

## **Título da experiência: MANDALA COMO FERRAMENTA DE PROMOÇÃO EM SAÚDE EM UNIDADE BÁSICAS DE SAÚDE**

### **Tema da experiência: Promoção em Saúde e Práticas Integrativas**

Autores

Letícia Silva de Oliveira <sup>1</sup>, Ana Lucia Branquinho Germer <sup>1</sup>, Lídia Maria Gale <sup>1</sup>, Angelica da Silva Freitas <sup>1</sup>, Elaine Fracasso Tambellini <sup>1</sup>

Instituição

<sup>1</sup> PMSP/SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE SÃO PAULO - PMSP/SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE SÃO PAULO

### **Resumo**

#### **INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA**

Estudos de Jung (2002) mostraram que vários símbolos podem ser encontrados no conteúdo do inconsciente e representar um número imenso de variações de imagens arquetípicas essenciais, denominadas como "símbolos naturais" (2002 apud SANTOS, et all. 2015). A Mandala é um desses símbolos naturais que, além de remeter a uma imagem em geral muito atrativa da perspectiva visual, ela possui uma disposição espacial de suas partes que facilita a realização de atividades coletivas (SANTOS, et al. 2015). A conceituação de mandala pode ser compreendida como círculo, símbolo do centro, da meta e do si-mesmo, enquanto totalidade psíquica, de centralização da personalidade e produção de um centro novo nela. Os símbolos relacionam-se com nossa vida, estruturando parte da nossa subjetividade, formando pensamentos e sentimentos (JUNG, 2002 apud SANTOS, et all. 2015). Dibo (2006) explica que a contemplação de uma mandala pode ser uma ferramenta para atingir a serenidade da mente, contribuindo, dessa forma, para encontrar sentido, ordem e qualidade de vida. Observando-se a necessidade de oferta de espaços para abordagem de demandas psicoemocionais, a Oficina de Mandalas despontou como recurso pontual a livre expressão, exercício da criatividade e desenvolvimento de habilidades manuais, assim como local de resgate de conteúdos e organização interna. A experiência com o uso de mandalas como recurso nas atividades grupais da Atenção Primária a Saúde – UBS Boracea, atinge muitos dos objetivos de promoção, prevenção e acompanhamento dos casos de saúde mental, com a vantagem de se caracterizar por uma tecnologia de baixa complexidade.

#### **OBJETIVOS**

Objetivo Geral Utilizar a Mandala como ferramenta de Promoção a Saúde em grupos da área de abrangência da UBS Boracea. Objetivos Específicos

- Favorecer a livre expressão como forma de trabalhar aspectos psico-emocionais;
- Despertar o potencial criativo e manual;
- Incentivar e desenvolver trabalhos de geração de renda;
- Sensibilizar a população quanto a importância do reaproveitamento de materiais.

#### **METODOLOGIA**

Todo processo foi delineado a partir da parceria entre Terapeuta Ocupacional, Agente Comunitária de Saúde e Agente de Promoção Ambiental (PAVS) em promover encontros de atividades manuais que contemplassem interesses referidos pela comunidade atendida e pudessem, até mesmo, se transformar em trabalhos de geração de renda. Desta forma, foram realizados quatro encontros iniciais para diversas categorias profissionais da UBS, cujo objetivo foi apresentar o tema, e torna-los multiplicadores no território. Agentes Comunitários de Saúde, Acompanhantes do PAI, Enfermeiros, Psicólogos, Assistente Sociais foram sensibilizados quanto à concepção terapêutica do recurso, potencialidades, e variedade de técnicas na elaboração das Mandalas. Foram construídas Mandalas reutilizando CDs antigos e tinta vitral, construção de cartão utilizando Sementes e tinta aquarela, mandala com dobraduras, entre outras técnicas.

## RESULTADOS

Após quatro encontros de capacitação do uso do recurso e formação de multiplicadores no tema, foi planejado e amplamente divulgada a Oficina de Mandalas em momentos pontuais em aproximadamente sete grupos já existentes da UBS, como o de Caminhada, Grupo de Pais e Filhos, Práticas Integrativas em Saúde, Saúde do Idoso, Saúde Mental, Grupo Lúdico e Sala de Espera, atingindo grande número dos usuários cadastrados da unidade de todas as idades e níveis sociais. Sendo possível despertar o interesse, potencial criativo, promover espaço para aquietamento da mente e centramento, abordar aspectos psico-sócio-emocionais, e estimular a apreciação estética dos trabalhos finalizados e reuso de materiais, como o CD. Observamos grande aceitação dos usuários contemplados pelo tema abordado, portanto diversas oficinas de mandalas foram aplicadas em um mesmo grupo, mas abordando técnicas diferentes. Com a Vivência observou-se a importância da escuta ao usuário durante as oficinas realizadas, pois através das cores e símbolos eles encontram uma forma de expressar emoções e pensamentos. Podendo transmitir no desenvolvimento da técnica o momento vivido em forma de cores e formas. Como relato, Agente Comunitária de Saúde da unidade que atua diretamente na Casa de Acolhida Boraceia afirma: "A experiência de trabalhar com Mandalas foi maravilhosa e considero uma terapia transmitir isso aos usuários do Albergue. Pessoalmente, afirmo também que a Técnica das Mandalas também se tornou uma terapia".

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sendo assim, consideramos a importância da sensibilização inicial para a equipe multiprofissional e formação de multiplicadores, pois esse processo facilitou o planejamento e a prática da técnica abordada em grande maioria dos Grupos da UBS Boracéia, atingindo um grande número de usuários. É interessante que numa Unidade Básica de Saúde existam ações de Promoção e Prevenção a Saúde, onde diversos temas podem ser trabalhados e agir diretamente da Qualidade de Vida da População.

## Referências Bibliográficas

DIBO, M. Mandala: Um estudo da obra de C G. Jung. Último Andar, São Paulo v. 15, 2006. SANTOS, et al. Horta Medicinal Escolar Mandala: integração entre conhecimento popular e científico. Rev. Ed. Popular, Uberlândia, v. 14, n. 1, p. 145-160, jan./jun. 2015.