

A POTÊNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NAS PRÁTICAS DE CUIDADO: O GRUPO DE FUXICO COMO LUGAR DE ENCONTRO NA APS

Residência Multiprofissional em Saúde da Família; Atenção Primária à Saúde; Educação Física

Introdução

A Atenção Primária à Saúde (APS) desempenha papel fundamental na promoção da saúde mental por meio de ações coletivas que favorecem o acolhimento, a troca de experiências e o protagonismo dos participantes, contribuindo para a redução do sofrimento psíquico e o fortalecimento da autonomia dos usuários. Nesse contexto, os grupos de saúde mental constituem importantes estratégias não farmacológicas para compor as propostas de tratamento e acompanhamento em saúde mental, na perspectiva do cuidado integral.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência baseado nas vivências de residentes em um grupo de saúde mental, chamado "fuxico", realizado há um ano em uma unidade básica de saúde. O grupo é composto por aproximadamente 20 mulheres, que participam de outras atividades ligadas a práticas corporais da unidade e algumas encaminhadas pelas equipes de Estratégia de Saúde da Família. Tem como público-alvo mulheres idosas, solitárias e sem rede de apoio. Os encontros ocorrem quinzenalmente e são conduzidos pela educadora física da unidade. A atividade principal consiste na confecção artesanal das peças de fuxico, associada à discussão de temas de educação em saúde a partir das vivências das participantes, abordando temáticas como violência doméstica, saúde da mulher e autocuidado.

Resultados / Discussão

A utilização do fuxico como atividade em grupos de saúde mental demonstrou potencial para fortalecer os vínculos entre as participantes, favorecer a expressão de sentimentos, ampliar o diálogo em um ambiente acolhedor e incentivar a autonomia. O caráter manual e criativo da técnica proporcionou interação social, contribuindo para a promoção do bem-estar e da saúde mental. Além dos benefícios psicossociais, observou-se que algumas participantes transformavam os fuxicos confeccionados em peças artesanais para comercialização, utilizando essa prática como complemento de renda, o que reforça seu potencial para promover autonomia. Além disso, por se tratar de uma prática cultural brasileira, o fuxico possibilitou o resgate de saberes populares e o fortalecimento do sentimento de pertencimento, evidenciando que atividades artesanais podem constituir estratégias terapêuticas de baixo custo e facilmente incorporadas às ações coletivas desenvolvidas na Atenção Primária à Saúde. Um desafio observado é que existe uma demanda na unidade de mulheres em sofrimento que não são encaminhadas para esse espaço, para enfrentar essa questão algumas estratégias foram desenvolvidas, tais como: divulgação em reunião de equipe, nos grupos de comunicação virtual e sensibilização dos agentes comunitários de saúde para que possam identificar e encaminhar usuárias. O material utilizado para confecção dos fuxicos são doações de tecidos e retalhos trazidos pelas próprias usuárias participantes.

Considerações Finais

O grupo de fuxico, conduzido pela professora de Educação Física, mostrou-se uma estratégia potente de cuidado em saúde mental, especialmente para mulheres idosas, solitárias e em vulnerabilidade social, além de ampliar a articulação entre a equipe E-multi e de ESF. A prática artesanal, aliada ao encontro e à troca de saberes, promoveu vínculo, afeto e autonomia, ampliando o cuidado não farmacológico e fortalecendo redes de apoio. Assim, o fuxico se configura como ferramenta de promoção da saúde mental e da integralidade do cuidado na APS.

Imagens Anexas



O Fuxico



Grupo de mulheres na confecção



Debatendo as temáticas

Referência Bibliográfica

Merhy, E. E., Feuerwerker, L. C. M., Santos, M. L. de M., Bertussi, D. C., & Baduy, R. S.. (2019). Rede Básica, campo de forças e micropolítica: implicações para a gestão e cuidado em saúde. *Saúde Em Debate*, 43(spe6), 70-83. <https://doi.org/10.1590/0103-11042019S60>