

## SAÚDE MENTAL COMUNITÁRIA: EXPERIÊNCIA COLETIVA NO PROJETO 4 VARAS

Thaís Lara Batista Menezes<sup>1</sup>, Heline Sousa dos Santos<sup>2</sup>, Francisco Rian Frota Gomes<sup>3</sup>,  
Maria Socorro Carneiro Linhares<sup>4</sup>, Eliany Nazaré Oliveira<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Enfermagem, UEVA, Sobral, CE, [thaislrb17@gmail.com](mailto:thaislrb17@gmail.com)

<sup>2,3</sup>Educação Física, UEVA, Sobral, CE

<sup>4,5</sup>Enfermagem, UEVA, Sobral, CE

A saúde mental revela-se pilar essencial ao bem estar humano e integra uma importante dimensão da saúde coletiva. Nesse sentido, as Práticas Integrativas Complementares (PIC's) são recursos utilizados para a promoção da saúde mental e bem estar, de maneira a enriquecer os processos de cura e de cuidado. Assim, o Movimento Integrado de Saúde Mental Comunitária IV Varas (MISMEC IV Varas), popularmente conhecido como Projeto 4 Varas, é uma iniciativa que surge para transformar o modelo de cuidado em saúde mental, através de uma perspectiva holística, comunitária e integrativa. Objetiva-se descrever a experiência de bolsistas vinculados ao Programa de Educação pelo Trabalho para a saúde: Equidade (PET-Saúde: Equidade) da Universidade Estadual Vale do Acaraú, em uma vivência no MISMEC IV Varas, em Fortaleza. Este é um relato de experiência, por método qualitativo descritivo. A experiência ocorreu na sede do MISMEC IV Varas, em outubro de 2025, tendo duração de dois turnos. Inicialmente, os bolsistas foram recepcionados com o acolhimento coletivo, onde os colaboradores do projeto e os participantes foram apresentados entre si. O momento seguiu com dinâmicas quebra-gelo, com dança e canto, além da "Dinâmica do anjo", em que foi proposto um momento de cuidado entre os membros do grupo, enquanto o psicólogo do projeto orientava meditações individuais. Ainda na acolhida, o psicólogo realizou um momento de reflexão sobre as experiências vividas, valorizando o relato dos participantes e construindo um espaço de discussão sobre o adoecimento que traz o sofrimento, e o enfrentamento deste. Em seguida, os participantes foram direcionados a um espaço para escaldapés com cafuné, onde foi dada uma venda para cada pessoa e depois foi iniciada uma meditação. Ademais, no segundo turno os bolsistas puderam escolher participar das PIC's que estavam disponíveis no espaço (massagem relaxante, ventosaterapia, reflexologia, auriculoterapia e reiki), conforme suas próprias necessidades. A última atividade foi a participação na Terapia Comunitária Integrativa (TCI), um momento terapêutico orientado por um profissional do projeto, com protagonismo na participação comunitária e no desenvolvimento do senso de pertencimento, enfrentamento e acolhimento. Conclui-se que a experiência, além de singular e transformadora para cada um dos participantes, também fortalece a extensão universitária, uma vez que apresenta o território e sua comunidade não somente como recebedor das intervenções acadêmicas, mas como protagonista dos saberes culturais e comunitários e potencialidade científica. As intervenções em saúde mental e a disseminação das PIC's, como propõe o MISMEC IV Varas, favorece o bem estar e a qualidade de vida, além de transformar a realidade objetiva das comunidades

Palavras-chave: Saúde Mental; Práticas Integrativas Complementares; Extensão Universitária

Agradecimentos: Ao Ministério da Saúde, à Secretaria de Gestão do Trabalho e Educação na Saúde, pelo financiamento do programa PET- Saúde: Equidade e à Universidade Estadual Vale do Acaraú pelo apoio na realização desta atividade.