

**A ARTE E A COR COMO FERRAMENTAS DE EXPRESSÃO: RELATO DE EXPERIÊNCIA
DE UMA ATIVIDADE REALIZADA NO CAPS I**

SMANIOTTO, Carol

BASSO, Gabrielli Cristina

CARVALHO, Gabriele Nogueira de

BANDEIRA, Carol Eduarda Timm

AMTHAUER, Camila

Resumo

Introdução: a saúde mental, de acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), constitui um pilar fundamental para a sustentação das habilidades do ser humano, responsável por auxiliar na tomada de decisões, no estabelecimento de relacionamentos e no desenvolvimento pessoal, comunitário e socioeconômico do indivíduo. Considerada um processo integral e individual com diferentes graus de sofrimento, dificuldades e resultados, a saúde mental ultrapassa a ausência de transtornos mentais e envolve o corpo, emoções e a forma como interagimos com o ambiente, resultando da interação de diferentes fatores biopsicossociais. Ela podendo estar associada a diferentes condições de risco, como transtornos mentais, deficiências psicossociais, estado de alto nível de incapacidade e comportamentos de risco ou autodestrutivos (OPAS, 2025). Posto isso, entende-se que um bom estado mental confere ao homem o amplo e pleno exercício dos seus direitos sociais e de cidadania, além de favorecer condições adequadas para sua interação com a sociedade. Em

contrapartida, quando fragilizada, compromete as condições sociais do indivíduo, aumentando sua vulnerabilidade frente à exclusão social, condições de trabalho e educação precárias, violência e situações de risco. Essa situação intensifica a possibilidade de desenvolvimento de desequilíbrios mentais, comportamentos autolesivos, suicídio e dependência em jogos, álcool e drogas (Hospital Santa Mônica, 2024). Nesse contexto, a saúde mental faz parte de um determinante essencial para a promoção da qualidade de vida e é um constante desafio para os serviços de saúde. Frente a isso, o Ministério da Saúde, em 2011, através da Portaria GM/MS Nº 3.088, instituiu a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), com o propósito de unificar diferentes tipos de serviços destinados ao cuidado de pessoas com necessidade de atendimento mental, transtornos e com problemas decorrentes do uso de álcool e drogas, atuando nas necessidades individuais de cada um (Ministério da Saúde, 2017). A rede foi consolidada em 2017 pela Portaria GM/MS Nº 3.588 e estabelece pontos de atenção integrados ao Sistema Único de Saúde (SUS), que são capazes de atender diferentes graus de complexidade clínica e oferecer assistência integral com abordagens baseadas em evidências científicas, promovendo maior integração e participação do usuário (Ministério da Saúde, 2017). Desse modo, a assistência em saúde mental é realizada de forma articulada entre o Governo Federal, Estados e Municípios, sendo implementada na Atenção Primária à Saúde (APS) e nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), que se dividem nas modalidades de CAPS I, CAPS II, CAPS i, CAPS ad Álcool e Drogas, CAPS III e CAPS ad III Álcool e Drogas (Ministério da Saúde, 2017). Com o propósito de enfatizar a valorização da vida, prevenção ao suicídio, promover conscientização, educação, diálogo aberto, combater preconceitos, discriminação, exclusão e a criação de estereótipos, em 2013, foi lançada a “Campanha Setembro Amarelo” que, mais tarde, foi incorporada no calendário nacional. Desde 2015, ano da primeira edição, a campanha tem apresentado crescimento constante, conquistando reconhecimento e adesão da população, que utiliza diferentes estratégias para envolver o maior público em suas ações. Assim, o mês de setembro tem sido dedicado à

conscientização sobre a saúde mental e a prevenção do suicídio. À vista disso, desenvolveu-se uma atividade com o grupo de saúde mental do CAPS I de São Miguel do Oeste, Santa Catarina, com a finalidade de proporcionar um momento de expressão de sentimentos através da arte e da cor, estimular a comunicação, a escuta ativa e a troca de vivências. Objetivo: relatar uma atividade de educação em saúde sobre o Setembro Amarelo desenvolvida junto ao grupo de saúde mental do CAPS I. Método: trata-se de um relato de experiência de uma atividade desenvolvida com o grupo de saúde mental no CAPS I do município de São Miguel do Oeste, SC. A atividade se refere à Atividade Prática de Extensão (APEx) e ocorreu em 17 de setembro de 2025, desenvolvida por acadêmicas da 6ª fase do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC), campus São Miguel do Oeste, que atuaram como mediadoras do diálogo e asseguraram um momento de escuta e reflexão entre os participantes por meio de recursos artísticos e da expressão de sentimentos. Participaram oito membros do grupo e a dinâmica durou aproximadamente 1h30. A atividade foi estruturada a partir da entrega de desenhos numerados e da elaboração prévia de uma legenda de cores associadas a sentimentos: azul para tristeza, vermelho para raiva, rosa para amor, laranja para ansiedade, roxo para liberdade, verde para coragem, amarelo para felicidade e preto para luto. Os participantes sentaram juntos em uma única mesa e foram orientados a pintar cada número do desenho de acordo com a cor que representasse seus sentimentos atuais, passados ou que refletissem sobre alguma vivência marcante, mantendo-se aberta a possibilidade de utilizarem cores que não estavam previstas na legenda. Após a finalização da pintura, promoveu-se uma roda de conversa para exposição dos desenhos, análise das cores predominantes, compreensão do estado psíquico dos participantes e das suas vivências emocionais. Nesse momento, todos foram incentivados a compartilhar com o grupo suas produções e as justificativas das cores escolhidas, estabelecendo um espaço de acolhimento e fortalecimento de vínculos dentro do grupo. E, para o encerramento, procedeu-se à entrega de um bombom acompanhado de um cartão com uma frase alusiva à

Campanha Setembro Amarelo. Resultados e discussão: os resultados obtidos foram extremamente satisfatórios, uma vez que o encontro contou com participação ativa dos integrantes do grupo, que demonstraram interesse e envolvimento com a atividade proposta, confirmando que a utilização do desenho e das cores como recurso terapêutico foi bem recebida. Durante a pintura, observou-se que, apesar da diversidade na escolha das cores, houve predominância dos tons de azul, preto e laranja, evidenciando que as emoções negativas estão fortemente presentes e sobressaem sobre as emoções positivas. Além disso, foi registrado o uso da cor cinza, que não constava na legenda apresentada, a qual foi justificada pelos participantes como um “vazio”. O uso das cores como metáfora das emoções se mostrou eficiente para abrir espaço ao diálogo. Todos os usuários justificaram a escolha das suas cores, relataram experiências passadas e expuseram seus medos e dificuldades para o grande grupo, possibilitando a troca de vivências e um olhar acolhedor ao próximo. De forma geral, a atividade demonstrou potencial para ampliar a comunicação, promover o bem-estar individual e coletivo, incentivar a escuta ativa, compartilhar experiências e fortalecer vínculos dentro do CAPS. Nota-se, portanto, a utilização da arte como um recurso terapêutico capaz de favorecer a comunicação não verbal, ampliar expressões e sentimentos, quando utilizadas da maneira adequada. Conclusão: a atividade realizada no CAPS I, em alusão ao Setembro Amarelo, foi importante para a promoção da saúde mental. Ao incentivar a externalização de sentimentos através de uma abordagem lúdica, foi possível proporcionar um espaço acolhedor e reflexivo onde todos puderam falar sem medo de julgamentos, verbalizar emoções e refletir sobre o cuidado com si mesmo e com o outro. As práticas terapêuticas e educativas valorizam a subjetividade e a participação de cada um na construção de um ambiente confiável e respeitoso, eficiente na promoção da saúde mental e na prevenção de agravos, além de evidenciar os benefícios de conversas explicativas e acolhedoras para a desconstrução de estigmas associados à saúde mental e aos usuários do CAPS I. Atuando como uma rede estratégica do SUS, o CAPS I expande o acesso ao cuidado em saúde mental, reforça a

importância de ações contínuas para prevenção, promoção e reabilitação psicossocial, permite o acolhimento daqueles que necessitam de atendimento e incentiva a busca por apoio especializado. O encontro proporcionou uma vivência enriquecedora, viabilizando a aproximação da teoria com a prática e reforçando a importância do trabalho multiprofissional no cuidado integral ao usuário.

REFERÊNCIAS

Hospital Santa Mônica. A saúde mental e a importância dela na vida das pessoas. Hospital Santa Mônica, SP, 2024. Disponível em: <https://hospitalsantamonica.com.br/a-saude-mental-e-a-importancia-dela-na-vida-das-pessoas/>. Acesso em 28 de set. de 2025.

Ministério da Saúde (BR). Redes de Atenção Psicossocial (RAPS). Ministério da Saúde (Linhas de cuidado), Brasília, 2017. Disponível em: <https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/tabagismo/rede-atencao-psicossocial>. Acesso em 29 de set. de 2025.

OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde. Saúde mental. Washington, D.C, 2025. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental>. Acesso em 28 de set. de 2025.

E-mails: carolsmaniotto05@gmail.com; camila.amthauer@hotmail.com