



## Saúde mental na atenção primária à saúde

Mental health in primary care

La salud mental en la atención primaria de salud

Dina Queiroz Magalhães Pinto<sup>1</sup>, Mariana Souza de Araújo<sup>1</sup>, Larissa Silveira Souza Alfeu<sup>1</sup>, Maria Eduarda Peixoto Leitão<sup>1</sup>, Lygia Barreto dos Santos<sup>1</sup>, Gustavo Erick Ferreira Guabiraba<sup>1</sup>, Ana Beatriz Chagas Rabelo<sup>1</sup>, Rita Neuma Dantas Cavalcante de Abreu<sup>1</sup>, Cecylia Kátia Limaverde Pessoa<sup>1</sup>.

### RESUMO

**Objetivo:** Descrever a experiência de ligantes em ações sobre cuidados com a saúde mental realizadas em uma unidade básica de saúde. **Relato de experiência:** A proposta dos ligantes e das orientadoras foi dialogar com os usuários do serviço. Assim, para facilitar o diálogo, foram utilizados panfletos e banners com informações acerca do autocuidado dentro da saúde mental, de contatos de emergência e de serviços psicológicos gratuitos. O tempo destinado para a ação, dentre a elaboração do material, o planejamento e a realização, foi de 40 horas. Cerca de 100 pessoas foram beneficiadas com a ação. O Panfleto continha tais orientações: “Praticar exercícios físicos, pelo menos 150 minutos semanais divididos em 3 dias”; “Praticar higiene do sono e dormir pelo menos 8 horas por noite”; “Ingerir bastante água, pelo menos 2 litros por dia”; “Procurar ajuda psicológica para si mesmo”; “Procurar aconselhamento nutricional para uma alimentação saudável”. **Considerações finais:** Por meio das ações, os ligantes compartilharam saberes e puderam vivenciar a importância do contato com a comunidade, com abordagem de temática relevante no cenário de saúde.

**Palavras-chave:** Liga acadêmica, Saúde mental, Extensão universitária, Atenção primária.

### ABSTRACT

**Objective:** Describe the experience of university students who integrate an academic league in an extension activity about care for mental health in a primary care center. **Experience report:** The league members and the overseeing professors intended to engage the patients in conversation; to ease dialogue, banners and pamphlets with information about self-care, mental health, emergency contacts and free psychological services were utilized. The time employed for the planning, for the crafting of the materials used and for carrying out the activity spanned a total of 40 hours. About a hundred people benefited from the activity. The pamphlet had the following guidelines: “Exercise for at least 150 minutes a week”; “Practice sleep hygiene and get at least 8 hours of sleep per night”; “Have plenty of water; at least 2 liters a day”; “Seek psychological help for yourself”; “Seek nutritional counseling for a healthy diet”. **Final considerations:** Through this activity, the students were able to share their knowledge and witness the importance of being in contact with the local community about relevant topics in healthcare.

**Keywords:** Academic league, Mental health, University extension, Primary care.

### RESUMEN

**Objetivo:** Describir la experiencia de los miembros que integran una liga académica en acciones relacionadas con el cuidado de la salud mental llevadas a cabo en una unidad de atención primaria. **Informe de experiencia:** El objetivo de los miembros y sus mentores fue entablar un diálogo con los usuarios del servicio. Para facilitar este diálogo, se utilizaron folletos y pancartas con información sobre el autocuidado en el

<sup>1</sup> Universidade de Fortaleza (UNIFOR), Fortaleza – CE.

contexto de la salud mental, contactos de emergencia y servicios psicológicos gratuitos. El tiempo total dedicado a la actividad, incluyendo la preparación del material, la planificación y la ejecución, fue de 40 horas. Aproximadamente 100 personas se beneficiaron de la iniciativa. El folleto contenía las siguientes recomendaciones: "Realizar ejercicio físico por al menos 150 minutos a la semana, divididos en 3 días"; "Practicar la higiene del sueño y dormir al menos 8 horas por noche"; "Consumir una cantidad adecuada de agua, al menos 2 litros al día"; "Buscar ayuda psicológica para uno mismo"; "Buscar asesoramiento nutricional para una alimentación saludable". **Consideraciones finales:** A través de estas acciones, los miembros compartieron sus conocimientos y experimentaron la importancia de la interacción con la comunidad, abordando un tema relevante en el contexto de la salud.

**Palabras clave:** Liga académica, Salud mental, Extensión universitaria, Atención primaria.

## INTRODUÇÃO

As ligas acadêmicas são entidades sem fins lucrativos formadas por estudantes que se propõem a vivenciar oportunidades de ensino, pesquisa e extensão, tripé já valorizado no Artigo 207 da Constituição Federal, relacionadas a uma área de conhecimento sob orientação docente. Atuam na promoção de atividades teórico-práticas de caráter curricular não obrigatório, que corroboram de forma complementar na formação acadêmica de seus participantes (BRASIL, 1998). O protagonismo estudantil, proporcionado pela autonomia que o funcionamento de uma liga acadêmica garante ao estudante, é um grande diferencial na sua formação. Uma liga surge a partir do reconhecimento de alguma lacuna de aprofundamento ou adensamento julgado como necessário pelos próprios estudantes. Eles se mobilizam em torno de um objetivo comum de intervenção e, a partir de então, iniciam com a supervisão de um docente o processo de construção de uma Liga (CAVALCANTE ASP, et al., 2021).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) aponta que o conceito de saúde é bem mais abrangente que a simples ausência de doença ou enfermidade, envolve "um estado de completo bem-estar físico, mental e social" e, dessa forma, merece atenção em todas as suas vertentes. A saúde mental é uma parte integrante e complementar à manutenção das funções orgânicas. Nesse contexto, o desenvolvimento de habilidades relacionadas à promoção da saúde mental é essencial para os estudantes da área da saúde (BRASIL, 2021). Devido à importância do tema, a Liga de Saúde Mental e Dependência Química (LASM) foi idealizada em 2017 pela Universidade de Fortaleza (UNIFOR) e cadastrada no setor de Extensão Universitária do Centro de Ciências da Saúde (CCS).

Tem composição interdisciplinar, contando com alunos dos cursos de graduação em Enfermagem, Medicina e Psicologia. Um dos objetivos da LASM, presente no estatuto da liga, é: "colaborar no atendimento de usuários nas unidades de saúde e instituições conveniadas à Universidade de Fortaleza, proporcionando assim vivência prática" (UNIFOR, 2017). A decisão da liga em atuar na atenção básica em saúde deu-se por ser a Unidade Básica de Saúde (UBS) um dos componentes da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), conforme Portaria N. 3.088, de 23 de dezembro de 2011 (BRASIL, 2011).

No cadastro das ações de extensão da UNIFOR, é necessário almejar, com a ação, contribuir para o cumprimento dos Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável (ODS). Nessa ação, foi contemplado o objetivo relacionado à "saúde e bem-estar". Nesse contexto, a meta 3.4 versa sobre a promoção da saúde mental, incluindo a prevenção ao suicídio. Tem-se ainda na meta 3.5 a abordagem das ações direcionadas às pessoas em uso de substância psicoativa (álcool e outras drogas) (OPAS/OMS, 2015). Diante do exposto, a construção coletiva do presente trabalho visou relatar a experiência de acadêmicos da área de saúde em ações de promoção de saúde, habilidade fundamental para profissionais da área, realizada na atenção básica. Teve por objetivo descrever a experiência de ligantes em ações sobre cuidados com a saúde mental realizadas em uma unidade básica de saúde.

## RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, o qual foi realizado pela Liga Acadêmica de Saúde Mental e Dependência Química (LASM), do Centro de Ciências da Saúde (CCS), Universidade de

Fortaleza (UNIFOR), em ações de extensão universitária, no período de abril e maio de 2023, em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) do Município de Fortaleza, Estado do Ceará. O relato de experiência se refere a uma observação sistemática da realidade, interligando os achados com as bases teóricas existentes, além de permitir investigações em profundidade de um indivíduo, grupo ou instituição, revelando as ações do sujeito como agente humano e como participante da vida social (POLIT DF e BECK CT, 2019). As fases da experiência foram sumarizadas na (**Figura 1**).

**Figura 1** - Fases da experiência da LASM, Fortaleza, Ceará, Brasil, 2023.



**Fonte:** Pinto DQM, et al., 2024.

As ações de extensão universitária foram efetivadas nos dias 27/04, das 11:30 às 13:00 horas; 28/04, das 9:30 às 13:00 horas; 04/05, das 11:30 às 13:00 horas; e 05/05, das 9:30 às 13:00 horas. Para tanto, foi enviado um ofício à UBS informando o objetivo das ações, os dias de realização e os alunos e professores envolvidos. As ações foram realizadas após as aprovações pela UBS e pelo setor de extensão da Universidade envolvida. As ações foram acompanhadas, presencialmente, pelas professoras orientadoras.

Os ligantes e as orientadoras pretenderam dialogar com os usuários do serviço. Assim, para facilitar o diálogo, foram utilizados panfletos e banners com informações acerca do autocuidado dentro da saúde mental, de contatos de emergência e de serviços psicológicos gratuitos. Durante o desenvolvimento da ação, foram registradas as experiências dos ligantes em um documento compartilhado o qual serviu de base para

este relato de experiência. Como não foram registradas as falas e opiniões dos usuários do serviço, não foi necessária a aprovação desse relato pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos. Durante o diálogo, os ligantes discutiram sobre os cuidados necessários para a manutenção da saúde mental. O tempo destinado para a ação, dentre a elaboração do material, o planejamento e a realização, foi de 40 horas. Mais de 100 pessoas foram beneficiadas com a ação; esse número corresponde ao quantitativo de panfletos entregues.

O Panfleto continha tais orientações: “Praticar exercícios físicos, pelo menos 150 minutos semanais divididos em 3 dias”; “Praticar higiene do sono e dormir pelo menos 8 horas por noite”; “Ingerir bastante água, pelo menos 2 litros por dia”; “Procurar ajuda psicológica para si mesmo”; “Procurar aconselhamento nutricional para uma alimentação saudável”. A seguir, todas as orientações foram detalhadas:

#### **Praticar exercícios físicos, pelo menos 150 minutos semanais divididos em 3 dias**

Os ligantes, durante a ação da LASM discutiram sobre os benefícios dos exercícios físicos regulares e com acompanhamento profissional para a saúde da mente e do corpo. Como os usuários são acompanhados na atenção primária, os ligantes enfatizaram a importância de exames regulares para realização segura de exercícios.

#### **Praticar higiene do sono e dormir pelo menos 8 horas por noite**

Durante essa abordagem na ação, os ligantes lembraram a importância da atitude para a busca de uma melhor saúde mental e a significância de medidas comportamentais de fácil execução para a boa disposição psíquica. Foi discutido, portanto, que a higiene do sono envolve atitudes rotineiras que visam uma maior qualidade do sono, de modo que ele seja revigorante e reparador. Uma boa noite de sono é indicada para todos, pois não somente revitaliza a disposição física, como também serve como descanso mental para o desgaste emocional e psicológico.

#### **Ingerir bastante água, pelo menos 2 litros por dia**

Nesse contexto, os ligantes entenderam e discutiram com o público presente no serviço de saúde, a relevância da boa ingestão hídrica no indivíduo adulto, correlacionando tal indicação com a proposta de cuidados mentais e a reflexão da conexão entre a preocupação do bem-estar físico e psíquico.

#### **Procurar ajuda psicológica para si mesmo**

A busca por ajuda psicológica trabalhada nas ações da liga acadêmica abordou a temática, lembrando que é possível receber apoio profissional e que o tema não deve ser tratado com preconceito. A ajuda psicológica está em maiores indicações na ação de saúde mental, de modo a lembrar que existem alternativas, além de mudanças comportamentais, e a trabalhar o indivíduo de forma única, mas também social. Na anexação do material impresso usado não é revelado quais são os locais com disponibilidade de ajuda psicológica no intuito de assegurar a privacidade dos locais trabalhados.

Foi indicado e informado aos usuários da UBS a busca pelos serviços de psicoterapia individual e de avaliação psicológica/psicodiagnóstico para aqueles que sentissem a necessidade de cuidar e olhar para questões emocionais profundas, e investigar a possibilidade de possuírem algum transtorno mental ou não, como depressão, transtornos de ansiedade, e alguns transtornos do neurodesenvolvimento, além de haver brevemente a orientação de quais locais oferecem serviços de forma gratuita e como funcionam tais processos.

#### **Procurar aconselhamento nutricional para uma alimentação saudável**

Aconselhamento nutricional é um instrumento de intervenção que visa a educação nutricional e alimentar ao mesmo tempo em que se serve dos aspectos individuais e socioculturais com o foco de ajudar o indivíduo a estabelecer um hábito alimentar mais benéfico para sua condição de saúde e para suas expectativas. Desse modo, a liga trabalhou essa orientação, na ação de saúde mental, já que o bem-estar físico e mental são aliados e necessitam ser trabalhados de maneira conjunta. Nesse contexto, o panfleto da Liga LASM trazia informações sobre a importância de uma alimentação saudável e da necessidade do cuidado integral.

## DISCUSSÃO

Diante das ações dos ligantes, cabe discutir que a atividade física nos espaços destinados aos cuidados em saúde mental deve ser incentivada e proporcionada pelos profissionais de saúde, por interferir diretamente na qualidade de vida. A mudança no estilo de vida deve ser acompanhada de forma contínua, a qual promove saúde às pessoas que são acompanhadas nesses espaços (LOURENÇO BS, et al., 2017). Os exercícios físicos são os conjuntos de atividades motoras com o intuito de aprimorar a capacidade física, permitindo um aprimoramento da resistência corporal associada a produção de hormônios benéficos à saúde. Fazer atividades físicas é recomendado em todas as faixas etárias, mas para o indivíduo adulto, que não apresenta contraindicações para sua realização, é indicado 150 a 300 minutos semanais de exercícios aeróbicos, de intensidade moderada a intensa, fracionados em três dias durante a semana, no mínimo (BRASIL, 2021).

Isso é necessário para considerar o indivíduo ativo fisicamente. A recomendação para a ampla população se deve aos inúmeros benefícios para a saúde tanto física quanto psíquica, como o controle de doenças crônicas não transmissíveis e a redução de sintomas ansiosos e depressivos. Desse modo, a ação aplicada pelos universitários na unidade de atenção básica se deve a relevância do tema trabalhado e os benefícios provenientes do exercício físico recorrente.

As orientações quanto ao sono e repouso já são comprovadas na literatura, quando se sabe que a atividade física, o lazer, as condições de saúde podem contribuir diretamente para a qualidade do sono, a qual pode ter relação, inclusive, com a satisfação referente a vida (BARROS MBA, et al., 2019). Portanto, ao abordar o sono nas atividades desenvolvidas pela liga, tentou-se trazer todos esses aspectos e como estes interferem na saúde mental.

Uma das ligantes abordou a relação de se preparar para o sono, procurando diminuir os estímulos luminosos e trouxe essa contribuição relatando como a melatonina pode contribuir para o sono, essa contribuição está também descrita da literatura (SILVA DB, et al., 2020). Sobre a ingestão hídrica, o consumo de água é um direito básico humano e é o sexto objetivo dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, além de uma substância de extrema importância para o bom funcionamento do corpo do ser humano (OPAS/OMS, 2015). De acordo com o Serviço Geológico do Brasil, a quantidade de ingestão hídrica média indicada para um indivíduo adulto é de 2 litros de água por dia (BRASIL, 2022).

Foi recomendado aos usuários como forma de cuidado psicológico, por mais difícil que seja, aceitar pensamentos e emoções que possam ser encarados por eles como negativos, pois reprimi-los e conseqüentemente evitá-los são fatores relacionados ao favorecimento de sofrimento psicológico, algo que já é sugerido e apontado cientificamente (FERNÁNDEZ-RODRIGUEZ C, et al., 2022; SAIRANEN E, et al., 2018). A psicoterapia individual consiste em uma terapêutica voltada para o cuidado e olhar para questões emocionais profundas e para questões de relações interpessoais dos clientes/pacientes (SCORSOLINI-COMIN F, 2014). O psicodiagnóstico é uma avaliação psicológica voltada para a investigação e compreensão do funcionamento geral do avaliando (sua personalidade e aspectos cognitivos como inteligência, memória, atenção, dentre outros) para responder a demanda trazida pelo avaliando, seja ela para avaliar uma classificação nosológica, seja ela para elaboração de um prognóstico, por exemplo (KRUG JS, et al., 2016).

A OMS divulgou uma revisão sobre a saúde mental mundial, afirmando que uma a cada oito pessoas possuem algum transtorno mental, sendo que a maioria dos serviços de saúde mental, quando ofertados, são inacessíveis, inclusive devido ao custo (WHO, 2022). Assim, a busca pelo serviço de psicoterapia e psicodiagnóstico em locais acessíveis economicamente é de suma importância para, dentre outras funcionalidades, detectar a presença de um funcionamento patológico no indivíduo, algo extremamente provável contemporaneamente, para assim haver a montagem de um plano terapêutico o mais cedo possível, além da prevenção de adoecimento e, principalmente, para a promoção de saúde dos clientes.

Ao abordar a nutrição adequada como uma estratégia que contribui para a saúde mental, cabe citar um estudo de revisão desenvolvido com o objetivo de descrever a relação entre depressão e aspectos nutricionais, assim, os autores enfatizam a necessidade de se evitar deficiências nutricionais e como cada nutriente contribui para o bom funcionamento do organismo seja físico e mental. Assim, os autores trazem

ainda a consideração de que as pessoas com sintomas de depressão devem ser acompanhadas pela equipe multiprofissional, com intervenções que devem incluir a avaliação nutricional (BARBOSA BP, 2020). Um outro estudo enfatiza que a hidratação está associada à qualidade da dieta (LUCCHESI LI, et al., 2021).

Neste relato, a Liga de Saúde Mental e Dependência Química (LASM) da Universidade, descreve uma iniciativa de promoção de saúde mental em uma Unidade Básica de Saúde (UBS), abordando temas como exercícios, sono, hidratação, ajuda psicológica e nutrição. Por meio de ações práticas e informativas, a equipe orientou os usuários, promovendo bem-estar mental e destacando a importância da atenção à saúde mental.

A colaboração entre a universidade e a UBS demonstrou o compromisso com a saúde mental e a formação dos estudantes. Diante do exposto, a LASM explicou nas ações de extensão universitária, para a população leiga, que saúde mental não é só pensar em transtornos e tratamentos, mas, sim, o exercício do autocuidado, na busca por qualidade de vida e saúde. Assim, os ligantes compartilharam saberes e puderam vivenciar a importância do contato com a comunidade, com abordagem de temática relevante no cenário de saúde.

### AGRADECIMENTOS E FINANCIAMENTO

Os autores agradecem à Universidade de Fortaleza (UNIFOR) pelo apoio e à equipe da Unidade Básica de Saúde (UBS) pela colaboração na realização desta ação. E, principalmente, pela Liga Acadêmica de Saúde Mental e Dependência Química (LASM) pela oportunidade de executar este artigo juntamente com as professoras orientadoras.

### REFERÊNCIAS

1. BARBOSA BP. Terapia nutricional na depressão – como nutrir a saúde mental: uma revisão bibliográfica / Nutritional therapy in depression - how to nurture mental health: a literature review. *Brazilian Journal of Development*, [S. l.], 2020; 6(12): 100617–100632.
2. BARROS MBA, et al. Qualidade do sono, saúde e bem-estar em estudo de base populacional. *Revista Saúde Pública*, 2019; 53: 82.
3. BRASIL. Governo Federal. Ministério de Minas e Energia. Secretaria de Geologia, Mineração e Transformação Mineral. Serviço Geológico do Brasil - SGB. A água e a saúde, 2022. Disponível em: [https://aguaminal.cprm.gov.br/flipbooks/flipbook\\_agua\\_e\\_saude/agua\\_e\\_saude.pdf](https://aguaminal.cprm.gov.br/flipbooks/flipbook_agua_e_saude/agua_e_saude.pdf). Acessado em: 10 de abril de 2023.
4. BRASIL. Ministério da Saúde. O que significa ter saúde? Atualizado em 29 de julho de 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-que-ro-me-exercitar/noticias/2021/o-que-significa-ter-saude>. Acessado em: 10 de abril de 2023.
5. BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria N. 3.088, de 23 de dezembro de 2011. Institui a Rede de Atenção Psicossocial para pessoas com sofrimento ou transtorno mental e com necessidades decorrentes do uso de crack, álcool e outras drogas, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS).
6. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.
7. BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. Subchefia para Assuntos Jurídicos. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Brasília, 5 de outubro de 1988.
8. CAVALCANTE ASP, et al. Em busca da definição de “ligas acadêmicas” baseada na experiência das ciências da Saúde. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, 2021; 25: 190857.
9. FERNÁNDEZ-RODRIGUEZ C, et al. Psychological Inflexibility, Anxiety and Depression: The Moderating Role of Cognitive Fusion, Experiential Avoidance and Activation. *Psicothema (Oviedo)*, 2022; 34(2).
10. KRUG JS, et al. Conceituação de psicodiagnóstico na atualidade. In: Hutz CS, et al (orgs). *Psicodiagnóstico*. Porto Alegre: Artmed, 2016; 428.

11. LOURENÇO BS, et al. Atividade física como uma estratégia terapêutica em saúde mental: revisão integrativa com implicação para o cuidado de enfermagem. *Esc Anna Nery*, 2017; 21(3): 20160390.
12. LUCCHESI LI, et al. A qualidade da dieta está associada com a ingestão de água em residentes de São Paulo, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2021; 26(2): 3875-3883.
13. OPAS/OMS. Organização Pan-Americana da Saúde. Organização Mundial da Saúde. *Objetivos de Desenvolvimento Sustentável*, 2015. Agenda de ação até 2030.
14. POLIT DF, BECK CT. *Fundamentos de pesquisa em enfermagem: avaliação de evidências para a prática de enfermagem*. Porto Alegre: Artmed, 2019; 9.
15. SAIRANEN E, et al. Psychological inflexibility explains distress in parents whose children have chronic conditions. *PLoS One*, 2018; 13(7).
16. SCORSOLINI-COMIN F. *Aconselhamento psicológico e psicoterapia: aproximações e distanciamentos*. Contextos Clínicos, 2014; 7(1).
17. SILVA DB, et al. Benefícios do uso da melatonina no tratamento da insônia e qualidade do sono. *Cuid Enferm*. 2020; 14(1): 75-80.
18. UNIFOR. UNIVERSIDADE DE FORTALEZA. *Estatuto da Liga Acadêmica de Saúde Mental e Dependência Química (LASM)*, 2017.
19. WHO. *World mental health report: transforming mental health for all. Executive summary*. Geneva: World Health Organization, 2022.