

A IMPORTÂNCIA DE TRABALHAR A AUTOESTIMA COM USUÁRIOS EM INTERNAÇÃO PSIQUIÁTRICA: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA OFICINA TERAPÊUTICA

Carla Camila Zandoná

Júlia Zocolotto

Maria Eduarda Lazaretti

Paula de Almeida

Leidimari Meneghini

Camila Amthauer

Resumo

Introdução: no cuidado em saúde mental, a realização de oficinas terapêuticas é amplamente prevista e recomendada no âmbito das Redes de Atenção Psicossocial (RAPS). Essas oficinas são multidisciplinares, podendo ser desenvolvidas por qualquer profissional de saúde, principalmente se este for da área de saúde mental. Nas oficinas expressivas, todo o processo de produção é considerado, não somente o produto final. Em um ambiente de internação psiquiátrica, nem todas oficinas e técnicas podem ser aplicadas. Alguns fatores que podem orientar a escolha de determinada oficina são: perfil dos usuários, tipo de internação (aguda ou crônica), risco apresentado (suicídio, auto ou heteroagressão, agitação psicomotora, fuga, entre outros) e motivo da internação. Assim, as atividades oferecidas pelas oficinas devem ser de acordo com o interesse e a necessidade de cada usuário. Objetivo: relatar a experiência de realizar uma oficina terapêutica com usuários em

internação psiquiátrica. Metodologia: relato de experiência de uma atividade realizada na ala de internação psiquiátrica de um hospital geral do Extremo Oeste de Santa Catarina (SC). A atividade é referente à Atividade Prática de Extensão (APEX) e foi desenvolvida por estudantes da 7ª fase do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade do Oeste de Santa Catarina, campus São Miguel do Oeste/SC. A atividade contou com a presença de 15 usuários que se encontravam em internação e teve duração de, aproximadamente, 01:30h. Inicialmente, as estudantes conheceram o ambiente hospitalar, se apresentaram aos usuários e os convidaram para participar da oficina terapêutica. Em seguida, realizou-se uma dinâmica de quebra gelo, em que os usuários sentaram ao redor das mesas dispostas no local, se apresentaram e tinham de responder uma pergunta sobre gostos pessoais. As perguntas eram retiradas de dentro de uma caixa por cada participante. Eram perguntas simples, com intuito de deixá-los mais confiantes e à vontade em conversar e participar da oficina. Após, aconteceu a dinâmica principal da oficina, denominada de "Dinâmica do Espelho", que abordava sobre autoestima, com o objetivo encorajar os participantes a refletir sobre si mesmos e os demais colegas do grupo. Utilizou-se lápis de cor, papel, uma caixa e um espelho. Os participantes foram convidados a sentarem-se em duplas e houve a explicação de como funcionaria a atividade: em um primeiro momento, eles deveriam desenhar um retrato de sua dupla e após realizar um autorretrato, não necessariamente era preciso desenhar rostos e corpos, o objetivo era que deixassem a imaginação fluir, conforme sentissem em seu interior. Em seguida, foram informados que seria escolhido o melhor autorretrato e a revelação ocorreria separadamente. Cada integrante do grupo foi orientado a se deslocar até um local onde ficaram sozinhos, apenas na presença dos estudantes, para olhar dentro da caixa, onde haveria o melhor autorretrato, porém nela havia um espelho, simbolizando que a verdadeira beleza está em cada indivíduo. Resultados: todos foram convidados para a execução da atividade e observou-se boa adesão à dinâmica por parte da maioria dos usuários. Houveram algumas recusas devido a questões pessoais e patológicas, a exemplo de um usuário

com autismo grave com interação social prejudicada. Observou-se fragilidade na autopercepção dos participantes, que revelaram emoções negativas e baixa confiança em suas habilidades. A dinâmica permitiu estabelecer uma relação de confiança com os participantes e, por consequência, alguns se sentiram confortáveis em compartilhar medos, vivências, inseguranças e a relação conturbada que possuem com sua autoestima. No decorrer da atividade, chamou a atenção quando um dos pacientes observou sua dupla para desenhá-la e percebeu que em sua camiseta estava escrita a seguinte frase: "Meu sorriso é o mais lindo", ao notar isso, imediatamente descartou o desenho que já estava em andamento e solicitou uma nova folha de ofício em que ilustrou um coração colorido pela metade, uma parte utilizou a cor rosa e na outra escreveu a frase: "É, você tem!". Dessa forma, é notório que observar as qualidades do outro foi mais fácil que identificar as suas próprias. Portanto, realizou-se uma conversa com os mesmos sobre autoestima, no intuito de realizar uma reflexão para lembrá-los acerca da importância de saber reconhecer seus próprios atributos e valorizá-los, além de perceber que são indivíduos singulares e que isso não os faz melhores ou piores, apenas diferentes. Ademais, enfatizou-se a necessidade de lembrá-los que a verdadeira beleza é encontrada em seus interiores e que devem sentir orgulho de quem estão se tornando, principalmente pela coragem de pedir e aceitar ajuda. Conclusão: a autoestima é um assunto importante a ser tratado, tanto em instituições de internação psiquiátrica, quanto em hospitais, escolas, empresas ou em qualquer outro local. Ela é fundamental em todos os aspectos da vida de uma pessoa: nos relacionamentos, no trabalho, na saúde e no bem estar. No que diz respeito à dinâmica desenvolvida, pode-se concluir que existe uma fragilidade na autoestima dos usuários com transtornos mentais, onde há necessidade de estimular o empoderamento e o autoconhecimento, visto que muitos participantes tiveram mais facilidade em desenhar os outros do que a si mesmos. Baixa autoestima é um fator de risco para transtornos mentais e atividades como esta são fundamentais para estimular a valorização pessoal.

