



CUIDAR DE SI: AÇÕES COLETIVAS PELA SAÚDE MENTAL NA UBS VILA DINIZ

Thiago Luiz Queiroz Ferreira¹

Kesia Ashiley Ferreira²

Maria Eduarda de Carvalho Guimarães²

Maria Eduarda Lima²

Mariana Vasconcelos Sousa²

Stella Morais Araújo²

Taís Gondim Iglesias²

INTRODUÇÃO: Segundo a OPAS, saúde mental é um estado de bem-estar que envolve aspectos emocionais, psicológicos e sociais, indo além da ausência de transtornos. A ansiedade é uma reação natural ao desconhecido, mas torna-se patológica quando é persistente e interfere na vida diária, sendo avaliada pelo questionário GAD-7. A depressão, definida pela OMS como tristeza persistente e perda de interesse, tem sua gravidade mensurada pelo PHQ-9. No primeiro semestre de 2025, a UBS Vila Diniz identificou aumento de casos de ansiedade e depressão, evidenciando a necessidade de ações voltadas ao cuidado emocional, fortalecimento de vínculos sociais e promoção do bem-estar psicológico.

MATERIAL E MÉTODOS: O projeto teve como objetivo fortalecer o cuidado em saúde mental na comunidade da UBS Vila Diniz, por meio de espaços de escuta e acolhimento, ações educativas sobre ansiedade e depressão, identificação de pessoas em sofrimento psíquico, fortalecimento de vínculos comunitários e promoção do lazer, do autocuidado e do bem-estar. A intervenção foi realizada em três etapas: a primeira consistiu em visita ao território e busca ativa, com aplicação dos questionários PHQ-9 e GAD-7 a 25 moradores; a segunda ocorreu em uma roda de conversa na Escola Municipal Lígia Magalhães, com 32 participantes, mediada por psicóloga, favorecendo diálogo, troca de experiências e apoio emocional; e a terceira envolveu uma caminhada comunitária, integrando atividade física, orientações sobre alimentação saudável e promoção da saúde mental. Os dados foram analisados de forma descritiva, com base na participação e nos relatos dos usuários.

¹ Professor do curso de Medicina da PUC Contagem

² Aluna do curso de Medicina da PUC Contagem

RESULTADOS e DISCUSSÃO: A intervenção promoveu espaços de diálogo, pertencimento e apoio mútuo, possibilitando o compartilhamento de experiências e reflexões sobre saúde mental. Mesmo com baixa adesão à caminhada, a atividade contribuiu para o bem-estar e integração comunitária. Observou-se aumento da conscientização sobre ansiedade e depressão e fortalecimento do vínculo entre profissionais e usuários.

CONSIDERAÇÕES FINAIS: A intervenção realizada na UBS demonstrou a importância de ações educativas e comunitárias no enfrentamento das demandas de saúde mental, ao integrar escuta ativa, acolhimento e informação para criar espaços de diálogo, pertencimento e cuidado. A participação conjunta de profissionais da saúde, educadores e moradores fortaleceu a rede de apoio e possibilitou a construção de estratégias de cuidado mais humanas e acessíveis. Mesmo atividades simples, como rodas de conversa, caminhadas e orientações sobre hábitos saudáveis, mostraram-se eficazes na promoção do bem-estar emocional, da autoestima e da socialização. Os dados coletados serão encaminhados à equipe da UBS para acompanhamento e continuidade do cuidado, reforçando o papel da atenção básica na promoção da saúde mental e evidenciando que práticas intersetoriais e comunitárias são essenciais para uma atenção mais integral, inclusiva e eficaz.

Palavras-chave: Saúde mental. Depressão. Ansiedade. Projeto de intervenção.

Keywords: Saúde mental. Depressão. Ansiedade. Projeto de intervenção.

REFERÊNCIAS

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. OMS destaca necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção. 2022. Disponível em: <https://www.paho.org>](<https://www.paho.org>).

BRASIL. Ministério da Saúde. Depressão. 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saude>] (<https://www.gov.br/saude>).

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde Mental. 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saude>] (<https://www.gov.br/saude>).

DA FONSECA, Pedro Augusto Resende. TRANSTORNO DE ANSIEDADE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE O MAL DO SÉCULO XXI. Revista Contemporânea (Caruaru), v. 3, n. 8, p. 12669-12677, 2023. GAD-7 (Transtorno de Ansiedade Generalizada7). Disponível em: <https://www.mdcalc.com>](<https://www.mdcalc.com>).