

ENTRE O CUIDADO E O ACOLHIMENTO: VIVÊNCIA DA LISAM COM OS SERVIDORES DA UVA

Maria Gabrielle Firmo Magalhães¹, Mariana Lara Silva de Almeida², Fátima Prisciele Aguiar Lima³, Isabele Vitória Marques⁴, Luana da Silva Cunha⁵, Eliany Nazaré Oliveira⁶

¹Discente de Enfermagem, UVA, Sobral-CE, bimagalhaes01@gmail.com ²Discente de Enfermagem, UVA, (Sobral-CE), ³Discente de Enfermagem, UVA, (Sobral-CE), ⁴Discente de Enfermagem, UVA, (Sobral-CE) ⁵Discente de Enfermagem, UVA, (Sobral-CE) ⁶Docente de Enfermagem, UVA, Sobral-CE

Este trabalho relata a experiência de uma ação de extensão desenvolvida por ligantes da Liga Interdisciplinar em Saúde Mental (LISAM), sob o tema "Cuidando do Cuidador". A motivação partiu da necessidade de oferecer um momento de atenção e acolhimento àqueles que diariamente se dedicam a cuidar do ambiente acadêmico: os servidores da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UEVA). O objetivo principal foi proporcionar uma vivência imersiva que, através de estímulos sensoriais e táteis, gerasse sensações de conforto e relaxamento, validando a importância do autocuidado e da confiança para quem cuida. A ação foi desenvolvida em um ambiente preparado para ser acolhedor, nas dependências da Universidade. A dinâmica iniciou-se com um abraço, estabelecendo um clima de segurança. Em seguida, os servidores foram vendados e guiados pelos integrantes da liga, por um caminho feito com caixas de ovos, uma atividade para simbolizar as dificuldades e os terrenos instáveis da vida, reforçando que eles não estavam sozinhos para atravessá-los. Após essa travessia, foi conduzida a jornada olfativa com quatro aromas: o cheiro de café foi associado ao conforto do lar; o limão, às fases desafiadoras; a massinha de modelar, à nostalgia da infância; e um perfume suave, à sensação de relaxamento. Cada aroma foi acompanhado por uma fala que guiava a reflexão. Posteriormente, foi oferecido um momento de massagem e escalda-pés para aliviar as tensões, incentivando a respiração consciente. A experiência foi concluída com a degustação de um sabor doce, simbolizando a importância de também receber cuidado e afeto. Observou-se por meio das falas dos servidores, que a experiência foi profundamente significativa, pois muitos relataram que há muito tempo não recebiam cuidados e que a ação trouxe a oportunidade de refletir a importância de tirar um tempo para si e cuidar da saúde mental. Ao final da atividade, os participantes expressaram gratidão, realizando uma roda em que cada um compartilhou palavras positivas com os integrantes da liga, demonstrando não apenas apreço mas também o impacto positivo do cuidado promovido. A atividade se mostrou uma poderosa ferramenta de conexão e bem-estar emocional. O impacto foi notavelmente positivo, evidenciado pela emoção de diversos servidores, que relataram sentirem-se vistos e cuidados. A participação nessas ações de extensão proporcionou aprendizagens significativas, demonstrando que o acolhimento é uma grandiosa ferramenta para o cuidado em saúde mental. Além de evidenciar o papel transformador das ações da LISAM na promoção do bem estar e na construção de relações mais humanas e colaborativas no ambiente universitário.

Palavras-chave: Saúde mental; Promoção da saúde; Autocuidado.

Agradecimentos: A Liga Interdisciplinar em Saúde Mental (LISAM), por permitir a realização dessa extensão.