Setembro Amarelo: Ambulatório de Saúde Mental realiza ações de valorização da vida

Date : 18-09-2023

O Ambulatório de Saúde Mental, vinculado à Fundação Pública de Saúde de Vitória da Conquista, promoveu uma série de atividades em alusão ao Setembro Amarelo - campanha mundial de prevenção ao suicídio. O objetivo principal foi tratar de saúde mental, a partir de medidas educativas e preventivas.

Nesse sentido, de acordo com Uirá Vieira, psicólogo do Ambulatório, a ideia foi promover atividades com foco na valorização da vida. Dessa forma, fizeram parte da programação atividades como musicoterapia, dia de beleza para valorização da autoestima e técnicas de relaxamento. "Pensamos em atividades de cuidado e saúde mental. De forma mais ampliada, falar de saúde mental não é só falar de uso de medicamentos, psicofármacos, não é só um processo de psicoterapia com psicólogo, é um processo ampliado que precisa ter, por isso, pensamos nessas atividades", destacou o psicólogo.

No encerramento da ação, foi realizado um encontro para reforçar a importância da atividade física para a saúde mental. Os usuários do serviço participaram de uma aula de alongamento, conduzida pela voluntária e estudante de Educação Física, Beatriz Miranda. "A atividade física ajuda na liberação de hormônios que fazem a gente se sentir mais feliz, mais disposto, e isso ajuda a melhorar a qualidade de vida e amenizar transtornos como depressão e ansiedade", ressaltou Beatriz.

Dona Nair Lopes fez questão de participar de todos os encontros desta semana. Desde a primeira vez que cheguei aqui, eu fui muito bem acolhida. Às vezes, eu sentia um pouco de tristeza, mas aqui eu me sinto melhor, por isso, não perdi um dia. Acho que preciso vir mais aqui, para eu me sentir mais viva, mais bonita e mais alegre!", brincou a paciente. Quem também aprovou a iniciativa foi o senhor Wiltenberg Ferreira: "Foi maravilhoso. Espero que continue sempre tendo essas atividade, pois faz bem para o nosso corpo, para nossa mente, para nossa saúde".

Serviços do Ambulatório de Saúde Mental para além do Setembro Amarelo

A coordenadora do Ambulatório de Saúde Mental, Lorena Santos, reforçou que a unidade é um dispositivo que oferece cuidado integral ao paciente com transtorno mental leve ou moderado, maior de 18 anos, que reside em Vitória da Conquista. "Para isso, conta com um equipe multidisciplinar, composta por psicólogos, enfermeiros, técnicos em Enfermagem, psiquiatra, farmacêuticos, nutricionista e assistente social", explicou a coordenadora.

Ainda segundo ela, os atendimentos acontecem sempre de segunda a sexta, das 8 às 17 horas. O acesso ao serviço é por demanda espontânea, ou seja, o paciente pode buscar atendimento diretamente no ambulatório, ou ser encaminhado por meio da unidade de saúde, para receber o acolhimento e, posteriormente, ser cadastrado para avaliação e acompanhamento multiprofissional.