

Diário de Sentimentos - Workshop para instrumentação do usuário do CAPS III

Para a promoção da Saúde Mental, o diário de sentimentos pode ser um convite diário à reflexão e auto observação através da expressão de sentimentos e percepções de forma criativa e dinâmica, criando no mundo um objeto único, resultado da história do vivente. O diário de sentimentos é um companheiro de vida no percurso de cada um rumo à realização mais integral.

Ao escrever no diário, o vivente naturalmente dedica um tempo do dia a se perceber e se expressar. Com o tempo, o diário vai ganhando forma de um mapa que aponta para os sentimentos mais presentes, para as dúvidas que sempre retornam, erros e acertos, contribuindo a longo prazo para uma percepção mais completa da história de vida, das temáticas centrais do adoecimento e dos possíveis caminhos de cura.

No encontro 1 pode-se propor o resgate do diário enquanto auxiliar para a auto-percepção. Fala-se das possibilidades de uso deste instrumento com recursos artísticos como colagens, desenhos, pinturas, poesias e fragmentos do cotidiano. Após a introdução, cada vivente confecciona o próprio diário com dobras de folhas sulfite e capa em papel craft. Ao final do encontro pode se solicitar aos viventes que no intervalo até o encontro 2, cada um personalize a capa de seu diário.

O encontro 2 pode começar com a apresentação das capas criadas. Após, realiza-se uma atividade para compor a primeira página dos diários. Ao final do segundo encontro, cada vivente recebe uma seleção de dezenas de disparadores que podem ser sorteadas em dias de baixa motivação ou indecisão sobre o que escrever.

Essa proposta, dentro de um CAPS pode oferecer a possibilidade aos viventes de ampliar sua autonomia no processo terapêutico, se percebendo sujeitos ativos e protagonistas do processo de cura, obtendo no diário não apenas o convite para uma observação constante mas também um mapa da jornada individual.