

# Projeto ajuda na saúde mental de usuários do Caps Alvarenga



ATIVIDADE No total foram realizados oito encontros com 64 pessoas que fazem acompanhamento no centro

## Projeto ajuda na saúde mental de usuários do Caps Alvarenga

Iniciativa promoveu rodas de conversa, jogos teatrais e exercícios de educação somática com foco no bem-estar físico e psicológico



THAINÁ LANA  
thainalana@dgabc.com.br

Entre os meses de maio e junho, o Ateliê Corpo – Poética das Águas e Saúde Mental ocupou o Caps (Centro de Aten-

ção Psicossocial) Alvarenga, em São Bernardo, para ampliar o cuidado mental com os usuários da unidade. Realizada pelas artistas e pesquisadoras Biá Torres, 27 anos, e Verônica Carneiro, 30, a pro-

posta do projeto era ajudar cada pessoa a se reconectar com o próprio corpo, não só como algo físico, mas como um espaço de liberdade e expressão.

No total foram realizados oito encontros com 64 pessoas que fazem acompanhamento no Caps por diversos motivos, como esquizofrenia, depressão, transtornos de ansiedade, entre outros.

O projeto, uma parceria da Secretaria de Cultura de São Bernardo, por meio da Lei Aldir Blanc, realizou atividades como rodas de conversa, jogos teatrais e exercícios de educação somática com foco no bem-estar físico e psicológico.

Segundo o gerente da unidade, Daniel Ramos Galdas, os usuários "sentiram-se acolhidos. No grupo foram trabalhados a autoestima e o protagonismo, além de terem sido feitas atividades corporais, que ajudaram na melhora do bem-estar físico e mental". A dupla de artistas já promoveu no ano passado esse mesmo projeto no Caps Itapeva, na Capital, o primeiro equipamento do tipo no Brasil.

Foram trabalhados com os usuários atividades em três frentes, sendo a primeira de autopercepção, com exercícios de meditação, respiração e educação somática, com foco na automassagem para conhecimento dos próprios ossos. A outra vertente são os jogos, cênicos e teatrais, realizados com base na metodologia do teatro do oprimido e com técnicas de improvisação em dança. Por último foram realizadas ao fim de cada encontro rodas

de conversa, que serviram para escutar individual e coletiva, e também alinhamento das estratégias de autocuidado, dos efeitos que os exercícios tiveram e a possibilidade de continuação das atividades em casa. Ao término de cada encontro, as artistas escreveram crônicas sobre o processo e deverão utilizar os textos como roteiro do vídeo que será publicado sobre o ateliê.

Uma das criadoras do projeto e também psicóloga, Verônica Carneiro disse que, a partir do fortalecimento da relação afetiva e da coletividade, os usuários apresentaram ganhos na saúde mental.

"Tivemos alguns relatos sobre ganho da autopercepção tanto corporal quanto emocional, porque corpo e mente estão interligados. Por exemplo, um dos participantes disse que se percebeu andando de forma mais fluida, mais leve, pois saiu do automático e conseguiu diminuir a tensão. Outros relataram que depois dos encontros ficavam mais leves, com sensações de relaxamento e calma", explicou Carneiro.

Sobre a possibilidade de expansão do ateliê, a psicóloga revelou que a dupla possui planos de continuar o trabalho no Caps Alvarenga, porém com novas abordagens. "Temos o desejo de levar outros artistas e arte educadores para fazer atividades específicas com eles, até para desenvolver alguns produtos poéticos. Também queremos levar o grupo para vivências artísticas, como exposições e peças de teatro", finalizou a psicóloga.

### Fala, povo



"Acredito que as pessoas ainda não buscam tratamento por receio ou preconceito."

Marcelo Furtado do Araújo, 45 anos, político e morador de Santo André.



"Foco tratamento para depressão. Infelizmente, ainda não é tão acessível, mas é necessário procurar ajuda."

Estelito Fernandes da Silva, 47 anos, casado e morador de Santo André.



"Tenho familiares que sofrem com doenças mentais e fazem acompanhamento. Hoje o tratamento está mais acessível."

Maria José, 41 anos, desempregada e moradora de São Caetano.

Veículo: Impresso -> Jornal -> Jornal Diário do Grande ABC

Seção: Setecidades Pagina: 1