

DINÂMICA “EMOJIS QUE ME CONECTAM” UMA ESTRATÉGIA DE FORTALECIMENTO DE VÍNCULOS E EXPRESSÃO EM USUÁRIOS DE SAÚDE MENTAL

Saúde mental; Serviços de Saúde Mental; Relações Interpessoais

Introdução

As práticas grupais nos serviços de saúde mental desempenham papel fundamental na promoção do acolhimento, da interação social e do fortalecimento dos vínculos interpessoais. No contexto da atenção psicossocial, estratégias lúdicas e participativas favorecem a expressão de sentimentos e a construção de relações de apoio entre os usuários. A dinâmica “Emojis que me conectam” foi desenvolvida com usuários acompanhados na rede de atenção à saúde mental. Especificamente na Unidade Acolhimento Adulto interligado com o CAPS AD. A atividade justificou-se pela necessidade de criar espaços de escuta, reconhecimento mútuo e fortalecimento da convivência grupal. Teve como objetivo promover acolhimento, expressão de sentimentos, empatia e fortalecimento dos vínculos entre os participantes.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência de uma atividade coletiva realizada em grupo terapêutico, com usuários da Unidade de Acolhimento Adulto. Conduzida por dois residentes em saúde mental, sendo um profissional do Serviços Social e um profissional de Psicologia. Inicialmente, diversos emojis foram disponibilizados no centro da roda. Sendo representado por emojis de alegria, carinho, apoio, gratidão, força, esperança, calma, superação. Cada participante foi convidado a escolher de dois a três emojis e, posteriormente, selecionar um deles para entregar a um colega, apresentando um sentimento, desejo ou percepção positiva sobre aquela pessoa. Durante a entrega, os participantes explicaram brevemente os motivos de suas escolhas. Em seguida, aqueles que receberam os emojis compartilharam como se sentiram diante da mensagem recebida e o significado atribuído aos gestos. Ao final, foi realizada uma roda de conversa para reflexão sobre a experiência vivenciada.

Resultados / Discussão

A atividade possibilitou um ambiente acolhedor e participativo, favorecendo a comunicação, a escuta ativa e a troca de experiência entre os usuários. Observou-se boa adesão do grupo, com envolvimento nas falas e demonstração de afeto, respeito e reconhecimento das qualidades dos colegas. A utilização dos emojis como recurso simbólico facilitou a expressão de sentimentos, inclusive entre participantes que apresentavam maior dificuldade em verbalizar emoções. A dinâmica contribuiu para o crescimento da autonomia, do sentimento de pertencimento, do sentimento de pertencimento ao grupo e da percepção da importância do apoio mútuo no processo de cuidado em saúde mental.

Considerações Finais

A dinâmica “emojis que me conectam” mostrou-se uma estratégia simples, acessível e efetiva para promover interação, empatia e fortalecimento dos vínculos entre usuários em acompanhamento na rede de saúde mental. A experiência evidenciou o potencial terapêutico das atividades grupais na promoção do cuidado psicossocial, favorecendo a construção de redes de apoio, a valorização das potencialidades individuais e o fortalecimento da convivência coletiva.

Imagens Anexas



Apresentação da dinâmica



Referência Bibliográfica

PICHON-RIVIÈRE, E. O processo grupal. 8. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2009. BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde Mental no SUS: os Centros de Atenção Psicossocial. Brasília: Ministério da Saúde, 2004. BRASIL. Ministério da Saúde. A Política do Ministério da Saúde para Atenção Integral a Usuários de Álcool e Outras Drogas. Brasília: Ministério da Saúde, 2004. NASCIMENTO, T. M.; GALINDO, W. C. M. Grupo Operativo em Centros de Atenção.