

AUTOCUIDADO EM GRUPO TERAPÊUTICO: OFICINA DE CHÁS E ESCALDA-PÉS NA SAÚDE MENTAL

Saúde mental; Autocuidado; Serviços de saúde mental

Introdução

O autocuidado constitui uma dimensão essencial do cuidado em saúde mental, pois envolve práticas, escolhas e atitudes que favorecem bem-estar, autonomia, reconhecimento das próprias necessidades e construção de modos possíveis de lidar com o sofrimento psíquico. Pode ocorrer de forma individual, nas ações cotidianas que cada sujeito desenvolve para cuidar de si, e também em espaços coletivos, como os grupos terapêuticos, que possibilitam escuta, troca de experiências, fortalecimento de vínculos e ampliação dos repertórios de cuidado. Este relato tem como objetivo descrever uma experiência desenvolvida em um serviço especializado de saúde mental, a partir de uma sequência de encontros voltados à reflexão e à vivência de práticas de autocuidado.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência realizado em dois encontros, em dias distintos, com usuários acompanhados pelo serviço. O primeiro momento foi conduzido por meio de conversa mediada por materiais visuais, utilizados como disparadores para favorecer a participação, a comunicação e a expressão dos participantes. Foram abordados o conceito de autocuidado, os significados atribuídos pelos usuários ao tema, as formas de cuidado já presentes em suas rotinas e outras práticas que gostariam de incluir em suas vidas. O segundo encontro foi destinado à oficina de chás e escalda-pés, com apresentação de seus possíveis benefícios relacionados ao relaxamento, à criação de momentos de pausa, à organização da rotina e ao fortalecimento de estratégias de cuidado, sem caráter substitutivo ao acompanhamento em saúde mental. Em seguida, a atividade foi vivenciada coletivamente no próprio serviço, com oferta de chá, escalda-pés, música ambiente, velas aromáticas e entrega de kits para continuidade da prática no domicílio.

Resultados / Discussão

A experiência possibilitou ampliar a compreensão dos usuários sobre autocuidado, reconhecendo-o como um conjunto de práticas diversas, que podem envolver cuidados físicos, descanso, lazer, espiritualidade, alimentação, vínculos afetivos, expressão de sentimentos e construção de momentos de bem-estar. Também favoreceu a reflexão sobre opções acessíveis de cuidado, possíveis de serem incorporadas à rotina de acordo com as condições, desejos e necessidades de cada usuário. O uso de materiais visuais contribuiu para tornar a discussão mais acessível, estimular memórias e favorecer a troca de experiências entre os participantes. A oficina prática permitiu que o autocuidado fosse experimentado de maneira concreta, sensorial e compartilhada, fortalecendo a ambiência acolhedora e o sentimento de pertencimento ao espaço terapêutico. Observou-se ainda que a entrega dos kits funcionou como incentivo para a continuidade da prática em casa, favorecendo a corresponsabilização dos usuários e a construção de novas possibilidades de cuidado no território e na vida cotidiana.

Considerações Finais

A sequência de encontros demonstrou potencial para o cuidado em saúde mental ao articular educação em saúde, estratégias de cuidado, convivência e protagonismo dos usuários. A atividade contribuiu para ampliar repertórios de autocuidado, fortalecer vínculos e promover experiências de relaxamento, autonomia e cuidado integral no âmbito da Rede de Atenção Psicossocial.

Imagens Anexas



Referência Bibliográfica

BRASIL. Ministério da Saúde. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2025. Acesso em: 29 jun. 2026. DUARTE, Elza Marculino; CORREIA, Divanise Suruagy; VIEIRA, Maria de Lourdes Fonseca; BARACAT, Matilde. E-book de práticas integrativas e complementares para uso no autocuidado e no cuidado integral humanizado. Maceió: Universidade Federal de Alagoas, 2021. Acesso em: 29 jun. 2026.