâmicas, com encontros semanais que utilizaram a cartilha como guia; e 3) Relevância e feedback, observação sobre a impressão dos participantes, e ajustes na cartilha com base nas experiências vivenciadas.

Etapa 1 - Elaboração da cartilha:

A cartilha foi pensada para conter um conjunto de dinâmicas de grupo voltadas para a promoção das práticas de Enfermagem em mental, desenvolvidas com o intuito de serem acessíveis e replicáveis em diversos contextos. “Dinâmicas para AMAR” integra tecnologias leves (relações, diálogos e escuta terapêutica) e tecnologias duras (uso da cartilha como material físico e digital). A obra foi diagramada em formato digital e impresso, utilizando a

plataforma de editoração do site CANVA, utilizando formas do programa e desenhos e artes autorais que representam a potência do projeto. Uma revisão final de ortografia, gramática e formatação foi realizada para garantir a qualidade do material.

A elaboração da cartilha foi fundamentada em autores como Zimerman (2000), que destaca a importância das dinâmicas de grupo como ferramentas de promoção da saúde mental e integração grupal, e Merhy (2014), que aborda a integração entre tecnologias leves (relacionais) e duras (materiais) no cuidado em saúde. Além disso, Hermida et al (2015) discutem a relevância de práticas inovadoras e humanizadas na formação e atuação dos enfermeiros, enquanto Freire (1996) enfatiza a importância da educação dialógica e participativa, alinhada às dinâmicas de grupo.

As dinâmicas de grupos propostas foram planejadas para serem realizadas com poucos recursos materiais, garantindo sua aplicabilidade em ambientes como escolas, CAPS, comunidades e até mesmo no âmbito familiar. Além disso, a cartilha inclui uma dinâmica interativa, na qual o leitor é convidado a vivenciar, de forma prática, a importância das atividades motivacionais para o equilíbrio emocional. Como complemento, foi inserido um calendário-agenda, permitindo que os usuários registrem suas reflexões, práticas e progressos, transformando a cartilha não apenas em um material de consulta, mas em uma ferramenta de acompanhamento pessoal e coletivo. Essa estrutura busca incentivar a autonomia e a continuidade do cuidado em saúde mental de forma criativa e organizada.

A criação e desenvolvimento da cartilha "Dinâmicas para AMAR" seguiram uma metodologia estruturada em processos sequenciais nesta primeira etapa, visando garantir a qualidade, a aplicabilidade e o embasamento teórico do material. O procedimento foi dividido em dez sub etapas principais, conforme descrito a seguir:

Revisão Bibliográfica e Fundamentação Teórica

Na primeira etapa para embasar a criação da cartilha, foi realizada uma revisão bibliográfica sobre tecnologias leves e duras aplicadas à Enfermagem com ênfase na saúde mental, com foco em metodologias interativas e dinâmicas de grupo. Foram consultadas referências científicas que abordam a importância de materiais educativos em saúde, como estudos de Silva et al. (2021) e Merhy (2014), que destacam a integração de saberes técnicos e relacionais no cuidado.

Identificação da Necessidade

Neste momento foi realizada a identificação da carência de materiais educativos sobre dinâmicas de grupo voltadas para a Enfermagem em saúde mental, especialmente no contexto do âmbito acadêmico e da atenção primária. Essa necessidade foi observada durante as atividades do Projeto de Extensão AMAR, que evidenciou a demanda por ferramentas práticas e acessíveis para o manejo de usuários em sofrimento mental. A definição do objetivo da cartilha foi estabelecida com base nessa lacuna, visando contribuir para a formação de profissionais e a melhoria das práticas de cuidado.

Planejamento da Estrutura da Cartilha:

Nesta etapa, foi definida a estrutura da cartilha, considerando o público-alvo (profissionais de saúde, pacientes dos serviços de saúde, estudantes e professores) e os objetivos educativos. A organização dos tópicos incluiu: introdução, motivação do projeto, fundamentação teórica, descrição das dinâmicas e orientações práticas. O formato foi planejado para ser acessível, com linguagem clara, ilustrações e layout interativo.

Criação das Dinâmicas:

Foram adaptadas dinâmicas já existentes para o contexto da saúde mental e criadas novas dinâmicas, como a "Dinâmica do Eu Mereço", focada em autoestima e autocuidado. Cada dinâmica foi detalhada em termos de objetivos, materiais necessários, passo a passo e resultados esperados, garantindo sua aplicabilidade prática.

Elaboração do Conteúdo Textual:

O conteúdo textual foi redigido com linguagem clara e didática. Exemplos práticos e orientações de como as dinâmicas deveriam ser conduzidas em sua essência, foram incorporados para enriquecer o material. Um planner anual e calendário mensal foram incluídos ao projeto, o planner para oferecer uma visão geral e planejar atividades ao longo do ano, e o calendário ajuda a agendar dinâmicas em datas específicas, otimizando a organização e o tempo. Ambos facilitam o acompanhamento e a execução das atividades propostas na cartilha.

Desenvolvimento das Ilustrações:

Ilustrações e diagramas foram criados para facilitar a compreensão das dinâmicas. Utilizaram-se ferramentas de design gráfico para garantir um visual atraente e profissional, alinhado ao conteúdo textual. E imagens reais das dinâmicas sendo desenvolvidas na prática, as figuras ilustram visualmente como as ações acontecem, facilitando a compreensão e o engajamento dos participantes ao verem exemplos práticos.

Diagramação e Finalização

A cartilha foi diagramada em formato digital e impresso, utilizando a plataforma de editoração do site CANVA, utilizando as fontes (Peace Sans 52,5, 60, 80, 84 e 121, Mary Kate 40, 48 e 95, Sacramento 51 e 95, Nickainley 45 e 32, 26 LT Riwaya Informal 16, 18 e 15, Perandory 98,7, Arial 15, utilizando formas do programa e desenhos e artes autorais que representam a potência do projeto. Uma revisão final de ortografia, gramática e formatação foi realizada para garantir a qualidade do material.

Divulgação e Implementação

A cartilha foi apresentada no âmbito do Projeto de Extensão AMAR e distribuída para profissionais do CAPS, discentes, docentes e professores da escola de ensino médio. Oficinas e treinamentos foram realizados para capacitar os usuários no manejo das dinâmicas.

Foram impressas 15 unidades da cartilha, personalizadas e decoradas para torná-las mais atrativas e funcionais. Essas cópias físicas foram entregues nos locais de atuação do projeto, garantindo acesso imediato aos profissionais e participantes. E proporcionar consulta permanente, assegurando que alunos e professores pudessem revisitar o material de forma prática e eficiente sempre que necessário. Essa estratégia foi especialmente útil porque, na penúltima página, há um QR Code que direciona o usuário à plataforma digital onde as dinâmicas estão publicadas virtualmente.

Avaliação de Impacto

Por fim, foi realizada uma avaliação de impacto, com coleta de feedback dos usuários da cartilha, através de diário de campo. E análise dos resultados práticos da aplicação das dinâmicas. As melhorias sugeridas foram documentadas para futuras edições.

Revisão da cartilha

O conteúdo da cartilha foi revisado por profissionais da área de Enfermagem, saúde mental e educação, garantindo sua precisão e relevância. Além disso, foi realizada uma aplicação piloto das dinâmicas com grupos de estudantes e profissionais, cujo feedback foi utilizado para ajustes finais.

Etapas 2 - Divulgação e aplicação das dinâmicas:

Para a divulgação e aplicação da cartilha "Dinâmicas para AMAR", foram estabelecidos critérios de indicação para o uso da obra que visam garantir a adequação do público-alvo e a efetividade das dinâmicas propostas. Como critérios de indicação, considerou-se: (1) profissionais do serviço de saúde (CAPS) e usuários do CAPS, (2) discentes e docentes de nível superior (3) professores e alunos da escola de ensino médio que demonstraram interesse em aplicar as dinâmicas em seu contexto escolar. Esses critérios foram fundamentados nas diretrizes de estudos semelhantes, como o de Macedo (2016), que destacam a importância de definir parâmetros claros para a seleção de participantes em intervenções educativas.

A intervenção consistiu na apresentação do material e realização de algumas dinâmicas de grupo que constam na cartilha. O público-alvo foi composto por discentes e docentes da UNILAB, estudantes do ensino médio de uma Escola Estadual, e pacientes e usuários dos CAPS, com idades variando entre 05 e 60 anos, de ambos os sexos, e outros profissionais de áreas multidisciplinares, tais como doutorandos em engenharia, pedagogos e mestres em letras.

Os recursos utilizados na realização das ações nos campos de atuação, incluíram a cartilha impressa e digital, criada no Canva, além de materiais de apoio como música, vídeos, imagens, objetos de conforto e espaços físicos adaptados. A atividade foi desenvolvida por meio de dinâmicas que promoveram a interação, reflexão e acolhimento entre os

participantes, utilizando a cartilha como guia. As dinâmicas foram conduzidas de forma participativa e dialógica, com foco na escuta terapêutica e no cuidado integral.

Etapa 3 - Relevância e Feedback:

Como relato de experiência qualitativa, o processo foi conduzido de forma naturalística e participativa, sem coleta formal de dados, mas através de uma escuta sensível e observação atenta durante os encontros. A avaliação das impressões dos participantes se deu principalmente por meio de: (1) observação participante sistemática, registrando em diário de campo as reações espontâneas, níveis de engajamento e interações grupais, conforme abordagem descrita Macedo (2016); e (2) conversas informais que emergiram organicamente após as dinâmicas, utilizando princípios de escuta terapêutica adaptados ao contexto comunitário Fabro (2018).

Os ajustes na cartilha foram sendo realizados de forma processual, considerando:

- As manifestações não-verbais dos participantes durante as atividades.
- Os comentários espontâneos compartilhados nos momentos de descontração.
- As dificuldades práticas identificadas na aplicação das dinâmicas.
- As sugestões naturais que surgiam no fluxo das interações.

Essa abordagem dialógica e flexível permitiu refinamentos progressivos na cartilha, alinhando-se à perspectiva de Antunes (2012) sobre a adaptação contínua de intervenções grupais. As modificações incluíram:

- Simplificação da linguagem em algumas dinâmicas.
- Reorganização da sequência de atividades.
- Inclusão de elementos visuais para facilitar o entendimento.
- Adequação do tempo de cada exercício.

Todo o processo manteve-se no âmbito da observação participante e reflexão sobre a prática, característico dos relatos de experiência, como um exercício contínuo de aperfeiçoamento da ação extensionista.

RESULTADOS

A elaboração da cartilha "Dinâmicas para AMAR" utilizando a plataforma Canva resultou em um material didático acessível e visualmente atraente, que integrou tecnologias leves (relações dialógicas e escuta terapêutica) e duras (suporte físico e digital), conforme preconizado por Merhy (2014). A estrutura final contou com a presença de 09 dinâmicas de grupo, organizadas em linguagem clara e ilustradas com elementos visuais autorais, garantindo sua aplicabilidade em diferentes contextos, desde CAPS até escolas e comunidades. A cartilha inclui uma dinâmica interativa em forma de poema, acompanhada, na página seguinte, por um envelope contendo versos motivacionais. Para enriquecer a experiência sensorial, os versos são impregnados com o aroma relaxante de óleo essencial de lavanda, promovendo um momento de reflexão e inspiração (Brasil, 2017). O uso do Canva permitiu a criação de um layout interativo, com espaços para registro reflexivo, transformando a cartilha não apenas em um material de consulta, mas em uma ferramenta de acompanhamento contínuo (Zimerman, 2000).

Para melhor entendimento foi criado um fluxograma para descrever visualmente as etapas de construção da cartilha.

Figura 1– Fluxograma de criação e desenvolvimento da cartilha.



Fonte: Elaborado pelo autor (2025).

A "Dinâmica Eu Mereço", por exemplo, utiliza brindes simbólicos (como bombons ou rosas) para incentivar os participantes a verbalizarem suas qualidades e reconhecerem seu próprio valor, promovendo autoestima e empoderamento (Brasil, 2017). Já a "Dinâmica do Amigo Secreto do AMAR" trabalha a generosidade e o fortalecimento de vínculos, onde os participantes trocam presentes simbólicos (como "saúde" ou "paz"), justificando suas escolhas, o que reforça a coesão grupal e a escuta terapêutica (Merhy, 2014). Ambas as dinâmicas são facilmente aplicáveis em CAPS, escolas e comunidades, demonstrando sua versatilidade na prática de enfermagem.

Outras dinâmicas, como a "Meditação Compartilhada" e a "Aromaterapia dos Sentimentos", integram Práticas Integrativas e Complementares (PICS) para reduzir estresse e promover relaxamento. Na meditação, os participantes vivenciam mantras coletivos e música terapêutica, enquanto a aromaterapia utiliza óleos essenciais (lavanda, bergamota) para estimular conexões emocionais (Brasil, 2017). Já o "Baú das Emoções" e a "Flor que se Abre" focam no autoconhecimento: no primeiro, um espelho dentro de um baú simboliza o auto reconhecimento como "tesouro"; no segundo, flores de papel que se abrem na água representam a materialização de sonhos e esperanças (Zimmerman, 2000). Essas atividades são particularmente eficazes para pacientes psiquiátricos e adolescentes, facilitando a expressão de vulnerabilidades em um ambiente seguro.

Por fim, dinâmicas como "Meu Coração" e "Sino do Silêncio" abordam a regulação emocional. Na primeira, um objeto em forma de coração circula no grupo, incentivando a verbalização de sentimentos, enquanto a segunda desafia os participantes a passarem um sino sem emitir som, trabalhando atenção plena e autocontrole (Campos et al., 2018). Para a saúde pública, essas estratégias representam intervenções de baixo custo e alta replicabilidade, alinhadas às políticas de humanização. Na enfermagem, a cartilha sistematiza tecnologias leves (relacionais) e duras (materiais), como propõe Merhy (2014), capacitando profissionais para o cuidado integral e fortalecendo seu papel na promoção da saúde mental coletiva.

Na fase de divulgação e aplicação da cartilha, realizou-se um treinamento e demonstração prática da cartilha, com duração que variava de 2 a 4 horas. No CAPS Redenção/CE para os profissionais do serviço de saúde (psicólogos, assistentes sociais, enfermeiro, coordenador da unidade e técnico de enfermagem) e com os usuários, totalizando a participação de 30 pessoas. No CAPS Acarape/CE para os profissionais do serviço de saúde (Enfermeiro e técnico de enfermagem) e usuários, com 25 participantes. Na Escola Estadual de Ensino Médio de Redenção/CE, envolvendo os professores da escola

e alunos, com 50 participantes. Na UNILAB Redenção/CE, para discentes e docentes da instituição, com 40 participantes. Com o objetivo de apresentar as dinâmicas e sua aplicação no contexto de cuidado humanizado.

Durante a aplicação da cartilha, observou-se intensa participação dos diferentes grupos envolvidos. Entre os profissionais dos CAPS e usuários, destacou-se o engajamento dos pacientes psiquiátricos de todas as faixas etárias e o cuidado participativo dos facilitadores. Na comunidade acadêmica, os estudantes e docentes demonstraram grande envolvimento e desejo de realizar as dinâmicas durante as aulas práticas nos postos de saúde e hospitais. Os professores participantes também relataram mudanças significativas, observando maior integração e empatia entre os alunos após a realização das dinâmicas.

A interação entre os diferentes grupos gerou momentos ricos de troca, onde conhecimentos acadêmicos se mesclaram com experiências de vida, criando um espaço verdadeiramente colaborativo. Essas interações positivas foram complementadas por manifestações não-verbais significativas, como expressões faciais de contentamento e postura atenta, além de comentários espontâneos que evidenciaram satisfação com a proposta.

A seguir, são apresentadas as imagens reais da cartilha impressa e a página da dinâmica interativa, e no apêndice A, a cartilha em sua íntegra, onde ilustra toda a obra e suas dinâmicas de grupo desenvolvidas e aplicadas no contexto do Projeto de Extensão AMAR. Os registros fotográficos incluídos nesta cartilha são de autoria própria, mostram as dinâmicas em execução. Produzidas para ilustrar cada etapa, facilitam a compreensão e aplicação das atividades, reforçando o cuidado humanizado e inovador da proposta, além de complementar visualmente o conteúdo teórico.

Figura 2 – Cartilha dinâmicas para AMAR impressa.



Fonte: Elaborado pelo autor (2025).

A obra foi utilizada como guia em encontros semanais com três públicos principais: universitários, estudantes do ensino médio e usuários dos CAPS. Para ampliar o acesso e a divulgação, foi incluído um QR Code na cartilha e divulgado o código nas mídias sociais, direcionando à plataforma digital Instagram, onde a versão completa está disponível. Essa estratégia visa democratizar o acesso ao material e facilitar sua distribuição em diferentes contextos.

Vale salientar que, as dinâmicas, como "Eu Mereço" (focada em autoestima) e "Amigo secreto do AMAR", foram adaptadas conforme as necessidades de cada grupo, demonstrando alta replicabilidade (Macedo 2016). A abordagem dialógica, baseada nos princípios de Freire (1996), facilitou a participação ativa e a construção coletiva de saberes. Profissionais de saúde relataram que o material auxiliou na condução de atividades grupais com maior segurança, enquanto usuários destacaram a clareza e o acolhimento proporcionado pelas dinâmicas (Campos et al., 2018).

A avaliação participativa da cartilha revelou avanços significativos no cuidado em saúde mental através de observações ricas e relatos espontâneos. Durante a aplicação das dinâmicas, notou-se uma nítida evolução na interação dos participantes, que progressivamente demonstraram maior abertura para compartilhar experiências e emoções. Os registros no diário de campo destacaram como a linguagem simplificada e os elementos visuais tornaram as atividades mais acessíveis, especialmente para usuários com menor escolaridade.

Percebeu-se pelo comportamento dos profissionais de saúde que o material trouxe uma nova perspectiva para seu trabalho, facilitando a criação de vínculos terapêuticos mais autênticos. A cartilha apresentou ferramentas para ir além dos protocolos tradicionais, criando um espaço onde os usuários realmente se sentem acolhidos. Essa percepção foi reforçada por diversos relatos de participantes que mencionaram se sentir mais compreendidos e menos julgados durante as dinâmicas.

As adaptações realizadas durante o processo - como a reordenação das atividades e o reforço dos elementos visuais - mostraram-se particularmente eficazes. Observou-se que essas mudanças permitiram uma transição mais natural entre as dinâmicas, criando um fluxo que os participantes descreveram como "orgânico" e "acolhedor". Um aspecto marcante foi a forma como alguns alunos e professores da escola de ensino médio (Urió et al., 2017) começaram a adaptar espontaneamente as dinâmicas para seu contexto familiar, demonstrando a apropriação criativa do material.

Os encontros revelaram ainda um crescimento notável na autonomia dos participantes. Muitos passaram a sugerir temas para novas dinâmicas e a mediar partes das atividades, sinalizando o desenvolvimento de habilidades socioemocionais. Essa mudança foi especialmente visível nos grupos do CAPS e da UNILAB, onde se observou maior protagonismo dos usuários no cuidado de sua saúde mental.

A dinâmica do "Eu mereço" emergiu como particularmente transformadora, criando espaços de escuta mútua que, segundo os relatos, continuavam a reverberar mesmo após os encontros. Esses momentos evidenciaram o potencial da cartilha para promover não apenas cuidado individual, mas também fortalecimento comunitário.

Os achados desta experiência corroboram com as discussões recentes de Silva (2021), que destaca a importância de abordagens pedagógicas inovadoras para preparar profissionais capazes de enfrentar as constantes transformações do mundo moderno. Compreender situações e saberes acontecimentais torna-se essencial nesse contexto dinâmico. Como apontam estudos (Campos, 2018), há uma necessidade significativa de recursos pedagógicos que articulem teoria e prática no cuidado em saúde mental, especialmente no que tange às tecnologias leves de grupo. Esta constatação se fez particularmente evidente durante o desenvolvimento do projeto, quando se verificou que muitos profissionais precisavam criar seus próprios materiais de forma improvisada.

A cartilha "Dinâmicas para AMAR" surgiu como resposta a esta necessidade, preenchendo uma importante lacuna formativa ao oferecer um instrumento sistematizado, porém flexível, que valoriza tanto o saber técnico quanto a dimensão relacional do cuidado - aspecto fundamental que, segundo os referidos autores, frequentemente é negligenciado nos manuais tradicionais de enfermagem em saúde mental.

A experiência demonstrou que a obra é uma ferramenta viável e eficaz para promoção da Enfermagem em saúde mental, combinando embasamento teórico, acessibilidade e flexibilidade prática. Os resultados apontam para seu potencial como recurso educativo tanto na formação profissional quanto no cuidado direto, fortalecendo a integração entre teoria e prática extensionista (UNILAB, 2023).

Em síntese, esta tecnologia aprimora a formação dos enfermeiros, oferecendo recursos para simulação de cenários clínicos, acesso a informações atualizadas e desenvolvimento de habilidades humanizadas. A incorporação de tecnologias leves, dinâmicas de grupo voltadas à enfermagem em saúde mental, e tecnologias duras, como uma cartilha impressa, permite a criação de um ambiente de cuidado mais completo e integrado. E também desempenha um papel fundamental na humanização do cuidado. A tecnologia na

enfermagem não substitui o cuidado humano, mas o complementa, tornando-o mais eficiente, seguro e humanizado (Campos, 2018).

DISCUSSÃO

Diálogo entre o relato e a literatura

A experiência de criação e aplicação da cartilha "Dinâmicas para AMAR" encontra respaldo na literatura científica contemporânea sobre a integração de tecnologias no cuidado em saúde mental. Como demonstrado por Penaz (2016) as intervenções grupais que combinam abordagens relacionais (tecnologias leves) com suportes materiais (tecnologias duras) potencializam os resultados em saúde mental. Durante o desenvolvimento do projeto, constatei pessoalmente a carência de materiais didáticos específicos para intervenções grupais que utilizassem as PICS no contexto da enfermagem psiquiátrica, confirmação que encontra eco em uma obra de Silva et al (Freitas et al., 2021). Há uma notável escassez de recursos pedagógicos sistematizados para o trabalho com dinâmicas de grupo na enfermagem, lacuna que impacta diretamente na qualidade da formação profissional e na assistência prestada. (Ludugerio et al, 2024)

Nesta perspectiva, as dinâmicas desenvolvidas na cartilha se configuram como ferramentas essenciais para estabelecer vínculos terapêuticos significativos, promovendo não apenas a humanização do cuidado, mas também a autonomia dos usuários. Essa abordagem alinha-se aos princípios nightingaleanos, que destacam a importância do ambiente terapêutico e das relações interpessoais no processo de cuidado (Nightingale, 1859), adaptando esses conceitos históricos às necessidades contemporâneas da saúde mental brasileira por meio de um material prático e acessível.

Comentário acerca das informações do relato

As informações do relato evidenciam que a cartilha "Dinâmicas para AMAR" preencheu uma lacuna importante na formação de profissionais e na prática cotidiana da enfermagem em saúde mental. A adaptação e criação de dinâmicas, como a "Dinâmica do Eu Mereço", refletem a necessidade de abordagens que promovam a autoestima e o autocuidado, aspectos fundamentais para a recuperação e o bem-estar dos usuários. Conforme Orem (1971), o autocuidado é um pilar central na teoria do déficit de autocuidado,

que enfatiza a capacidade do indivíduo de cuidar de si mesmo, desde que devidamente orientado e apoiado. A cartilha, ao fornecer orientações claras e acessíveis, contribui para o empoderamento dos usuários e profissionais, fortalecendo a autonomia e a qualidade do cuidado.

Análise das informações do relato de experiência

A análise das informações do relato de experiência revela que a cartilha "Dinâmicas para AMAR" trouxe inovações significativas para o cenário da saúde mental, especialmente no contexto da atenção à saúde pública. A integração de dinâmicas de grupo adaptadas e criadas para o contexto local demonstrou-se uma estratégia eficaz para promover a participação ativa e a construção coletiva de saberes. Conforme destacado por Urió (2017), metodologias interativas são fundamentais para a educação em saúde, pois facilitam a troca de experiências e a reflexão crítica. Além disso, a cartilha reforçou o papel da enfermagem como agente de transformação social, ao oferecer um recurso prático e contextualizado para o manejo de situações complexas.

A importância da enfermagem em saúde mental

A enfermagem em saúde mental desempenha um papel crucial na promoção do cuidado integral e humanizado, especialmente em contextos como o CAPS, onde a complexidade dos casos exige abordagens multidisciplinares e integradas. Conforme destacado por Rodrigues et al. (2021), o enfermeiro atua como mediador entre o usuário, a família e a equipe de saúde, promovendo a adesão ao tratamento e a construção de projetos terapêuticos singulares. A cartilha "Dinâmicas para AMAR" reforça esse papel ao oferecer ferramentas que facilitam a comunicação, o acolhimento e a construção de vínculos, elementos essenciais para o sucesso das intervenções em saúde mental.

A cartilha para o CAPS , comunidade acadêmica e para os profissionais da escola de ensino médio

No contexto do CAPS, a cartilha "Dinâmicas para AMAR" mostrou-se um recurso valioso para a capacitação de profissionais e a melhoria das práticas de cuidado. Conforme Fonseca et al (2023), a educação permanente em saúde é fundamental para a qualificação

dos serviços ofertados, especialmente em áreas complexas como a saúde mental. A cartilha, ao integrar teoria e prática, contribui para a formação de profissionais mais preparados e sensíveis às necessidades dos usuários.

Além disso, a comunidade acadêmica foi diretamente beneficiada, pois a experiência proporcionou aos estudantes de enfermagem uma vivência prática e reflexiva, alinhando-se aos princípios da educação problematizadora defendidos por Freire (1996).

A aplicação da cartilha "Dinâmicas para AMAR" no contexto escolar também trouxe contribuições significativas, especialmente para os professores do ensino médio. Conforme destacado por Urio (2017), a escola é um espaço privilegiado para a promoção da saúde mental, pois permite a identificação precoce de problemas e a implementação de estratégias preventivas. A cartilha, ao oferecer dinâmicas que promovem a autoestima, o autocuidado e a resiliência, contribui para a formação de jovens mais conscientes e preparados para enfrentar os desafios da vida. Além disso, a experiência fortaleceu a parceria entre saúde e educação, reforçando a importância do trabalho intersetorial na promoção da saúde mental.

Limitações do estudo

Apesar dos resultados positivos, o processo de criação e aplicação da cartilha enfrentou algumas limitações. A principal dificuldade foi a resistência inicial de alguns profissionais em adotar novas metodologias, especialmente aqueles com pouca experiência em dinâmicas de grupo. Para superar essa barreira, foram realizadas oficinas de capacitação e treinamentos práticos, que permitiram a familiarização com as técnicas propostas. Outro desafio foi a escassez de recursos e materiais, que limitou a produção e distribuição da cartilha em larga escala. Para contornar essa limitação, buscou-se parcerias com outros profissionais do âmbito acadêmico e a utilização de ferramentas digitais para ampliar o acesso ao material.

Benefícios do trabalho

Por outro lado, a experiência foi potencializada por diversos aspectos, como o engajamento dos participantes e a colaboração interdisciplinar. A participação ativa de estudantes, profissionais e professores enriqueceu o processo de criação da cartilha, trazendo diferentes perspectivas e saberes. Além disso, o apoio institucional da UNILAB e do Projeto

de Extensão AMAR foi fundamental para a viabilização do projeto. A integração de tecnologias leves e duras, conforme proposto por Merhy (2014), também se mostrou uma estratégia eficaz para garantir a aplicabilidade e a efetividade das dinâmicas propostas. Por fim, a cartilha "Dinâmicas para AMAR" deixou um legado significativo para a universidade e para a comunidade, ao oferecer um recurso educativo inovador e acessível.

Reflexões críticas e contribuições para o cenário da ciência

Os resultados desta experiência podem ser explicados e ampliados por outros estudos que abordam a importância das tecnologias no cuidado em saúde mental. Conforme Campos et al (2018), práticas de cuidado singulares e coletivas bem estruturadas são fundamentais para a formação de profissionais e a promoção de práticas mais eficazes. A cartilha "Dinâmicas para AMAR" contribui para o cenário da ciência ao oferecer um modelo replicável e adaptável para diferentes contextos, reforçando a importância da educação permanente em saúde (SILVA 2021). Além disso, a experiência reforça o papel da enfermagem como agente de mudança e inovação, alinhando-se aos princípios defendidos por Florence Nightingale e Dorothea Orem, que destacam a importância do cuidado humanizado e do empoderamento dos usuários.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A elaboração e aplicação da cartilha "Dinâmicas para AMAR" representaram um marco significativo no âmbito do Projeto de Extensão AMAR, consolidando-se como uma contribuição relevante para a enfermagem em saúde mental, para a formação acadêmica e para a prática profissional no CAPS e na escola de ensino médio. Este trabalho, fruto de um processo construído ao longo de uma trajetória na academia, com aspectos cuidadosos e dedicados, reflete não apenas o compromisso com a ciência e a educação, mas também o profundo respeito e amor pelo cuidado humanizado em saúde mental. A cartilha, ao integrar tecnologias leves e duras, trouxe inovações metodológicas, ao integrar dinâmicas grupais no contexto da Enfermagem em saúde mental com o uso das PICS, o que fortalecem o vínculo entre profissionais, usuários e comunidade, promovendo um espaço de diálogo, acolhimento e construção coletiva de saberes.

Os resultados alcançados evidenciam que a obra é mais do que um material educativo: é uma ferramenta de transformação social, que empodera usuários, capacita

profissionais e inspira estudantes. A dinâmica do “Eu Mereço”, em especial, simboliza o cerne deste trabalho, ao evocar a autoestima e o autocuidado como pilares fundamentais para a recuperação e o bem-estar. Essa filosofia permeia todo o processo de criação da cartilha, refletindo-se em cada dinâmica proposta e em cada interação vivenciada.

A experiência também reforçou o papel da enfermagem como agente de mudança e inovação, alinhando-se aos princípios defendidos ao longo da história da profissão do cuidado, que enfatizam a importância do autocuidado e das tecnologias leves no cuidado em saúde. Ao deixar um legado para a universidade e para a comunidade, a cartilha transcende os limites do projeto, tornando-se um recurso educativo replicável e adaptável a diferentes contextos. Sua aplicação no CAPS e na escola de ensino médio demonstrou que a integração entre saúde e educação é não apenas possível, mas essencial para a promoção da saúde mental.

Por fim, este trabalho representa um testemunho do poder do cuidado humanizado e da educação como ferramentas de transformação. Apesar das limitações enfrentadas, a dedicação e o engajamento de todos os envolvidos superaram os desafios, resultando em uma experiência rica e significativa. Dinâmicas para AMAR é, portanto, um convite ao amor pelo cuidado, à valorização da vida e à construção de um futuro mais saudável e inclusivo. Que este trabalho inspire novas iniciativas e fortaleça o compromisso da enfermagem com a saúde mental, sempre pautado no respeito, na empatia e no amor.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, C. **Manual de técnicas de dinâmica de grupo de sensibilização de ludopedagogia**. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 27 ed. 2012.

A.; BALDEZ, A.L.S.; MARTINS, S.N. Os princípios das metodologias ativas de ensino: uma abordagem teórica. **Revista Thema**, v.14, n.1, 2017. Disponível em: revistathema.ifsul.edu.br/index.php/thema/article/download/404/295. Acesso em: 28 abril. 2025.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 2016. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2016/res0510_07_04_2016.html. Acesso em: 28 de maio de 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS**. Brasília: Ministério da Saúde, 2017. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pdf>. Acesso em: 28 de maio de 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde mental em dados**. Brasília: Ministério da Saúde, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>. Acesso em: 23 abr. 2025.

CAMPOS, D. B.; BEZERRA, I. C.; JORGE, M. S. B. Tecnologias de cuidado em saúde mental: práticas e processos de atenção primária. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, p. 2101-2108, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/ppXdx8LHmndvZKXyC3dbKdQ/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 28 de maio de 2025.

CASTRO, Gisely Gabrieli Avelar; SOUZA, Paloma de Lima Mendes Medeiros de; SOUZA, Airle Miranda de; CORRÊA, Victor Augusto Cavaleiro. Significado das atividades de grupo para usuários de um centro de atenção psicossocial/The meaning of group activities for users of a Psychosocial Care Center. **Revista Interinstitucional Brasileira de Terapia Ocupacional - REVISBRATO**, [S. l.], v. 1, n. 3, p. 332–352, 2017. DOI: 10.47222/2526-3544.rbto4780. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/ribto/article/view/4780>. Acesso em: 23 abr. 2025.

DE JONG, J. T. V. M. Global mental health in practice: contributions from cultural psychiatry and transcultural psychotherapy. **Transcultural Psychiatry**, v. 53, n. 6, p. 677-693, 2016.

EINSTEIN, Fique por dentro. **A interação com a tecnologia e a nova realidade dos profissionais da Enfermagem**. 2025. Disponível em: <https://fiquepordentro.ensinoeinstein.com/a-interacao-com-a-tecnologia-e-a-nova-realidade-dos-profissionais-da-enfermagem/>. Acesso em: 25 mar. 2025.

FABBRO, M.R.C. et al. Estratégias ativas de ensino e aprendizagem: percepções de estudantes de Enfermagem. **REME-Rev. Min. Enferm.**, v.22, e-138, 2018. Disponível em: <http://www.reme.org.br/artigo/detalhes/1276>. Acesso em: 23 fev. 2019.

Falkenberg, M. B. et al. **Educação em saúde e educação na saúde: conceitos e implicações para a saúde coletiva**. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 19, n. 3, p. 847–852, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232014193.01572013>. Acesso em: 28 maio de 2025.

FARIAS, P.A.M.; MARTINI, A.L.A.R.; CRISTO, C.S. Aprendizagem Ativa na Educação em Saúde: Percurso Histórico e Aplicações. **Revista brasileira de educação médica**, v.39, n.1, p.143-158, 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbem/v39n1/1981-5271-rbem-39-1-0143.pdf>. Acesso em: 16 jan. 2024.

Fonseca E. N. R. da; CunhaS. M. R. de A. S.; CarneiroM. T. D.; BarbosaK. K. da S.; BatistaM. da C.; FerreiraF. C. R.; FrançaS. M. de; MarquesM. L. F. de C.; BastosM. de L. F.; MedeirosE. C. de. Educação permanente em saúde: desafios e potencialidades para o processo de trabalho. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 23, n. 7, p. e13480. 2023. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/13480>. Acesso em: 28 de maio de 2025.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

FREITAS JÚNIOR, J. R.; SILVA, A. J.; SILVA, J. A. A.; RAMOS JÚNIOR, J. R. B.; SILVA, F. M. V. A importância do enfermeiro nas práticas integrativas e complementares no sistema único de saúde. **Revista Saúde Coletiva**, [S. l.], v. 11, n. 63, p. 5376-5389, abr. 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.36489/saudecoletiva.2021v11i63p5376-5389>. Acesso em: 13 maio 2025.

HECK, R. M. et al. Uso de metodologia ativa na disciplina gerenciamento de enfermagem em saúde coletiva da FEO/UFPEL. **Rev. eletrônica enferm**, v.11, v. 2, p.429-434, 2009. Disponível em: <http://www.fen.ufg.br/revista/v11/n2/v11n2a27.htm>. Acesso em: 23 fev. 2019.

HERMIDA, P. M. V.; BARBOSA, S. S.; HEIDEMANN, I. T. S. B., Metodologia ativa de ensino na formação do enfermeiro: inovação na atenção básica. **Rev. enferm. UFSM**, v. 5, n.4, p.683-691, 2015. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/16920/pdf>. Acesso em: 01 fev. 2019.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional de Saúde 2019: percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas. Rio de Janeiro: IBGE, 2020. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 28 de maio de 2025.

IBGE. Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) 2019: percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde mental. Rio de Janeiro: IBGE, 2020. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 10 out. 2023.

LUDUGERIO, P. I. T.; SILVA, M. R. C. da; SILVA, W. dos S.; PEREIRA, I. de S.; LOPES, B. F. F.; CASTRO, J. Y. M. de; SOUZA JUNIOR, F. C. de; OLEGÁRIO, J. P. da S.; ANDRADE, Y. F. V. de. **Desafios emergentes na educação em enfermagem: uma reflexão da defasagem**. **Caderno Pedagógico**, v. 21, n. 4, p. e3597, 2024. DOI: 10.54033/cadpedv21n4-029. Disponível em: <https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/cadped/article/view/3597> . Acesso em: 14 abr. 2025.

MACEDO, R. S. **A pesquisa e o acontecimento: compreender situações, experiências e saberes acontecimentais**. Salvador: Edufba, 2016.

MEDEIROS, J. O.; RIBEIRO, R. C.; SOUSA, M. N. A. de. Mapa conceitual como ferramenta de aprendizagem: revisão integrativa da literatura. **SANARE - Revista de Políticas Públicas**, v. 19, p. 69-76, 2020. Disponível em: <https://sanare.emnuvens.com.br/sanare/article/view/1477/733> . Acesso em: 31 dez. 2020.

MERHY, E. E. **Saúde: a cartografia do trabalho vivo**. 3. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

MINAYO, M. C. S.; COSTA, A. P. **Técnicas que fazem uso da palavra, do olhar e da empatia: pesquisa qualitativa em ação**. Aveiro: Ludomedia, 2019.

MINOZZO, F.; COSTA, I. I. Apoio matricial em saúde mental entre CAPS e Saúde da Família: trilhando caminhos possíveis. **PsicoUSF**, v. 18, n. 1, p. 151-160, 2013. Disponível

em: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/8RHHTjnrC6xSK5f6XnsHNHm/>. Acesso em: 14 abr. 2025.

Nightingale F. **Notes on nursing: what it is, and what it is not**. Philadelphia (PA): J. B. Lippincott, 1859/1992.

OMS. **Relatório Mundial de Saúde Mental: transformando a saúde mental para todos**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>. Acesso em: 28 de maio de 2025.

OPAS. **Organização Pan-Americana da Saúde**. Relatório sobre saúde mental comunitária nas Américas. Brasília: OPAS, 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental>. Acesso em: 28 de maio de 2025.

OREM, D. E. **Nursing: concepts of practice**. New York: MacGraw-Hill, 232 p. 1971.

PÉNAZ, K. J. M.; CEÑA, D. P. Efectos de la tecnología en los cuidados de enfermería. **Cultura de los Cuidados**, n. 46, p. 127-133, 2016. Disponível em: <https://culturacuidados.ua.es/article/view/2016-n46-efectos-de-la-tecnologia-en-los-cuidados-de-enfermeria>. Acesso em: 28 de maio de 2025.

RODRIGUES, . L. F. .; CUSTÓDIO, A. P. de S. T. . O ATUAL PAPEL DA ENFERMAGEM NA SAÚDE MENTAL. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, Brasil, São Paulo, v. 4, n. 8, p. 264–272, 2021. DOI: 10.5281/zenodo.4637824. Disponível em: <https://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/235>. Acesso em: 14 abr. 2025.

ROGERS, C. R. **Terapia centrada no cliente**. São Paulo: Martins Fontes, 1983.

SILVA, R. C.; FERREIRA, M. A. A tecnologia em saúde: uma perspectiva psicossociológica aplicada ao cuidado de enfermagem. Escola Anna Nery. **Revista de Enfermagem**, v. 13, n. 1, p. 169-173, 2009. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/238678840_A_tecnologia_em_saude_uma_perspectiva_psicossociologica_aplicada_ao_cuidado_de_enfermagem. Acesso em: 28 de maio de 2025.

SILVA, R. DA; JACINTO, R. R. DOS S.; PEREIRA, R. G. Formação pedagógica na enfermagem: reflexão para a prática. **Revista Eletrônica Acervo Enfermagem**, v. 15, p. e9080, 2021. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/enfermagem/article/view/9080>. Acesso em: 28 de maio de 2025.

SILVA, S. L. et al. Estratégia Educacional Baseada em Problemas para Grandes Grupos: Relato de Experiência. **Revista Brasileira de educação médica**, v.39, n.4, p. 607-613, 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbem/v39n4/1981-5271-rbem-39-4-0607> . Acesso em: 23 fev. 2019.

SILVA, S. L. et al. Estratégia Educacional Baseada em Problemas para Grandes Grupos: Relato de Experiência. **Revista Brasileira de educação médica**, v.39, n.4, p. 607-613, 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbem/v39n4/1981-5271-rbem-39-4-0607> . Acesso em: 23 fev. 2019.

WHO. World Health Organization. **Mental health action plan** 2013-2020. Geneva: WHO, 2013.

UNILAB. Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira. **Projeto Político-Pedagógico**. Redenção: UNILAB, 2016. Disponível em: https://prograd.unilab.edu.br/wp-content/uploads/2020/08/PPC-ENFERMAGEM-VOLUME-III_Res-9_2019.pdf. Acesso em: 28 de maio de 2025.

UNILAB. Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira. **Projetos de Extensão**. 2025. Disponível em: <https://proex.unilab.edu.br/extensao/>. Acesso em: 17 mar. 2025.

URIO, A. et al. Desafios na utilização de estratégias para aprendizagem ativa com estudantes em uma escola pública. **Rev enferm UFPE on line**, v.11, n.12, p.4866-4874, 2017. Disponível em: Disponível em: <https://doi.org/10.5205/1981-8963-v11i12a230181p4866-4874-2017>. Acesso em: 17 abr. 2019.

YALOM, I. D. **The theory and practice of group psychotherapy**. 5. ed. New York: Basic Books, 2005.

ZIMERMAN, D. E. **Fundamentos básicos das grupoterapias**. Porto Alegre: Artmed, 2000.

Rubemita Radnai

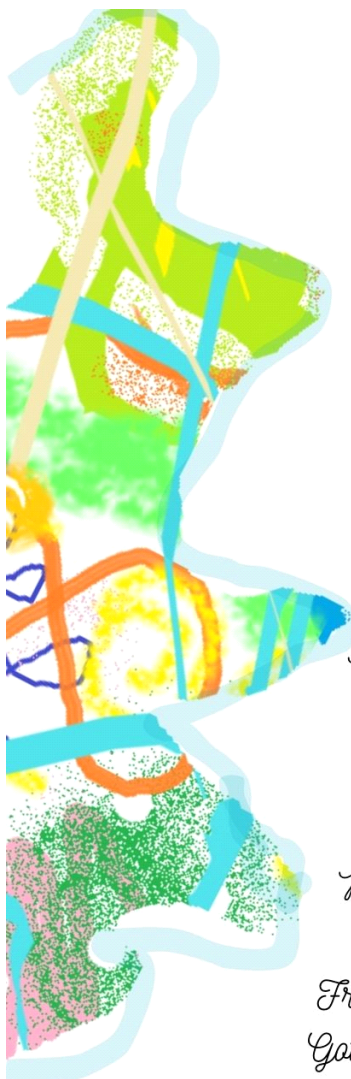
CARTILHA

DINÂMICAS

para

AMAR

1º EDIÇÃO



O aroma da vida

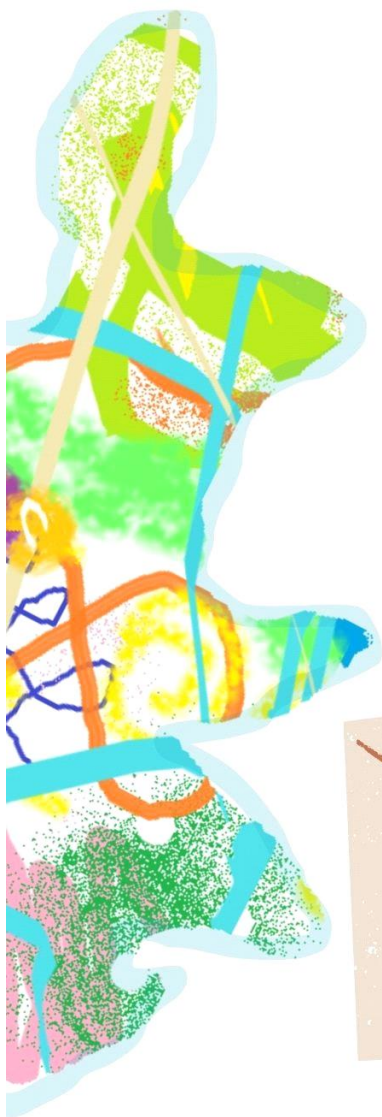
*A vida, um jardim de aromas sutis,
Em cada flor, um segredo a sentir.
O auto cuidado, essência a cultivar,
A auto valorização, a alma a libertar.*

*Na simplicidade, a beleza a encontrar,
Em cada instante, a paz a semear.
Respire fundo, o aroma a inalar,
E deixe a alma, em leveza, flutuar..
Na página seguinte, um convite especial,
Um envelope, um tesouro real.
Frases de motivação, com óleos essenciais,
Gotas de felicidade, para momentos especiais.*

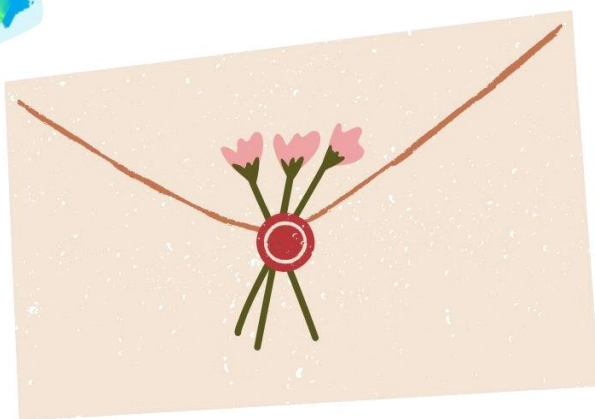
*Abra o envelope, com carinho e atenção,
E deixe a alegria tocar seu coração.
Cada frase, um mantra a recordar,
Que a vida é bela, e você pode amar.*

Rubenita Radnai





Sinta o aroma da vida...





Quem sou eu 07

A idéia 09

Dinâmicas de grupo 11

🌿 Eu mereço 13

🌿 Amigo secreto do AMAR 15

🌿 Meditação compartilhada 17

🌿 Meu coração 19

🌿 Aromaterapia dos sentimentos 21

🌿 Baú do tesouro 23

🌿 A flor que se abre 25

🌿 O sino do silêncio 27

Referências 29

Agradecimentos 29

Teia de Conteúdos

PLANNER ANUAL

ESCREVA AQUI SEUS SONHOS E PLANOS PARA O ANO, QUEM SABE FAZER UMA DINÂMICA DE GRUPO? 😊

Janeiro

Fevereiro

Março

Abril

Maior

Junho

Julho

Agosto

Setembro

Outubro

Novembro

Dezembro





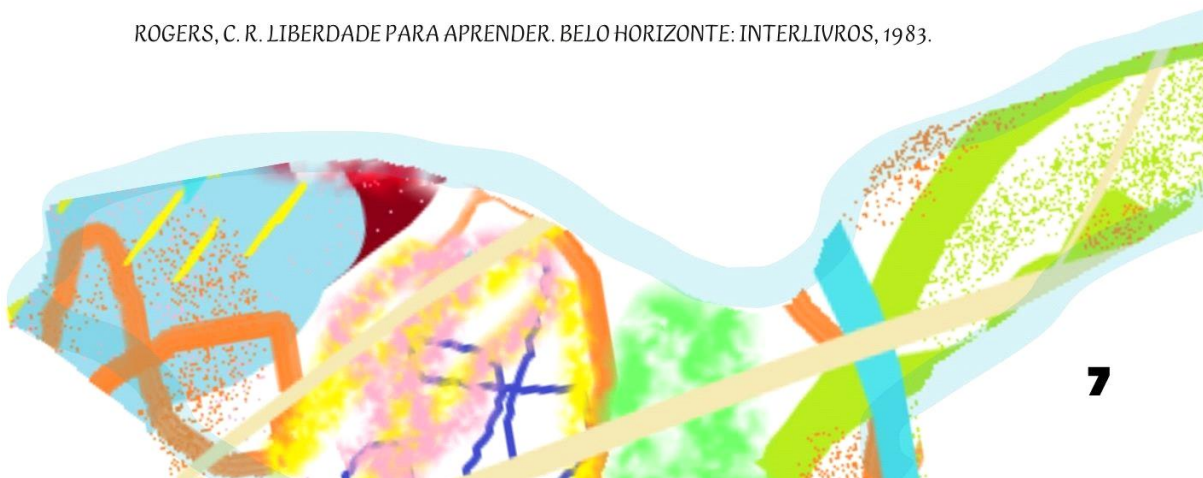
Quem sou eu



SOU ESPOSA, MÃE, FILHA E ETERNA ESTUDANTE DE ENFERMAGEM. ACREDITO NA POTÊNCIA DESSA PROFISSÃO QUE ESCOLHI COM O CORAÇÃO E A RAZÃO, POIS ENTENDO QUE CUIDAR É MAIS QUE UMA PRÁTICA: É UM ATO DE AMOR E TRANSFORMAÇÃO. FAÇO PARTE DO GRUPO DE PESQUISA E EXTENSÃO EM SAÚDE MENTAL, ATUANDO COMO BOLSISTA DO PROJETO DE EXTENSÃO AMAR DA UNIVERSIDADE DA INTEGRAÇÃO INTERNACIONAL DA LUSOFONIA AFRO-BRASILEIRA (UNILAB), ONDE REALIZO AÇÕES NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL, FAZENDO USO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE (PICS), UM CAMPO QUE ME ENCANTA PELA SUA CAPACIDADE DE ACOLHER E RESSIGNIFICAR HISTÓRIAS.

AMO O SER HUMANO EM SUA ESSÊNCIA E BUSCO, EM CADA AÇÃO, FAZER O BEM DE FORMA IMPARCIAL, GUIADA PELA ESPIRITUALIDADE QUE HABITA EM MIM. ACREDITO NA FORÇA DO UNIVERSO E NA PRESENÇA DE DEUS EM TODOS OS CAMINHOS QUE PERCORRO. COMO DISSE CARL ROGERS, "O QUE É MAIS PESSOAL É TAMBÉM O QUE HÁ DE MAIS UNIVERSAL" (ROGERS, 1983). ESSA FRASE REFLETE MINHA JORNADA: CUIDAR DE SI PARA CUIDAR DO OUTRO, EM UM CICLO DE AMOR E APRENDIZADO CONTÍNUO.

ROGERS, C. R. LIBERDADE PARA APRENDER. BELO HORIZONTE: INTERLIVROS, 1983.





JANEIRO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINIA	SEXTA	SABADO	DOMINGO

IMPORTANTE

NOTAS:

*"Como uma semente que rompe a terra, que seu ano
comece com a força de quem transforma desafios em
raízes fortes."*

Rubenita Radnai





A idéia

A CRIAÇÃO DA CARTILHA "DINÂMICAS PARA AMAR" SURTIU DA PERCEPÇÃO DE UMA NECESSIDADE: OFERECER TECNOLOGIAS PRÁTICAS E ACESSÍVEIS PARA PROMOVER A ENFERMAGEM EM SAÚDE MENTAL, E GRUPOTERAPIA DE FORMA INCLUSIVA E HUMANIZADA. DIANTE DA CARÊNCIA DE MATERIAIS QUE AUXILIASSEM PROFISSIONAIS DA FACULDADE, DISCENTES, EQUIPES DO CAPS E PROFESSORES DA ESCOLA DE ENSINO MÉDIO, A IDEIA DE DESENVOLVER DINÂMICAS DE GRUPO ADAPTÁVEIS A DIFERENTES PÚBLICOS GANHOU VIDA. (ZIMMERMAN.2000)

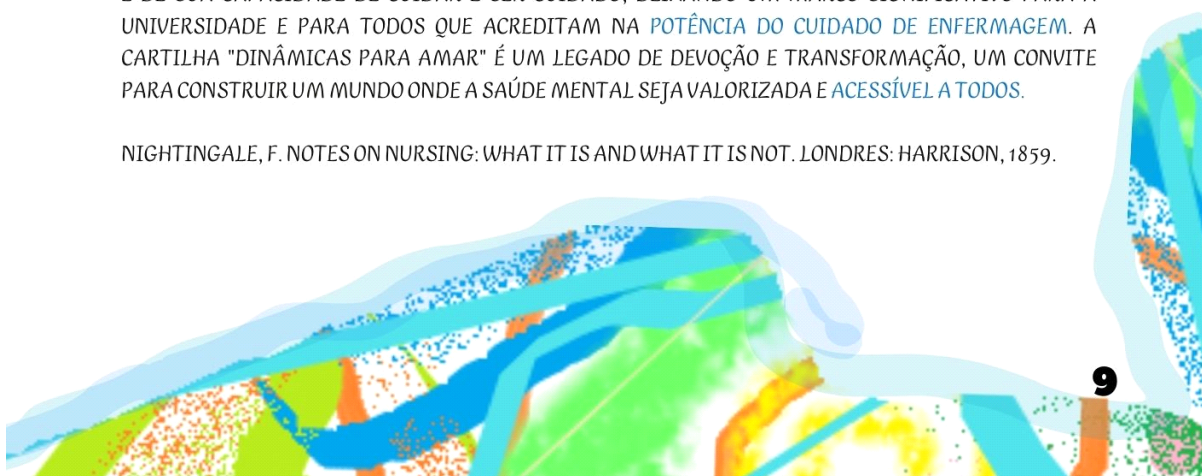
AS DINÂMICAS APRESENTADAS NESTA CARTILHA SÃO DE MINHA AUTORIA OU ADAPTADAS, SEMPRE COM O INTUITO DE ATENDER ÀS NECESSIDADES ESPECÍFICAS DO PÚBLICO-ALVO. A PROPOSTA FOI PENSADA PARA ACOLHER PESSOAS DE TODAS AS IDADES, GÊNEROS E REALIDADES, INCLUINDO PACIENTES PSIQUIÁTRICOS, EM UM ESPAÇO DE DIÁLOGO, ACOLHIMENTO, REFLEXÃO E CUIDADO COLETIVO.

UM PLANNER ANUAL E CALENDÁRIO MENSAL FORAM INCLUÍDOS AO PROJETO. O PLANNER PARA OFERECER UMA VISÃO GERAL E PLANEJAR ATIVIDADES AO LONGO DO ANO, E O CALENDÁRIO PARA AJUDAR A AGENDAR DINÂMICAS EM DATAS ESPECÍFICAS, OTIMIZANDO A ORGANIZAÇÃO E O TEMPO. AMBOS FACILITAM O ACOMPANHAMENTO E A EXECUÇÃO DAS ATIVIDADES PROPOSTAS NA CARTILHA É IMPORTANTE RESSALTAR QUE A SAÚDE MENTAL PODE SER ENRIQUECIDA COM O USO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE (PICS). POIS OFERECEM ABORDAGENS HOLÍSTICAS QUE COMPLEMENTAM O CUIDADO TRADICIONAL, PROMOVENDO O BEM-ESTAR EMOCIONAL A INCLUSÃO DESSAS PRÁTICAS NAS DINÂMICAS DE GRUPO PODE POTENCIALIZAR OS RESULTADOS.

COMO AFIRMOU FLORENCE NIGHTINGALE, "A ENFERMAGEM É UMA ARTE; E PARA REALIZÁ-LA COMO ARTE, REQUER UMA DEVOÇÃO TÃO EXCLUSIVA, UM PREPARO TÃO RIGOROSO, QUANTO A OBRA DE QUALQUER PINTOR OU ESCULTOR; POIS O QUE É TRATAR DA TELA MORTA OU DO FRIO MÁRMORE COMPARADO AO TRATAR DO CORPO VIVO, O TEMPLO DO ESPÍRITO DE DEUS?" (NIGHTINGALE, 1859).

MAIS DO QUE UM RECURSO EDUCATIVO, A CARTILHA REPRESENTA UM LEGADO DE AMOR E COMPROMISSO COM A COMUNIDADE, UM CONVITE À VALORIZAÇÃO DA VIDA E À CONSTRUÇÃO DE VÍNCULOS QUE TRANSFORMAM. ESTE PROJETO É, ACIMA DE TUDO, UMA CELEBRAÇÃO DO SER HUMANO E DE SUA CAPACIDADE DE CUIDAR E SER CUIDADO, DEIXANDO UM MARCO SIGNIFICATIVO PARA A UNIVERSIDADE E PARA TODOS QUE ACREDITAM NA POTÊNCIA DO CUIDADO DE ENFERMAGEM. A CARTILHA "DINÂMICAS PARA AMAR" É UM LEGADO DE DEVOÇÃO E TRANSFORMAÇÃO, UM CONVITE PARA CONSTRUIR UM MUNDO ONDE A SAÚDE MENTAL SEJA VALORIZADA E ACESSÍVEL A TODOS.

NIGHTINGALE, F. NOTES ON NURSING: WHAT IT IS AND WHAT IT IS NOT. LONDRES: HARRISON, 1859.





FEVEREIRO

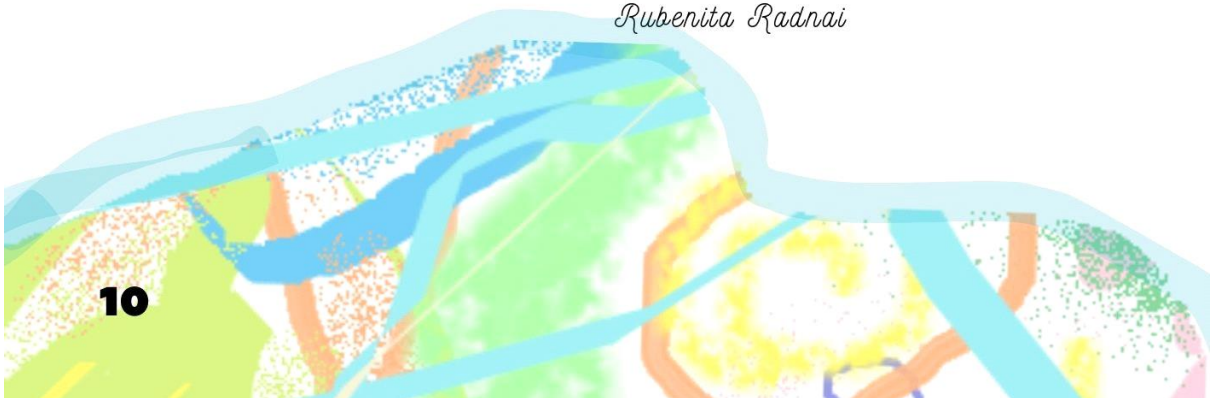
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINIA	SEXTA	SABADO	DOMINGO

IMPORTANTE

NOTAS

"Na baile da vida, dance ao ritmo do seu próprio coração - a melhor melodia é aquela que respeita seu tempo interno."

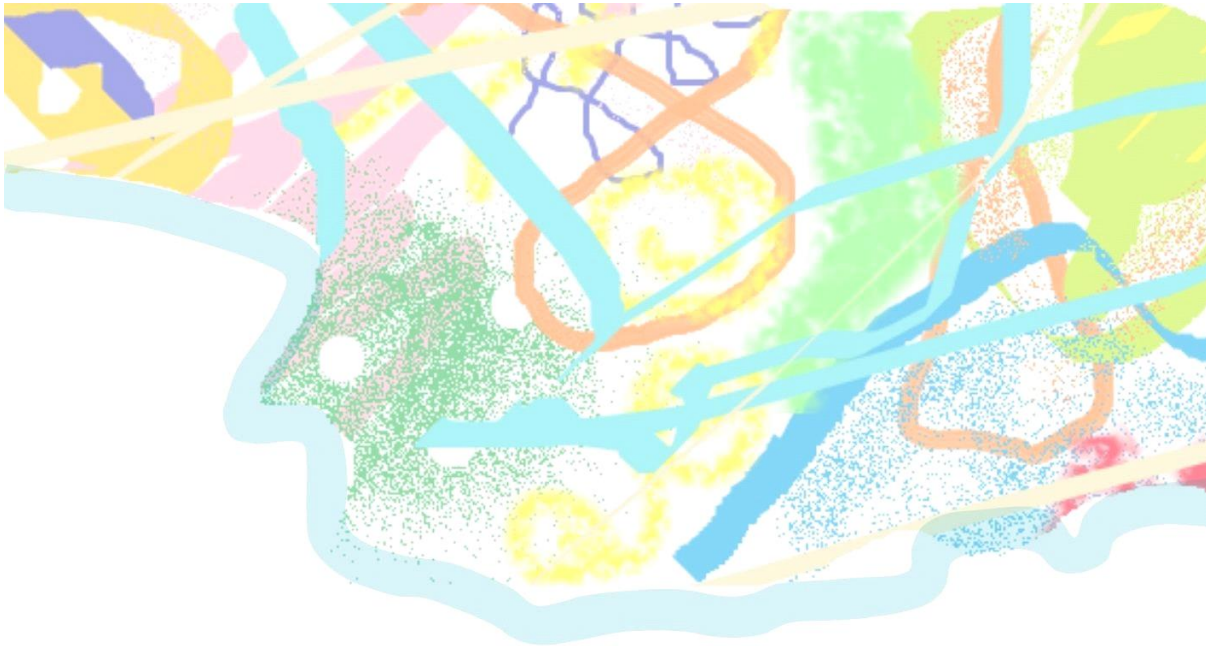
Rubenita Radnai





Dinâmicas de grupo





MARÇO

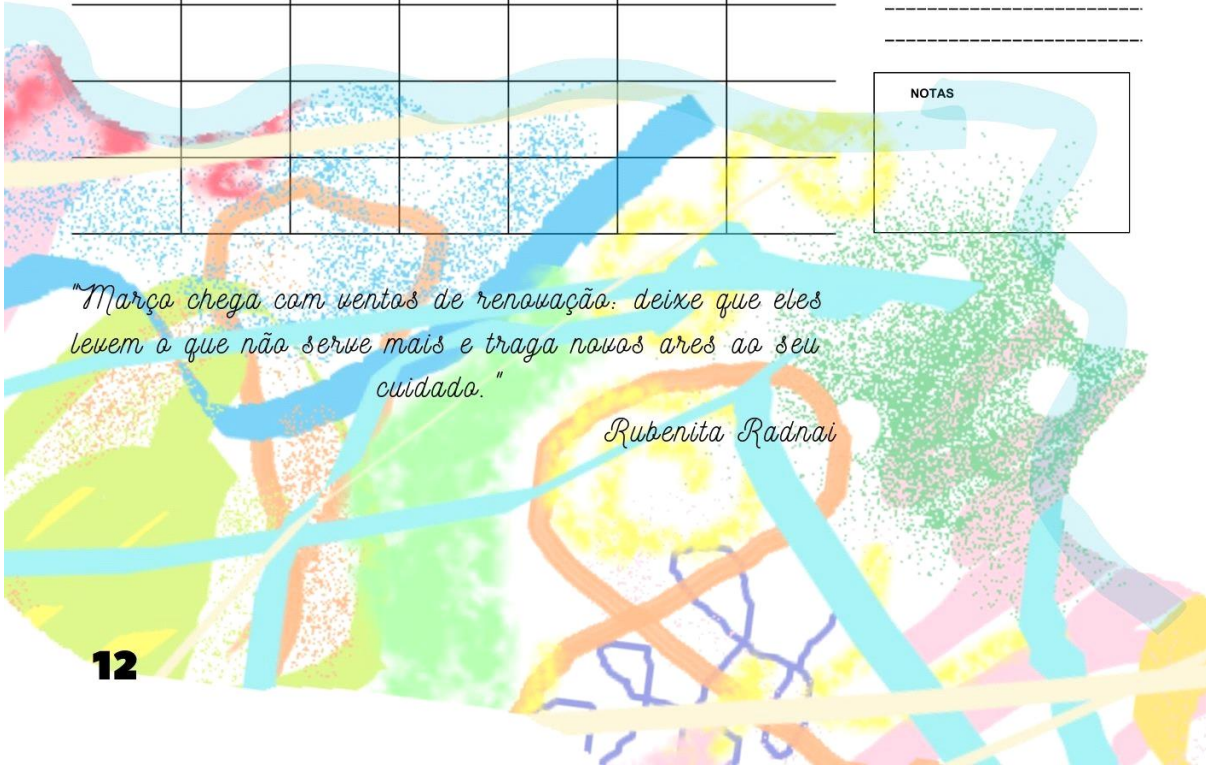
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINIA	SEXTA	SABADO	DOMINGO

IMPORTANTE!

NOTAS

*"Marça chega com ventos de renovação: deixe que eles
levem o que não serve mais e traga novos ares ao seu
cuidado."*

Rubenita Radnai





Eu mereço

PÚBLICO-ALVO:

ESTA DINÂMICA É VOLTADA PARA ADOLESCENTES, ADULTOS E IDOSOS, PODENDO SER APLICADA EM GRUPOS TERAPÊUTICOS, ESCOLAS, HÓSPITAIS E POSTOS DE SAÚDE, COMUNIDADES, AMBIENTES DE TRABALHO OU NO ÂMBITO FAMILIAR. É ESPECIALMENTE INDICADA PARA PESSOAS QUE BUSCAM FORTALECER A AUTOESTIMA, A AUTOCONFIANÇA E O RECONHECIMENTO PESSOAL.

OBJETIVO DA DINÂMICA:

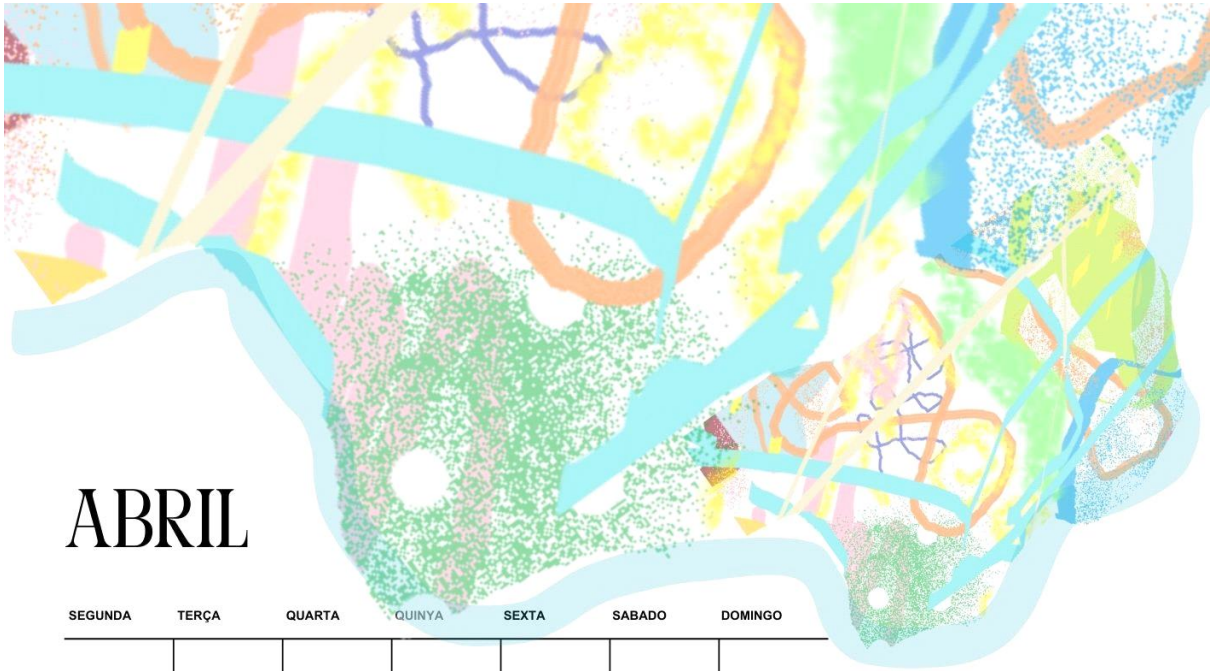
PROMOVER A REFLEXÃO SOBRE O VALOR PESSOAL, INCENTIVANDO OS PARTICIPANTES A RECONHECEREM SUAS QUALIDADES E A SE AUTOELOGIAREM. A DINÂMICA VISA TRABALHAR A AUTOESTIMA, A AUTOCONFIANÇA E O EMPODERAMENTO, CRIANDO UM ESPAÇO SEGURO PARA QUE CADA PESSOA SE SINTA VALORIZADA E RECONHECIDA.

MÉTODO:

- MATERIAIS NECESSÁRIOS: BOMBONS, ROSAS OU OUTRO BRINDE SIMBÓLICO (UM PARA CADA PARTICIPANTE).
- UMA CAIXA OU CESTA DECORADA PARA REPRESENTAR O "GRANDE TESOURO".

PASSO A PASSO:

- O FACILITADOR APRESENTA A CAIXA OU CESTA COMO UM "GRANDE TESOURO", EXPLICANDO QUE DENTRO DELA HÁ UM BRINDE ESPECIAL PARA CADA PARTICIPANTE.
- UM A UM, OS PARTICIPANTES SÃO CONVIDADOS A SE APROXIMAR DO TESOURO, PEGAR UM BRINDE E DIZER EM VOZ ALTA POR QUE MERECEM RECEBÊ-LO. NESTE MOMENTO, DEVEM SE AUTOELOGIAR, DESTACANDO QUALIDADES, CONQUISTAS OU ATITUDES QUE OS FAZEM MERECEDORES DAQUELE PRESENTE.
- O FACILITADOR PODE MEDIAR O PROCESSO, INCENTIVANDO OS PARTICIPANTES A SEREM SINCEROS E GENEROSOS CONSIGO MESMOS, REFORÇANDO A IMPORTÂNCIA DE RECONHECER O PRÓPRIO VALOR.
- APÓS TODOS TEREM PEGADO SEUS BRINDES E COMPARTILHADO SEUS AUTOELOGIOS, O GRUPO PODE REFLETIR SOBRE A EXPERIÊNCIA, DISCUTINDO COMO FOI SE RECONHECER COMO MERECEDOR E COMO ISSO IMPACTA A AUTOESTIMA E A AUTOCONFIANÇA.
- AO FINAL, O FACILITADOR REFORÇA A IDEIA DE QUE TODOS SÃO MERECEDORES DE AMOR, RESPEITO E RECONHECIMENTO, NÃO APENAS NA DINÂMICA, MAS EM TODAS AS ÁREAS DA VIDA.



ABRIL

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO

IMPORTANTE!

NOTAS:

*Como as águas de abril lavam a poeira, que cada
dinâmica renova sua capacidade de acolher e
transformar."*

Rubenita Radnai





Amigo secreto do AMAR

PÚBLICO-ALVO:

ESTA DINÂMICA É IDEAL PARA A FAMÍLIA DE PACIENTES PSIQUIÁTRICOS GRUPOS DE TRABALHO, HÓSPITAIS E POSTOS DE SAÚDE, EQUIPES DE SAÚDE, ESTUDANTES OU COMUNIDADES QUE BUSCAM FORTALECER OS **LAÇOS DE UNIÃO** E PARTILHA. PODE SER APLICADA EM CONTEXTOS COMO REUNIÕES DE EQUIPE, **ENCONTROS TERAPÊUTICOS** OU ATIVIDADES DE INTEGRAÇÃO.

OBJETIVO DA DINÂMICA:

PROMOVER A UNIÃO DA EQUIPE, O AMOR AO PRÓXIMO E A AUTOESTIMA, CRIANDO UM AMBIENTE DE PARTILHA E RECONHECIMENTO MÚTUO. A DINÂMICA TAMBÉM VISA ESTIMULAR A GENEROSIDADE, A CRIATIVIDADE E A VALORIZAÇÃO DAS **RELAÇÕES INTERPESSOAIS**.

MÉTODO:

- ENVELOPES DECORADOS (UM PARA CADA PARTICIPANTE).
- IMAGENS OU O NOME DE PRESENTES VARIADOS (CARRO, CASA, RELÓGIO, FLORES, SAÚDE, ETC.), QUE PODEM SER IMPRESSOS OU ESCRITOS **À MÃO**.
- CANETAS OU MARCADORES PARA **PERSONALIZAR** OS ENVELOPES.

PASSO A PASSO:

- O FACILITADOR PREPARA OS ENVELOPES, COLOCANDO EM CADA UM DELES UMA IMAGEM OU O NOME DE UM **PRESENTE SIMBÓLICO**.
- OS ENVELOPES SÃO DISTRIBUÍDOS ALEATORIAMENTE PARA OS PARTICIPANTES, QUE DEVEM ESCOLHER UM **"AMIGO SECRETO"** NO GRUPO PARA PRESENTEAR. A ÚNICA REGRA É QUE NINGUÉM PODE RECEBER MAIS DE UM PRESENTE, GARANTINDO QUE TODOS SEJAM CONTEMPLADOS.
- CADA PARTICIPANTE ENTREGA O ENVELOPE AO SEU AMIGO SECRETO, EXPLICANDO POR QUE ESCOLHEU AQUELE PRESENTE PARA AQUELA PESSOA. POR EXEMPLO: **"ESCOLHI A SAÚDE PARA VOCÊ PORQUE SEI QUE VALORIZA O BEM-ESTAR E CUIDA DE TODOS AO SEU REDOR."**
- O FACILITADOR INICIA A DINÂMICA E SERÁ O ÚLTIMO A RECEBER UM PRESENTE, GARANTINDO QUE TODOS PARTICIPEM.
- APÓS A TROCA DE PRESENTES, O GRUPO PODE REFLETIR SOBRE **A EXPERIÊNCIA**, DISCUTINDO COMO FOI PRESENTEAR E SER PRESENTEADO, E COMO ISSO FORTALECE OS LAÇOS DE UNIÃO E PARTILHA.
- AO FINAL, O FACILITADOR REFORÇA **A IMPORTÂNCIA DO AMOR AO PRÓXIMO**, DA GENEROSIDADE E DO RECONHECIMENTO MÚTUO, DESTACANDO QUE CADA PRESENTE SIMBOLIZA UM VALOR ÚNICO QUE CADA PESSOA TRAZ PARA O **GRUPO**.



MAIO

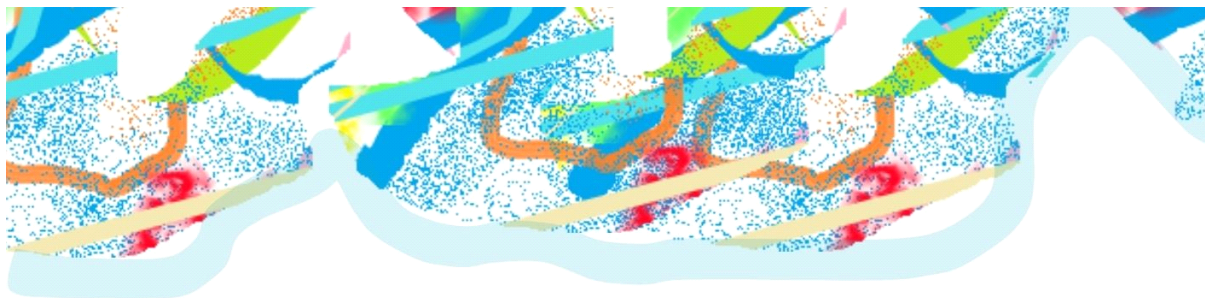
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINIA	SEXTA	SABADO	DOMINGO

IMPORTANTE!

NOTAS:



"As flores de maio nos lembram: até nos solos mais áridos, o cuidado paciente faz brotar vida."
Rubenita Radnai



Meditação Compartilhada

PÚBLICO-ALVO:

ESTA DINÂMICA É VOLTADA PARA ADOLESCENTES, ADULTOS E IDOSOS, PODENDO SER APLICADA EM GRUPOS TERAPÊUTICOS, HÓSPITAIS E POSTOS DE SAÚDE, ESCOLAS, COMUNIDADES OU AMBIENTES DE TRABALHO. É ESPECIALMENTE INDICADA PARA PESSOAS QUE BUSCAM **REDUZIR O ESTRESSE**, PROMOVER O AUTOCONHECIMENTO E FORTALECER A CONEXÃO CONSIGO MESMAS E COM O GRUPO.

OBJETIVO DA DINÂMICA:

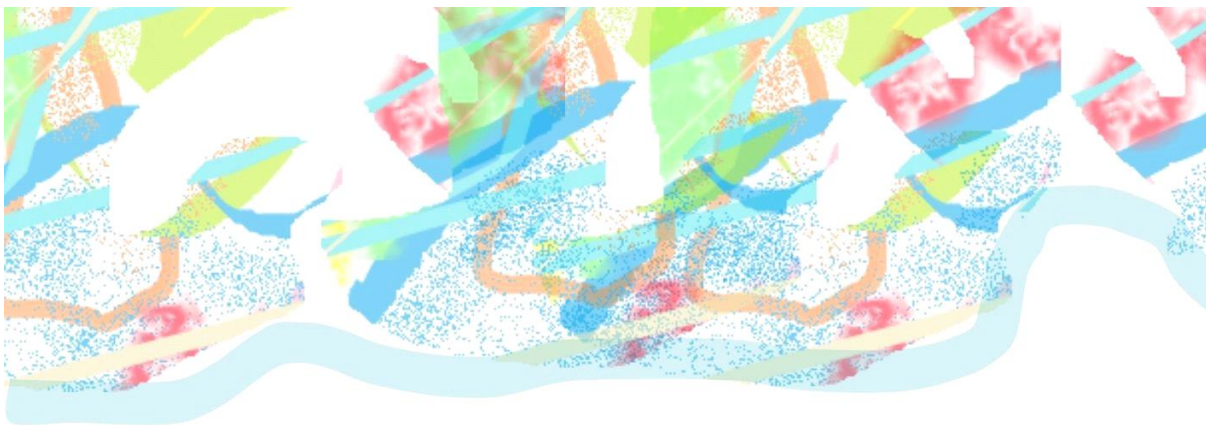
PROMOVER O RELAXAMENTO, A CONEXÃO INTERIOR E A INTEGRAÇÃO GRUPAL POR MEIO DA MEDITAÇÃO GUIADA E DA MUSICOTERAPIA. A DINÂMICA VISA TRABALHAR A **ATENÇÃO PLENA**, A ESCUTA ATIVA E A PARTILHA DE EXPERIÊNCIAS, CRIANDO UM ESPAÇO DE PAZ E **HARMONIA COLETIVA**.

MÉTODO:

- UM AMBIENTE CALMO E SILENCIOSO, COM TAPETES, CADEIRAS OU ALMOFADAS PARA OS PARTICIPANTES SE SENTAREM CONFORTAVELMENTE.
- MÚSICA **AMBIENTE RELAXANTE** (PODE SER INSTRUMENTAL, SONS DA NATUREZA OU MANTRAS).
- UM TIMER OU RELÓGIO PARA MARCAR OS INTERVALOS DE 5 MINUTOS.

PASSO A PASSO:

- O FACILITADOR EXPLICA O QUE É MEDITAÇÃO GUIADA E COMO A PRÁTICA PODE BENEFICIAR A SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL.
- OS PARTICIPANTES SÃO CONVIDADOS A SE SENTAREM EM CÍRCULO, EM UMA POSIÇÃO CONFORTÁVEL, FECHANDO OS OLHOS E **FOCANDO NA RESPIRAÇÃO**.
- O FACILITADOR INICIA A MEDITAÇÃO, GUIANDO OS PARTICIPANTES COM UMA MÚSICA RELAXANTE E INSTRUÇÕES SIMPLES, COMO: "RESPIRE FUNDO, SOLTE O AR DEVAGAR E SINTA O SEU CORPO RELAXAR."
- A CADA 5 MINUTOS, O FACILITADOR INICIA UM **MANTRA** (POR EXEMPLO, "EU SOU PAZ" OU "EU SOU GRATIDÃO") E CONVIDA OS PARTICIPANTES A FALAREM OS SEUS MANTRAS, CRIANDO UMA VIBRAÇÃO COLETIVA.
- APÓS 30 MINUTOS, O FACILITADOR ENCERRA A MEDITAÇÃO, CONVIDANDO OS PARTICIPANTES A ABRIREM OS OLHOS DEVAGAR E COMPARTILHAREM BREVEMENTE COMO SE SENTIRAM DURANTE A PRÁTICA.
- O GRUPO PODE REFLETIR SOBRE A EXPERIÊNCIA, DISCUTINDO COMO A **MEDITAÇÃO** E A MÚSICA IMPACTARAM SEU ESTADO EMOCIONAL E SUA CONEXÃO COM O GRUPO.
- AO FINAL, O FACILITADOR REFORÇA A IMPORTÂNCIA DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES, COMO A MEDITAÇÃO E A MUSICOTERAPIA, PARA O **EQUILÍBRIO MENTAL E EMOCIONAL**.



JUNHO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINIA	SEXTA	SABADO	DOMINGO

IMPORTANTE!

NOTAS:

"No inverno da alma, aqueça-se com a fogueira do autocuidado - cada pequeno gesto é uma centelha de calor humano."

Rubenita Radnai





Meu coração

PÚBLICO-ALVO:

ESTA DINÂMICA É VOLTADA PARA CRIANÇAS, ADOLESCENTES, ADULTOS E IDOSOS, PODENDO SER APLICADA EM GRUPOS TERAPÊUTICOS, ESCOLAS, HÓSPITAIS E POSTOS DE SAÚDE, COMUNIDADES, AMBIENTES FAMILIARES OU ATÉ MESMO EM CONTEXTOS DE SAÚDE MENTAL, COMO PACIENTES PSIQUIÁTRICOS. É UMA ATIVIDADE INCLUSIVA, QUE SE ADAPTA A DIFERENTES REALIDADES E IDADES.

OBJETIVO DA DINÂMICA:

PROMOVER A EXPRESSÃO EMOCIONAL, A REFLEXÃO SOBRE OS SENTIMENTOS E A PARTILHA DE EXPERIÊNCIAS PESSOAIS. A DINÂMICA VISA CRIAR UM ESPAÇO SEGURO PARA QUE OS PARTICIPANTES POSSAM FALAR SOBRE O QUE DEIXA SEUS CORAÇÕES FELIZES OU O QUE ESTÃO SENTINDO NO MOMENTO, FORTALECENDO A CONEXÃO EMOCIONAL E O APOIO MÚTUO.

MÉTODO:

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- UM OBJETO EM FORMATO DE CORAÇÃO (PODE SER UMA IMAGEM DE CORAÇÃO, UM CORAÇÃO DE PELÚCIA, UM CORAÇÃO DE PAPEL OU QUALQUER OUTRO OBJETO SIMBÓLICO).
- UM AMBIENTE CONFORTÁVEL E ACOLHEDOR, ONDE OS PARTICIPANTES POSSAM SE SENTIR À VONTADE PARA COMPARTILHAR.

PASSO A PASSO:

- O FACILITADOR APRESENTA O OBJETO EM FORMATO DE CORAÇÃO E EXPLICA QUE ELE SERÁ USADO COMO UM SÍMBOLO PARA EXPRESSAR SENTIMENTOS E EMOÇÕES.
- O FACILITADOR INICIA A DINÂMICA, SEGURANDO O CORAÇÃO E COMPARTILHANDO O QUE DEIXA SEU CORAÇÃO FELIZ OU O QUE ESTÁ SENTINDO NO MOMENTO. POR EXEMPLO: "MEU CORAÇÃO ESTÁ FELIZ PORQUE HOJE PUDE AJUDAR ALGUÉM" OU "MEU CORAÇÃO ESTÁ UM POUCO PESADO PORQUE ESTOU PREOCUPADO COM ALGO."
- EM SEGUIDA, O CORAÇÃO É PASSADO PARA O PRÓXIMO PARTICIPANTE, QUE DEVE SEGURÁ-LO E COMPARTILHAR SEUS SENTIMENTOS DA MESMA FORMA.
- O PROCESSO CONTINUA ATÉ QUE TODOS TENHAM TIDO A OPORTUNIDADE DE FALAR.
- AO FINAL, O FACILITADOR PODE MEDIAR UMA BREVE REFLEXÃO, PERGUNTANDO COMO FOI COMPARTILHAR OS SENTIMENTOS E COMO O GRUPO SE SENTIU AO OUVIR AS EXPERIÊNCIAS UNS DOS OUTROS.
- A DINÂMICA É ENCERRADA COM UMA MENSAGEM DE ACOLHIMENTO, REFORÇANDO A IMPORTÂNCIA DE EXPRESSAR AS EMOÇÕES E DE CUIDAR DO PRÓPRIO CORAÇÃO E DO CORAÇÃO DO PRÓXIMO.



JULHO

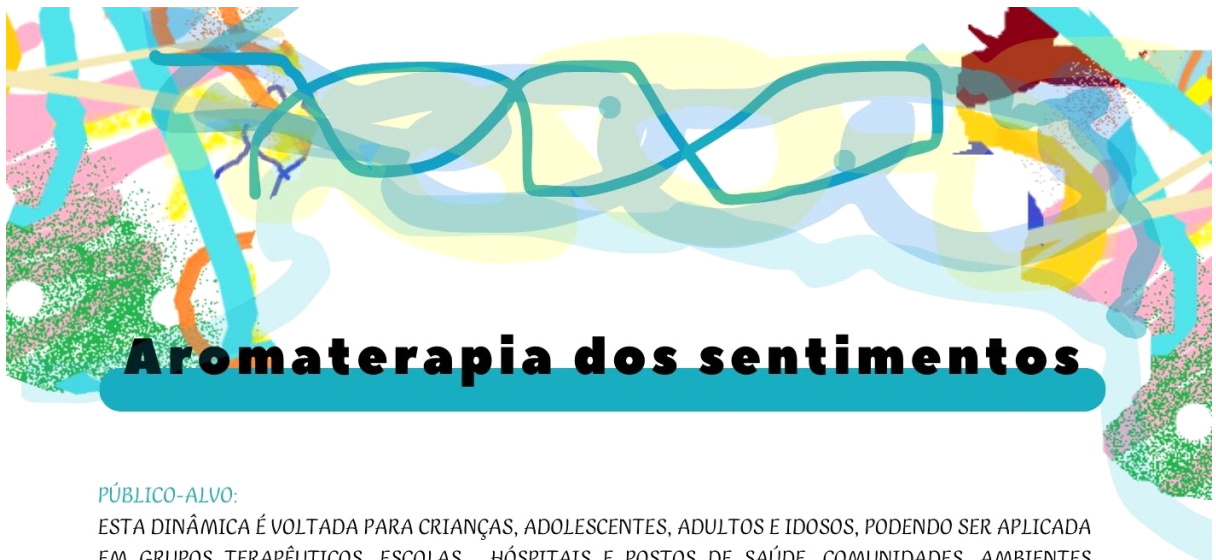
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINIA	SEXTA	SABADO	DOMINGO

IMPORTANTE!

NOTAS:

"Férias de julho: momento perfeito para repousar a mente e voltar com ideias frescas, como brisa matinal."
Rubenita Radnai





Aromaterapia dos sentimentos

PÚBLICO-ALVO:

ESTA DINÂMICA É VOLTADA PARA CRIANÇAS, ADOLESCENTES, ADULTOS E IDOSOS, PODENDO SER APLICADA EM GRUPOS TERAPÊUTICOS, ESCOLAS, HÓSPITAIS E POSTOS DE SAÚDE, COMUNIDADES, AMBIENTES FAMILIARES OU ATÉ MESMO EM **CONTEXTOS DE SAÚDE MENTAL**, COM PACIENTES PSIQUIÁTRICOS. É UMA ATIVIDADE INCLUSIVA, QUE SE ADAPTA A **DIFERENTES REALIDADES E IDADES**.

OBJETIVO DA DINÂMICA:

PROMOVER O BEM-ESTAR EMOCIONAL E FÍSICO POR MEIO DA AROMATERAPIA, UTILIZANDO **ÓLEOS ESSENCIAIS** PARA DESPERTAR SENTIMENTOS E SENSações. A DINÂMICA VISA ESTIMULAR A CONEXÃO ENTRE **OS SENTIDOS** E AS EMOÇÕES, PROPORCIONANDO UM MOMENTO DE RELAXAMENTO E AUTOCONHECIMENTO.

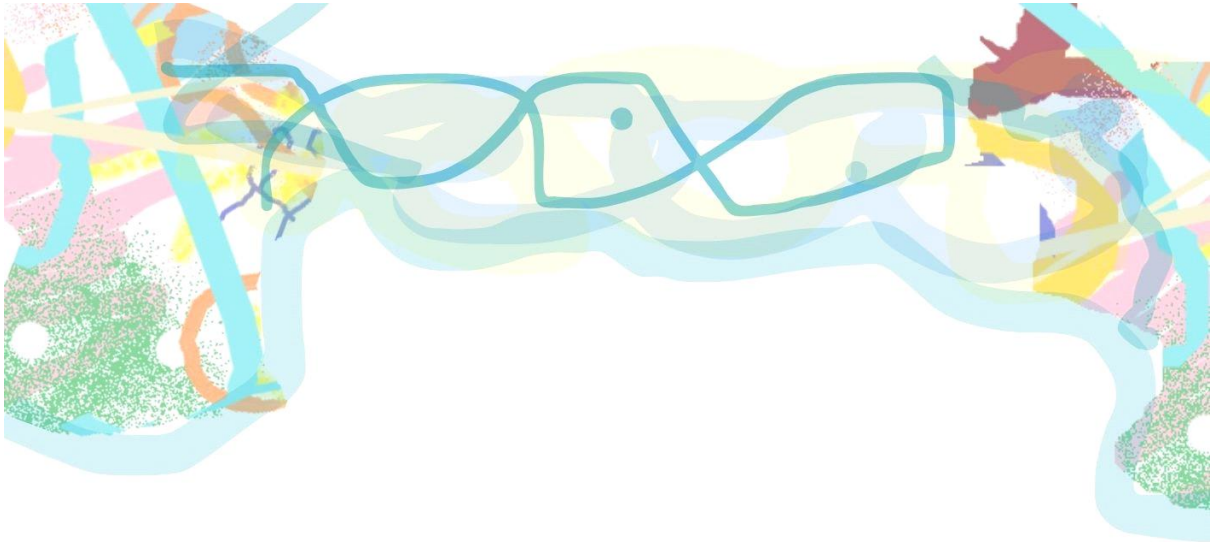
MÉTODO:

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- ÓLEOS ESSENCIAIS DE **LAVANDA**, CAMOMILA, SÂNDALO E BERGAMOTA (OU OUTROS ÓLEOS COM PROPRIEDADES CALMANTE E RELAXANTES).
- DIFUSOR DE AROMAS OU LENÇOS DE PAPEL PARA APLICAR OS ÓLEOS.
- INFORMAÇÕES SOBRE AS **PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS** DE CADA ÓLEO ESSENCIAL (COM BASE EM ESTUDOS CIENTÍFICOS).

PASSO A PASSO:

- O FACILITADOR EXPLICA **O QUE É AROMATERAPIA** E COMO OS ÓLEOS ESSENCIAIS PODEM INFLUENCIAR AS EMOÇÕES E O BEM-ESTAR.
- O FACILITADOR APLICA UMA PEQUENA QUANTIDADE DE CADA ÓLEO EM LENÇOS DE PAPEL OU UTILIZA UM DIFUSOR PARA DISPERSAR O AROMA NO AMBIENTE.
- OS PARTICIPANTES SÃO CONVIDADOS A FECHAR OS OLHOS, INSPIRAR PROFUNDAMENTE E REFLETIR SOBRE **OS SENTIMENTOS E SENSações** QUE O AROMA DESPERTA NELES.
- UM A UM, OS PARTICIPANTES COMPARTILHAM COM O GRUPO O QUE SENTIRAM E COMO O AROMA OS IMPACTOU EMOCIONALMENTE.
- AO FINAL, O FACILITADOR MEDEIA UMA BREVE REFLEXÃO, PERGUNTANDO COMO FOI A EXPERIÊNCIA E **COMO OS AROMAS PODEM SER USADOS NO DIA A DIA** PARA PROMOVER O BEM-ESTAR.
- A DINÂMICA É ENCERRADA COM UMA MENSAGEM DE CUIDADO E AUTOCONHECIMENTO, REFORÇANDO A IMPORTÂNCIA DE **CUIDAR DAS EMOÇÕES** E DO CORPO.



AGOSTO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINIA	SEXTA	SABADO	DOMINGO

IMPORTANTE!

NOTAS:

*"Agosto, mês da despertar: que cada amanhecer
encontre você mais consciente do poder terapêutico da
escuta atenta."*

Rubenita Radnai





Baú das emoções

PÚBLICO-ALVO:

ESTA DINÂMICA É VOLTADA PARA CRIANÇAS, ADOLESCENTES, ADULTOS E IDOSOS, PODENDO SER APLICADA EM GRUPOS TERAPÊUTICOS, ESCOLAS, HÓSPITAIS E POSTOS DE SAÚDE, COMUNIDADES, AMBIENTES FAMILIARES OU ATÉ MESMO EM CONTEXTOS DE SAÚDE MENTAL, COMO PACIENTES PSIQUIÁTRICOS. É UMA **ATIVIDADE INCLUSIVA**, QUE SE ADAPTA A DIFERENTES REALIDADES E IDADES.

OBJETIVO DA DINÂMICA:

PROMOVER A REFLEXÃO SOBRE O **AUTOCONHECIMENTO E A AUTOESTIMA**, INCENTIVANDO OS PARTICIPANTES A RECONHECEREM SEU PRÓPRIO VALOR. A DINÂMICA VISA TRABALHAR A IMPORTÂNCIA DE **SE ENXERGAR COMO UM TESOURO** ÚNICO E ESPECIAL, FORTALECENDO A AUTOCONFIANÇA E A EXPRESSÃO EMOCIONAL.

MÉTODO:

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- UM BAÚ OU CAIXA DECORADA (QUE SIMBOLIZE **UM BAÚ DO TESOURO**).
- UM ESPELHO PEQUENO (QUE CAIBA DENTRO DO BAÚ).
- BOMBONS OU OUTRO BRINDE SIMBÓLICO (UM PARA CADA PARTICIPANTE).

PASSO A PASSO:

- O FACILITADOR APRESENTA O BAÚ, CONTEXTUALIZANDO QUE **DENTRO DELE HÁ UM GRANDE TESOURO**.
- UM A UM, OS PARTICIPANTES SÃO CONVIDADOS A ABRIR O BAÚ E PEGAR UM BOMBOM. AO FAZER ISSO, ELES DESCOBRIRÃO **O ESPELHO** E VERÃO SEU PRÓPRIO REFLEXO.
- CADA PARTICIPANTE DEVE COMPARTILHAR COM O GRUPO POR QUE AQUELE "TESOURO" (OU SEJA, **ELES MESMOS**) É TÃO IMPORTANTE. POR EXEMPLO: "ESTE TESOURO É IMPORTANTE PORQUE SOU UMA PESSOA QUE CUIDA DOS OUTROS COM AMOR" OU "ESTE TESOURO É IMPORTANTE PORQUE SOU RESILIENTE E ENFRENTO DESAFIOS COM CORAGEM."
- O FACILITADOR PODE MEDIAR O PROCESSO, INCENTIVANDO OS PARTICIPANTES A REFLETIREM SOBRE SUAS QUALIDADES E **A VALORIZAREM SUA PRÓPRIA HISTÓRIA**.
- APÓS TODOS TEREM COMPARTILHADO, O GRUPO PODE REFLETIR SOBRE A EXPERIÊNCIA, DISCUTINDO COMO FOI SE RECONHECER COMO UM TESOURO E COMO ISSO IMPACTA A **AUTOESTIMA E A AUTOCONFIANÇA**.
- AO FINAL, O FACILITADOR REFORÇA A IDEIA DE QUE CADA PESSOA É ÚNICA E VALIOSA, E QUE O MAIOR TESOURO QUE PODEMOS TER É O **AMOR POR NÓS MESMOS**.



SETEMBRO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINIA	SEXTA	SABADO	DOMINGO

IMPORTANTE!

NOTAS:

"Primavera da saúde mental: cultive jardins de esperança onde antes havia apenas o cimento da retina."

Rubenita Radnai





A flor que se abre

PÚBLICO-ALVO:

CRIANÇAS, ADOLESCENTES, ADULTOS E IDOSOS, INCLUINDO GRUPOS TERAPÊUTICOS, ESCOLAS, HÓSPITAIS E POSTOS DE SAÚDE, COMUNIDADES E PACIENTES PSIQUIÁTRICOS. IDEAL PARA TRABALHAR ESPERANÇA, SONHOS E AUTOUIDADO EM UM AMBIENTE ACOLHEDOR.

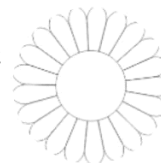
OBJETIVO DA DINÂMICA:

PROMOVER A REFLEXÃO SOBRE SONHOS E DESEJOS PESSOAIS, SIMBOLIZANDO A ABERTURA PARA NOVAS POSSIBILIDADES. A DINÂMICA ESTIMULA A ESPERANÇA, A CONEXÃO EMOCIONAL E A EXPRESSÃO DE VULNERABILIDADES EM UM ESPAÇO SEGURO E POÉTICO.

MÉTODO:

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- FLORES DE PAPEL CORTADAS (MODELO EM ANEXO) — UMA PARA CADA PARTICIPANTE.
- CANETAS OU LÁPIS COLORIDOS.
- UMA BACIA TRANSPARENTE COM ÁGUA.
- LUZES COLORIDAS (OPCIONAL, PARA CRIAR UM CLIMA MÍSTICO).
- MÚSICA AMBIENTE SUAVE (COMO SONS DA NATUREZA OU INSTRUMENTAIS RELAXANTES).



PASSO A PASSO:

- O FACILITADOR EXPLICA QUE A DINÂMICA REPRESENTA A "ABERTURA" DOS SONHOS QUE CARREGAMOS NO CORAÇÃO. CADA FLOR SIMBOLIZA UM DESEJO QUE, QUANDO COMPARTILHADO, GANHA VIDA.
- CADA PARTICIPANTE RECEBE UMA FLOR DE PAPEL E ESCRIVE UMA PALAVRA OU FRASE (UM SONHO, ESPERANÇA OU META PESSOAL) NO CENTRO DA FLOR.
- AS PÉTALAS SÃO DOBRADAS PARA DENTRO, FECHANDO A FLOR (COMO UM BOTÃO).
- EM CÍRCULO, O FACILITADOR ACENDE AS LUZES COLORIDAS (SE DISPONÍVEL), APAGA AS LUZES DO AMBIENTE E COLOCA MÚSICA SUAVE.
- UM A UM, OS PARTICIPANTES COLOCAM SUA FLOR NA BACIA COM ÁGUA, ENQUANTO DIZEM EM VOZ ALTA OU SILENCIOSAMENTE O SONHO QUE ESCREVERAM.
- TODOS OBSERVAM AS FLORES SE ABRINDO LENTAMENTE NA ÁGUA, SIMBOLIZANDO A MATERIALIZAÇÃO DA ESPERANÇA.
- O FACILITADOR CONDUZ UMA BREVE PARTILHA: "COMO FOI SENTIR SEU SONHO 'SE ABRINDO'?" OU "O QUE ESSA EXPERIÊNCIA TROUXE PARA VOCÊ?"
- ENCERRA COM UMA MENSAGEM SOBRE RESILIÊNCIA E A BELEZA DE COMPARTILHAR DESEJOS COLETIVAMENTE.



OUTUBRO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINIA	SEXTA	SABADO	DOMINGO

IMPORTANTE

NOTAS:



*"No outubro rosa da alma, lembre-se: prevenir também
é cuidar das emoções antes que elas adoeçam."
Rubenita Radnai*



O sino do silêncio

PÚBLICO-ALVO:

ESTA DINÂMICA É VOLTADA PARA CRIANÇAS (A PARTIR DE 5 ANOS), PACIENTES PSIQUIÁTRICOS ADOLESCENTES, ADULTOS E IDOSOS, PODENDO SER APLICADA EM GRUPOS TERAPÊUTICOS, HÓSPITAIS E POSTOS DE SAÚDE, ESCOLAS, COMUNIDADES OU CONTEXTOS DE SAÚDE MENTAL. É ESPECIALMENTE ÚTIL PARA GRUPOS QUE PRECISAM TRABALHAR **ANSIEDADE, ATENÇÃO PLENA E AUTOCONTROLE**.

OBJETIVO DA DINÂMICA:

CONSCIENTIZAR SOBRE A IMPORTÂNCIA DO SILÊNCIO E DA PAUSA NO COTIDIANO.

DESENVOLVER HABILIDADES DE CONCENTRAÇÃO E CONTROLE EMOCIONAL.

PROMOVER **A REFLEXÃO SOBRE COMO O SILÊNCIO** PODE SER UM ALIADO PARA O AUTOCONHECIMENTO E O AUTOCUIDADO.

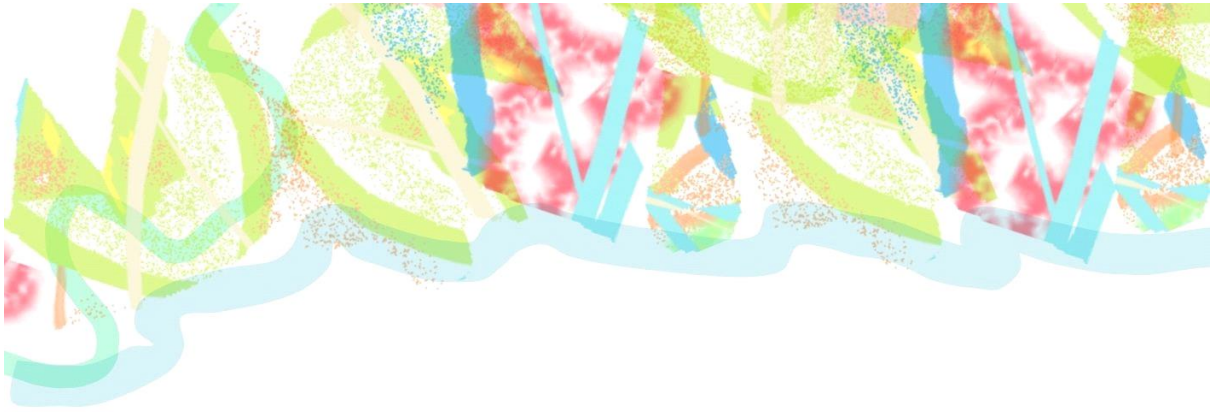
MÉTODO:

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- SINO (DE PREFERÊNCIA COM SOM DELICADO).
- CRONÔMETRO OU RELÓGIO PARA MARCAR 1 MINUTO.
- ESPAÇO SILENCIOSO E CONFORTÁVEL.

PASSO A PASSO:

- O FACILITADOR EXPLICA QUE O SINO SIMBOLIZA A **ATENÇÃO PLENA** E O RESPEITO AO SILÊNCIO.
- DEFINE A REGRA PRINCIPAL: "O SINO NÃO PODE EMITIR NENHUM SOM DURANTE O EXERCÍCIO."
- OS PARTICIPANTES SENTAM-SE EM **CÍRCULO**.
- O FACILITADOR INICIA PASSANDO O SINO COM CUIDADO PARA O PARTICIPANTE AO LADO, SEM FAZÊ-LO TOCAR.
- CADA PESSOA TEM NO MÁXIMO 10 SEGUNDOS PARA RECEBER E PASSAR O SINO ADIANTE, MANTENDO-O **EM SILÊNCIO**.
- SE O SINO TOCAR, O GRUPO REINICIA A ATIVIDADE.
- REPETE-SE O PROCESSO ATÉ QUE TODOS TENHAM PARTICIPADO OU ATÉ COMPLETAR 1 MINUTO DE SILÊNCIO ABSOLUTO.
- O FACILITADOR PERGUNTA:
 - "COMO FOI MANTER O SILÊNCIO E O **FOCO** DURANTE A ATIVIDADE?"
 - "O QUE O SILÊNCIO NOS REVELA SOBRE NÓS MESMOS?"
- EXPLICA A IMPORTÂNCIA DO SILÊNCIO PARA **REDUZIR O ESTRESSE E A ANSIEDADE**.
- OUVIR OS PRÓPRIOS PENSAMENTOS E EMOÇÕES.
- PRATICAR O **AUTOCUIDADO** E A PAUSA INTENCIONAL.
- SUGERE QUE OS PARTICIPANTES CRIEM UM "**RITUAL DE SILÊNCIO**" DIÁRIO (MESMO QUE POR 2 MINUTOS).



NOVEMBRO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINIA	SEXTA	SABADO	DOMINGO

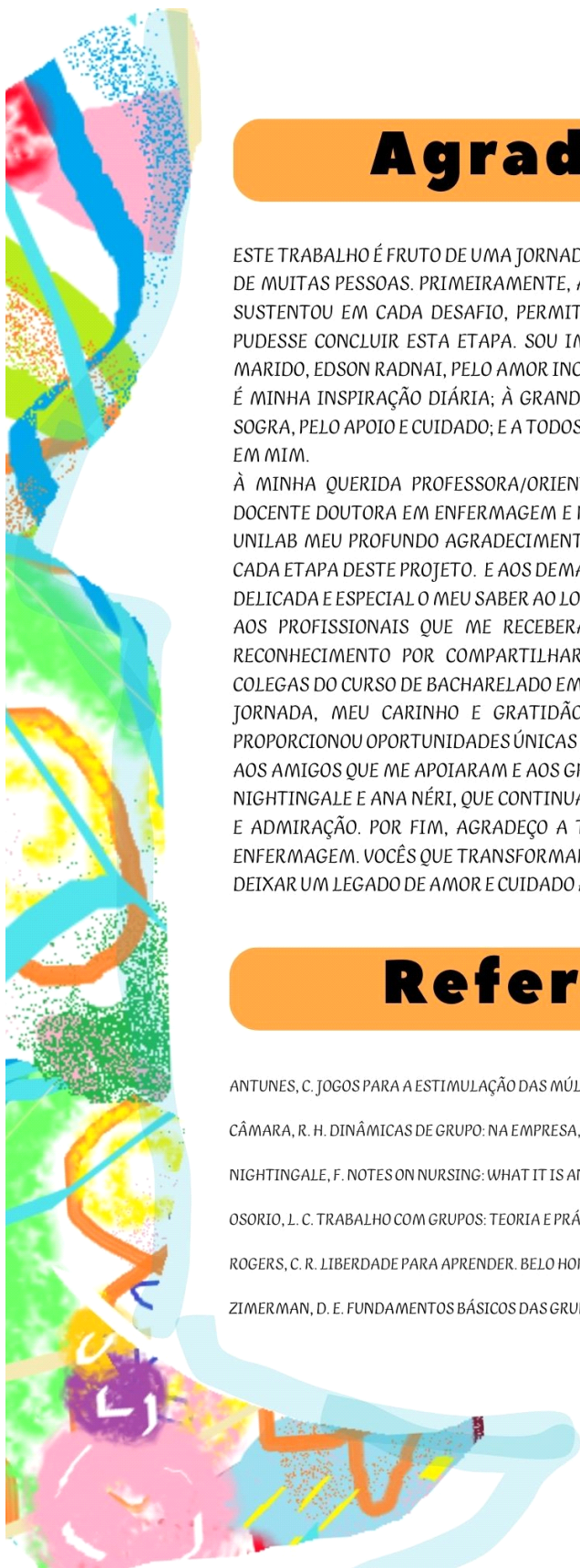
IMPORTANTE!

NOTAS:

"Novembro azul do autocuidado: cuidar da mente é tão vital quanto cuidar do corpo - ambos merecem sua atenção plena."

Rubenita Radnai





Agradecimentos

ESTE TRABALHO É FRUTO DE UMA JORNADA QUE SÓ FOI POSSÍVEL GRAÇAS AO APOIO E À FORÇA DE MUITAS PESSOAS. PRIMEIRAMENTE, AGRADEÇO A DEUS, MEU PAI DE MILAGRES, QUE ME SUSTENTOU EM CADA DESAFIO, PERMITINDO QUE, COMO MÃE, ESPOSA E ESTUDANTE, EU PUDESSE CONCLUIR ESTA ETAPA. SOU IMENSAMENTE GRATA À MINHA FAMÍLIA: AO MEU MARIDO, EDSON RADNAI, PELO AMOR INCONDICIONAL E PELA PACIÊNCIA; AO MEU FILHO, QUE É MINHA INSPIRAÇÃO DIÁRIA; À GRANDE HEROÍNA, MINHA MÃE TÃO AMADA, E À MINHA SOGRA, PELO APOIO E CUIDADO; E A TODOS OS MEUS FAMILIARES, QUE SEMPRE ACREDITARAM EM MIM.

À MINHA QUERIDA PROFESSORA/ORIENTADORA, CAROLINA MARIA DE LIMA CARVALHO, DOCENTE DOUTORA EM ENFERMAGEM E PROFESSORA DA DISCIPLINA DE SAÚDE MENTAL DA UNILAB MEU PROFUNDO AGRADECIMENTO PELA ORIENTAÇÃO, DEDICAÇÃO E INCENTIVO EM CADA ETAPA DESTE PROJETO. E AOS DEMAIS MENTORES, QUE APRIMORARAM DE FORMA TÃO DELICADA E ESPECIAL O MEU SABER AO LONGO DA CONSTRUÇÃO DESTA OBRA.

AOS PROFISSIONAIS QUE ME RECEBERAM NOS CAMPOS DE ESTÁGIO E PRÁTICA, MEU RECONHECIMENTO POR COMPARTILHAREM SEUS SABERES E EXPERIÊNCIAS. AOS MEUS COLEGAS DO CURSO DE BACHARELADO EM ENFERMAGEM, QUE CAMINHARAM COMIGO NESTA JORNADA, MEU CARINHO E GRATIDÃO. À UNILAB, INSTITUIÇÃO QUE ME ACOLHEU E PROPORCIONOU OPORTUNIDADES ÚNICAS DE CRESCIMENTO, MEU ETERNO AGRADECIMENTO.

AOS AMIGOS QUE ME APOIARAM E AOS GRANDES NOMES DA ENFERMAGEM, COMO FLORENCE NIGHTINGALE E ANA NÉRI, QUE CONTINUAM A INSPIRAR MINHA TRAJETÓRIA, MEU RESPEITO E ADMIRAÇÃO. POR FIM, AGRADEÇO A TODOS OS PACIENTES QUE PRESTEI O CUIDADO DE ENFERMAGEM. VOCÊS QUE TRANSFORMARAM CADA DESAFIO EM VITÓRIA E ME PERMITIRAM DEIXAR UM LEGADO DE AMOR E CUIDADO ATRAVÉS DESTE TRABALHO.

Referências

- ANTUNES, C. JOGOS PARA A ESTIMULAÇÃO DAS MÚLTIPLAS INTELIGÊNCIAS. 18. ED. PETRÓPOLIS: VOZES, 2020.
- CÂMARA, R. H. DINÂMICAS DE GRUPO: NA EMPRESA, NA ESCOLA, NA COMUNIDADE. 2. ED. PETRÓPOLIS: VOZES, 2019.
- NIGHTINGALE, F. NOTES ON NURSING: WHAT IT IS AND WHAT IT IS NOT. LONDRES: HARRISON, 1859.
- OSORIO, L. C. TRABALHO COM GRUPOS: TEORIA E PRÁTICA. PORTO ALEGRE: ART MED, 2017.
- ROGERS, C. R. LIBERDADE PARA APRENDER. BELO HORIZONTE: INTERLIVROS, 1983.
- ZIMMERMAN, D. E. FUNDAMENTOS BÁSICOS DAS GRUPOTERAPIAS. 3. ED. PORTO ALEGRE: ART MED, 2000.



DEZEMBRO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINIA	SEXTA	SABADO	DOMINGO

IMPORTANTE!

NOTAS:



*"Que em dezembro você colha os frutos da cidade
semeada ao longo do ano, celebrando cada pequena
vitória como um milagre cotidiano."*
Rubenita Radnai





Para quem?

ESTA CARTILHA É DEDICADA A TODOS QUE ACREDITAM NO PODER DO CUIDADO HUMANIZADO E NA IMPORTÂNCIA DA ENFERMAGEM EM SAÚDE MENTAL. ELA FOI PENSADA PARA PROFISSIONAIS DA SAÚDE, QUE DIARIAMENTE SE DEDICAM A ACOLHER E TRANSFORMAR VIDAS; PARA ESTUDANTES, QUE ESTÃO CONSTRUINDO SUA TRAJETÓRIA COM AMOR E COMPROMISSO; PARA PROFESSORES, QUE INSPIRAM E GUIAM SEUS ALUNOS; E PARA USUÁRIOS DOS SERVIÇOS DE SAÚDE MENTAL E ATEÇÃO BÁSICA, QUE NOS ENSINAM, A CADA DIA, A IMPORTÂNCIA DA ESCUTA E DO RESPEITO.

ELA É TAMBÉM PARA FAMÍLIAS, QUE BUSCAM ENTENDER E APOIAR SEUS ENTES QUERIDOS; PARA CRIANÇAS QUE NECESSITAM DE ATENÇÃO E CARINHO, PARA JOVENS, QUE ENFRENTAM OS DESAFIOS DA VIDA COM CORAGEM; E PARA IDOSOS, QUE CARREGAM HISTÓRIAS E SABEDORIA. PARA O SER HUMANO DE TODAS AS IDADES, CULTURAS E REALIDADES, SENDO OU NÃO PACIENTE PSIQUIÁTRICO. ESTA CARTILHA É, ACIMA DE TUDO, PARA TODOS QUE ACREDITAM NA FORÇA DO AMOR, DO DIÁLOGO E DA CONSTRUÇÃO COLETIVA.

COMO FRUTO DA ENFERMAGEM EM SAÚDE MENTAL E DO PROJETO DE EXTENSÃO AMAR, DA UNIVERSIDADE DA INTEGRAÇÃO INTERNACIONAL DA LUSOFONIA AFRO-BRASILEIRA (UNILAB), ESTE TRABALHO REFLETE O COMPROMISSO COM A INCLUSÃO E A DIVERSIDADE, A PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E O LEGADO QUE DEIXAMOS PARA A COMUNIDADE. QUE ESTAS DINÂMICAS SEJAM UM CONVITE AO CUIDADO, À REFLEXÃO E À TRANSFORMAÇÃO, PORQUE CUIDAR É UM ATO DE AMOR QUE NÃO FAZ DISTINÇÕES E QUE TRANSFORMA VIDAS.

