

CENTRO PAULA SOUZA
ESCOLA TÉCNICA PROFESSOR MASSUYUKI KAWANO
CURSO TÉCNICO EM ENFERMAGEM

Rillary Braga Alves
Tainara da Silva Robim
Thais Vanjão da Costa

**Ambiente terapêutico holístico para pessoas com transtornos
mentais**

TUPÃ-SP
2022

Rillary Brava Alves
Tainara da Silva Robim
Thais Vanjão da Costa

Ambiente terapêutico holístico para pessoas com transtornos mentais

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Enfermagem da Etec 136 Prof. Massuyuki Kawano, orientado pela Profa Elaine Cristina Iacida Soriano, como requisito parcial para obtenção do Título de Técnico em Enfermagem.

Menção do Trabalho : _____

TUPÃ-SP
2022

CENTRO PAULA SOUZA
ESCOLA TÉCNICA PROFESSOR MASSUYUKI KAWANO
CURSO TÉCNICO EM ENFERMAGEM

Rillary Brava Alves
Tainara da Silva Robim
Thais Vanjão da Costa

Ambiente terapêutico holístico para pessoas com transtornos mentais

Apresentação para a Banca em caráter de validação do título de Técnico em Enfermagem.

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Ms Elaine Cristina Iacida Soriano
Orientadora

Prof. (a). Tatiane Corso Soares Gelli
Avaliador (a)

Prof. (a). Franciele Facco de Oliveira
Avaliador (a)

Tupã, 20 de junho de 223

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus, sem ele eu não teria forças para continuar, a minha família por sempre me apoiar e a nossa querida orientadora Elaine Cristina Lacida Soriano que desde o início vem nos orientando.

(Rillary Alves Braga)

Concluído, chegou ao fim mais uma etapa da minha vida. Repleta de emoções, altos e baixos, emprazamentos, mas ao fim. Não foi fácil, mas consegui e por meio desta vitória venho-lhe agradecer primeiramente a Deus por ter me guiado, sustentado e protegido até aqui, aos meus pais Luzia Pereira da Silva Batista e Valdeci Robim, a minha irmã Talita Robim Gazana por todo incentivo, motivação e inspiração que me deram, aos amigos que compreenderam minha ausência e me apoiaram a seguir meu destino, a minha professora orientadora Elaine Cristina Lacida Soriano por toda paciência e auxílio ao decorrer deste trabalho de conclusão de curso.

Deixo aqui meu muito obrigado.

(Tainara da Silva Robim)

Consegui! Chegar até aqui foi uma jornada, um desafio, uma conquista. Agradeço ao Senhor pela vida e pelas bênçãos enviadas por Ele, sou grata por compartilhar esse momento especial com pessoas especiais. Por isso dedico essa vitória aos meus pais Gislaine Vanjão e Ronaldo Viana, aos meus irmãos, Layane e Gabriel, e aos meus amigos que mesmo de longe torceram por mim em especial minha amiga Tainá Raquel e sua família que me acolheu, a minha professora Elaine por toda paciência. Agradeço por todos que contribuíram direto ou indiretamente para o meu sucesso e por mais um degrau alcançado.

Muitíssimo obrigada!

(Thaís Vanjão da Costa)

RESUMO

A importância da saúde mental no cotidiano, em especial após os dois anos de duração da pandemia (2020 à 2021) embora tenha sido decretado o término em 2023, podemos perceber o quão importante se trata o tema e o quão aumento drástico se teve principalmente entre pessoas de 12 à 50 anos. Com a ajuda de uma pesquisa de campo em uma visita técnica na casa da criança localizada no município de Tupã se tratando de outro trabalho tivemos a ideia de montarmos um ambiente terapêutico holístico para pessoas com transtornos mentais baseada da sala de Snozelen, além da inspiração ocorrida pela visita educacional, o presente estudo conta com o estudo da literatura; pesquisa de mercado; participação na escola de inovadores e pesquisa social e a maquete arquitetônica. Está sala trata de forma alternativa tais portadores de transtorno mentais, por se tratar de um ambiente com equipamentos multissensoriais, ou seja, tudo aquilo que chega nos cinco sentidos (olfato, paladar, audição, visão e tato) isso tudo com o auxílio de uma equipe multidisciplinar. Este ambiente tem como finalidade diminuir o estresse aliviando sintomas de ansiedade e depressão e fazer com que em meio aos transtornos a pessoa consiga identificar na onde quer que ela esteja algo semelhante fazendo com que se acalme e criando, mais autonomia sobre si. Considerando a proposta de implantação o estudo sugere aos gestores públicos a possibilidade deste ambiente em unidades de saúde.

Palavras-chave: ambiente terapêutico; transtornos mentais; estimulação multissensorial

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 Estudo de Carga Global de Doença, 1990 e 2015.....	11
Figura 2. Foto ilustrativa de região urbana, representa estudo internacional indica-se que 30% dos habitantes da Região Metropolitana de São Paulo apresentam transtornos mentais.	12
Figura 3. Imagem ilustrativa modelo da sala 2.....	17
Figura 4. capa da pesquisa de campo sobre ansiedade e depressão.....	24
Figura 5 gráfico - na maioria das vezes eu me sinto.....	28
Figura 6 gráfico - Tem dificuldades para relaxar?	31
Figura 7 gráfico - Perdeu o interesse de cuidar da própria aparência?	32
Figura 8 gráfico - Ficar nas redes sociais lhe causa ansiedade?	33
Figura 9 gráfico - Tem mudança de humor frequente?	34
Figura 10 gráfico - Sinto-me tenso(a) ou nervoso(a)?	35
Figura 11 gráfico - Qual sua idade?.....	36
Figura 12. Maquete.....	37
Figura 13. Maquete em desenvolvimento	37
Figura 14 Planta da maquete	38
Figura 15 Planta da maquete 02	39
Figura 16 Materiais	39

LISTA DE TABELA

Tabela 1 Simulação de orçamento.	18
Tabela 2. Resultado da questão: O que causa estresse na maioria da população?.....	26
Tabela 3 Resultado da questão: O que causa felicidade na maioria da população?	27
Tabela 4 Resultado da questão: O que a maioria das pessoas deseja para o seu futuro? .	27
Tabela 5 Resultado da questão: Na maioria das vezes as pessoas se sentem?	29
Tabela 6 Tenho sentimentos de preocupação com diversas coisas?.....	30
Tabela 7 Tem dificuldades para relaxar?	31
Tabela 8 Perdeu o interesse de cuidar da própria aparência?	33
Tabela 9 Ficar nas redes sociais lhe causa ansiedade?	34
Tabela 10 Tem mudança de humor frequente?	35
Tabela 11 Sinto-me tenso(a) ou nervoso(a)?	36

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	07
1.1 Pesquisa de literatura	07
1.2 Justificativa e pergunta norteadora.....	12
2.OBJETIVOS	14
3. DESENVOLVIMENTO	15
3.1 Pesquisa de mercado	15
3.2 Escola de Inovadores	21
3.3 Pesquisa de Campo.....	23
3.4 Maquete da Sala Terapeutica.....	37
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	40
REFERÊNCIAS	41

1.INTRODUÇÃO

1.1 Pesquisa de literatura

Para se entender de saúde mental nos dias de hoje, é necessário que se tenha conhecimento do processo histórico ao longo do qual ela evoluiu.

Em sala de aula através dos conhecimentos repassados pela professora em componente curricular Enfermagem em Saúde Mental *o conceito de doença mental estava ligado a explicações mágicas - religiosas, que de alguma forma atribuíam uma força sobrenatural a origem dos transtornos mentais, assim a “loucura” era aceita.*

Era considerado crime, ser portador de transtornos mentais, e esses portadores de transtorno mentais eram condenados à prisão a serem torturados e acorrentados. Todos os “loucos” eram agressivos e perigosos, a loucura não tinha cura, não poderiam ter convívio social (BRASIL 2003).

A partir da 1ª e 2ª Conferência Nacional de Saúde Mental, que começaram as propostas, para essas pessoas terem tratamento digno (BRASIL1992).

Para tratar esses pacientes, primeiro de tudo é preciso saber, escolher, tratar e respeitar o paciente. E para a psicoterapia existem alguns princípios que são: um encontro, a compreensão e por fim restaurar o paciente. Com base em estudos, pesquisas em artigos e livros, decidiu-se que atualmente deve haver um ambiente terapêutico para essas pessoas portadoras de transtorno mentais.

A ideia de negócio seria implantar uma sala conhecida como Ambiente Terapêutico Holístico para Pessoas com Transtorno Mentais que tem como semelhança a Sala Snoezelen, com relato de uma das integrantes que vivenciou a experiência de poder estar na sala e notou-se a eficácia dos estímulos multissensoriais. O público-alvo pessoas que sofrem de transtornos psicológicos como: depressão, ansiedade, transtorno de personalidade, esquizofrenia, bipolaridade, transtorno delirantes e até mesmo autismo, ou seja, de modo que seja para o público em geral que por meio de estímulos multissensoriais (luzes, cheiro, sons e objetos) e acompanhamento com uma equipe multidisciplinar.

Este ambiente proposto no presente trabalho procurará levar a resultado de forma relaxante, diminuindo o nível de estresse do paciente e aumentando o nível de controle neurológico já que serão despertados pelos estímulos, pois adquiram

competências importantes para aprendizado, condenação motora, interação social, criatividade que organiza as sensações do próprio corpo e do meio ambiente, tornando-se possível que o corpo utilize o ambiente de forma eficaz, conseguindo fazer com que o paciente em seus surtos utilize a terapia do Ambiente Terapêutico Holístico para Pessoas com Transtorno Mentais para buscar no ambiente que se encontra algo semelhante que o trarão o controle novamente a ele assim aumentando a qualidade de vida, o convívio social será algo mais presente no seu dia a dia, as crises diminuirão e o convívio familiar será algo, mas tranquilo.

1.1.2 Os estímulos sensoriais

O sistema sensorial integra uma parte do sistema nervoso e é formado por um conjunto de órgãos que apresentam receptores sensoriais capazes de identificar e transmitir estímulos, portanto a função desse sistema é captar estímulos, tanto do ambiente externo quanto do próprio corpo, são eles: pele (tato); olhos (visão); nariz (olfato); língua (paladar) e ouvido (audição) (TODA MATERIA 2023).

A pele é o maior órgão do corpo humano e responsável principalmente pelo sentido do tato, que identifica a temperatura, toque e dor. Os olhos recebem a luz e as informações são processadas na retina, onde se localiza os fotorreceptores que interpretam cores e tonalidades, e os bastonetes que são sensíveis a intensidade da luz e permite enxergarmos com baixa luminosidade (TODA MATERIA 2023).

E o nariz é responsável pelo sentido do olfato através disso podemos perceber e distinguir os odores, as células quimiorreceptoras localizadas no epitélio olfativo são capazes de identificar as substâncias presentes no ambiente. A língua responsável pelo sentido paladar ou gustação através de recepção dos estímulos que nos fazem diferenciar os sabores, as células quimiorreceptoras estão presentes nas papilas gustativas e identificam o sabor, doce, salgado, azedo, amargo (TODA MATERIA 2023).

Os ouvidos responsáveis pelo sentido da audição através da recepção de estímulos sonoros, o som é convertido em estímulos que serão encaminhados ao sistema nervoso central, as ondas sonoras fazem com que os cílios das células ciliadas

no ouvido interno vibrem pelo nervo auditivo encaminhem as informações para o cérebro (TODA MATERIA 2023).

1.1.3 Quais os tratamentos não medicamentosos para ansiedade, depressão, transtornos de humor que lida com o relaxamento. O que o relaxamento provoca no corpo de uma pessoa deprimida.

Os médicos costumam detectar alterações emocionais de natureza depressiva e ou ansiosa em mais de 50% dos pacientes. Certos autores (JOHNSON, 1973 e 1974 e FAHY, 1974) referem que os casos de depressão observados pelos clínicos são menos severos e mais frequentemente de tipo borderline que as depressões observadas pelos psiquiatras.

A ansiedade é um estado emocional com componentes fisiológicos e psicológicos, propulsora do desempenho, que faz parte do espectro normal das experiências humanas. Considera-se patológica quando é desproporcional à situação que a desencadeia, ou quando não existe um objeto específico ao qual se direcione (MENDONÇA; CARVALHO, 2005).

Em relação à depressão, o seu conceito parece ter origem no termo melancolia usado por Hipócrates, o qual atribuía o estado melancólico ao excesso/alteração de bÍlis negra (humores básicos). Considera-se que a depressão é um distúrbio afetivo que acompanha a humanidade ao longo de sua história. No sentido patológico, há presença de tristeza, pessimismo, baixa autoestima, que aparecem com frequência e podem combinar-se entre si (FOUCAULT, 2004).

As intervenções não-farmacológicas na área de Enfermagem de Saúde Mental fundamentam-se em grande escala nas teorias psicoterapêuticas que apresentam como funções comuns fortalecimento da relação terapêutica; a manutenção da esperança de ajuda; oportunidade de aprendizagem cognitiva e experiencial à pessoa; a ativação emocional; o aumento da confiança da pessoa em si mesma e o encorajamento em aplicar o que adquiriu no quotidiano (BLOCH, 1999).

Atualmente, as técnicas psicoterapêuticas ocupam um lugar de destaque no âmbito da Saúde Mental, pois comportam um processo que leva a pessoa a ter uma visão holística de si mesma, trabalhar habilidades de relacionamento, refletir sobre

aspectos pessoais que a conduzam a viver mais harmoniosamente, levando à mudança de atitudes, crenças e comportamentos, isto é, proporciona crescimento e desenvolvimento pessoal, e pode ser aplicado individualmente ou em grupo.

O relaxamento de acordo com Ryman (1995) citado por Payne (2003, p. 3) é “um estado de consciência caracterizado por sentimentos de paz e alívio de tensão, ansiedade e medo” e emerge de uma “diminuição da tensão ou ansiedade, resultando no descanso do corpo e da mente. Um estado de tranquilidade refrescante.” (Townsend, 2011, p. 228). O relaxamento está associado diretamente a duas grandes teorias, a fisiológico e a psicológica.

Segundo Payne (2003), as sessões de relaxamento apresentam grande benefício na pessoa com patologia ansiosa, pânico, depressão, dependências de substâncias como tabaco, álcool e benzodiazepinas, perturbações alimentares, insónia, entre outras.

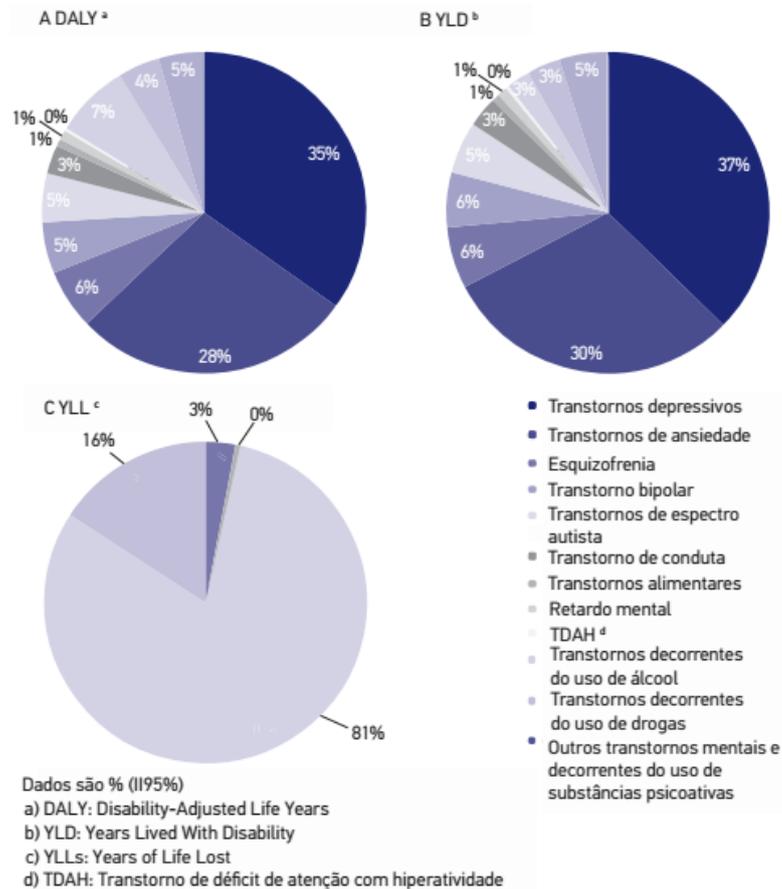
1.2 Justificativa e Pergunta norteadora

Em 2022 a revisão mundial de saúde mental referiu os seguintes dados, no ano de 2019 quase um bilhão de pessoas incluindo 14% dos adolescentes do mundo viviam com um transtorno mental segundo a OMS- Organização Mundial de Saúde, visto que o suicídio tem sido a causa em geral em cada cem mortes e 58% ocorreram antes dos 50 anos de idade, e pessoas com condições graves de saúde mental vão a óbito aproximadamente em 10 a 20 anos mais cedo do que a população em geral (MINISTERIO DA SAUDE, 2022).

A depressão é um transtorno comum, porém muito sério, que interfere no dia a dia das pessoas, na capacidade de trabalhar, dormir, estudar, comer e aproveitar a vida. É causada por fatores genéticos, biológicos e ambientais.

A figura abaixo mostra a carga dos transtornos mentais decorrentes ao uso de substâncias psicoativas no Brasil: Estudo de Carga Global de Doença, 1990 e 2015, o também nos mostra o efeito das mortes prematuras na população com a transtornos mentais, estes dados nos leva a refletir em medidas alternativas para tratamentos de transtornos mentais.

Figura 1 Estudo de Carga Global de Doença, 1990 e 2015.



Fonte: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/SJbmVzZy3tD7dk3NDmYZmDq/?lang=pt>

Em todo mundo estima-se que mais de 300 milhões de pessoas, de todas as idades, sofram com esse transtorno, mulheres são mais afetadas que os homens e no pior dos casos a depressão pode levar ao suicídio. Segundo uma pesquisa feita pela OMS-(Organização Mundial da Saúde) em fevereiro de 2017 o Brasil é o país com maior índice de depressão na América Latina e recordista em ansiedade segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), o número de pessoas com transtornos de ansiedade era de 264 milhões em 2015, com um aumento de 14,9 em relação a 2005.

Em 2015, 788 mil pessoas morreram por suicídio, isso representou quase 1,5 de todas as mortes no mundo, figurando entre as 20 maiores causas de morte em 2015. Entre jovens de 15 a 29 anos, o suicídio foi a segunda maior causa de morte.

Disponível em <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao> e <https://jornal.usp.br/ciencias/prevalencia-de-transtornos-mentais-e-alta-mas-nao-teve-aumento-importante-na-pandemia/>

Especialista da USP apontam que o Brasil está entre os países que mais apresentam pessoas ansiosas 63% e depressivos 59%. Esse quadro se agravou mais entre 2020 e 2021 pós a pandemia da COVID-19.

De acordo com a Organização Pan-Americana de Saúde, as condições de saúde mental são responsáveis por 16% da carga global em pessoas com idade entre 10 e 19 anos, conseqüentemente o suicídio torna-se a terceira causa de morte entre os adolescentes, quatro a cada dez tiveram algum problema de ansiedade.

Sabemos que a situação foi agravada pós pandemia da covid-19 nos últimos dois anos. No país onde mais de 18 milhões de pessoas sofrem de ansiedade e outras milhões estão depressivas cuidar da nossa saúde é urgente.

Figura 2. Foto ilustrativa de região urbana, representa estudo internacional indica-se que 30% dos habitantes da Região Metropolitana de São Paulo apresentam transtornos mentais.



Fonte: <https://agencia.fapesp.br/grande-sao-paulo-tem-alta-prevalencia-de-transtornos-mentais/15215/> Acesso em 22 de fev. 2023.

A importância da sala terapêutica vai muito além de apenas tratar nossa saúde mental. A psicoterapia pode ser abordada de várias formas para o paciente ter uma qualidade de vida melhor. A sala serve para que as pessoas com transtornos

mentais consigam lidar de forma adequada em questões emocionais que gera grande impacto em sua vida, as sessões irão servir para ajudar o paciente entender seus sentimentos e saber controlar suas emoções diante de qualquer situação no seu cotidiano.

Embora esse projeto esteja focado nos transtornos de depressão e ansiedade, a sala também pode ajudar em outros diagnósticos considerado transtorno mental, como: TDAH (Déficit de Atenção com Hiperatividade), transtorno bipolar, estresse e outros.

A importância da sala é muito grande, pois ajudara pessoas a adquirir autoconhecimento, autocontrole, quebrar preconceito sociais, entrar em contato com suas emoções, enxergar o sentido da vida.

O Ambiente Terapêutico Holístico para Pessoas com Transtorno Mentais surgiu após uma visita técnica realizada na Casa da Criança de Tupã, que possui uma sala conhecida como Snoezelen.

Este trabalho é importante, porque tudo faz parte de um processo de autoconhecimento, como se a vida dessas pessoas fosse um quebra-cabeça todo desmontado, e no decorrer dessas sessões de psicoterapia o quebra-cabeça vai se encaixando pouco a pouco nos lugares certos, de formas mais leves e fáceis de lidar.

A sala terapêutica é uma alternativa de melhora e ou até cura através da fala, da ação ou da conversa.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Propor a implantação de um ambiente terapêutico para pessoas com transtornos mentais, por meio de estímulos multissensoriais e acompanhamento com uma equipe multidisciplinar.

2.2. Objetivos Específicos

2.2.1 Apresentar a pesquisa de mercado sobre a proposta da sala terapêutica e suas inovações.

2.2.2 Apresentar o Diário de Bordo sobre a Escola de Inovadores e a Sala Terapêutica.

2.2.3 Retratar os conhecimentos do público em geral sobre autoconhecimento e sinais de transtornos mentais.

3. DESENVOLVIMENTO

O desenvolvimento do presente trabalho realizado em três etapas: a pesquisa de mercado; a participação na escola de inovadores e a pesquisa de campo cada etapa descrita nos subtópicos.

3.1 Pesquisa de Mercado

Implantar um ambiente semelhante com um chamar de atenção diferenciado já que a sala *Snoezelen* é privada para a comunidade atendendo somente os pacientes hospitalizados da instituição.

A ideia de negócio seria implantar uma sala conhecida como Ambiente Terapêutico Holístico para Pessoas com Transtorno Mentais que tem como semelhança a Sala *Snoezelen*, com relato de uma das integrantes que vivenciou a experiência de poder estar na sala e notou-se a eficácia dos estímulos multissensoriais.

Tendo o público alvo pessoas que sofrem de transtornos psicológicos como: depressão, ansiedade, transtorno de personalidade, esquizofrenia, bipolaridade, transtorno delirantes e até mesmo autismo, ou seja, de modo que seja para o público em geral que por meio de estímulos multissensoriais (luzes, cheiro, sons e objetos) e acompanhamento com uma equipe multidisciplinar, trarão resultado de forma relaxante, diminuindo o nível de estresse do paciente e aumentando o nível de controle neurológico já que serão despertados pelos estímulos, pois adquiram competências importantes para aprendizado, coordenação motora, interação social, criatividade que organiza as sensações do próprio corpo e do meio ambiente, tornando-se possível que o corpo utilize o ambiente de forma eficaz, conseguindo fazer com que o paciente em seus surtos utilize a terapia do Ambiente Terapêutico Holístico para Pessoas com Transtorno Mentais buscando no ambiente que se encontra algo semelhante que o trarão o controle novamente a ele assim aumentando a qualidade de vida, o convívio social será algo mais presente no seu dia a dia, as crises diminuirão e o convívio familiar será algo, mas tranquilo.

Como citado no ramo de ambiente terapêutico o que se destaca é a *Snoezelen* tendo o diferencial do Ambiente Terapêutico Holístico para Pessoas com Transtorno Mentais a forma de privatização e demanda de pacientes.

É uma sala multissensorial com efeitos de luz, cheiros, sons, cores, texturas, onde os objetos são coloridos e disponibilizados para serem tocados e admirados. Os itens acarretam a mesma função, sendo elas estimularem os sentidos primários como: visão, audição, tato, paladar e olfato, mas também cognitivas, comunicativas, sociais, motoras e educacionais; e sensação de relaxamento.

A *Snoezelen* ou Estimulação Multissensorial foi trazida ao Brasil em 2006 pela AMCIP- Associação Mantenedora do Centro Integrado de Prevenção, sua sede é localizada em Curitiba-PR, teve seu primeiro contato com a sala em Orlando nos Estados Unidos.

Atualmente a sala Multissensorial pode ser encontrada em alguns estados no Brasil sendo eles: Paraná, São Paulo, Rio de Janeiro, Bahia, Rio Grande do Sul, e Minas Gerais.

No estado de São Paulo e mais próximo a nossa região é localizada na Casa Da Criança em Tupã; APAE de Bauru; APAE de São Jose do Rio Preto (<https://snoezelen.com.br/OndeEncontrar.php>) e (<https://multiglia.com.br/snoezelen-a-serie-episodio-1/> Acesso em 13/02/2023).

Segundo o site (<https://www.zensenses.org/geral/regresso-das-sessoes-de-terapia-snoezelen-na-sala-sensorial-em-rio-tinto/> Acesso em 13/02/2023).O ambiente multissensorial funciona como uma promoção de relaxamento, desenvolvimento cognitivo, comunicativo, Motora e educacional. A terapia promove atividades lúdicas com lazer, é utilizada nas sessões músicas, luzes, cores, texturas e aromaterapia. Além de ser um ambiente seguro, a sala promove autocontrole, explorações e descobertas para os pacientes e as áreas que a terapia pode intervir: ansiedade, depressão, deficiência mental, autismo, hiperatividade, alterações de comportamento e outros.

Abaixo apresenta-se imagens retirada on-line de modelo de ambiente terapêuticos.

A imagem 1 é referência para ilustrar a sala terapêutica, como será o ambiente para as sessões, os materiais, cores, textura, objetos etc. Atividade lúdicas e de prazer, que pode proporcionar conforto através de estímulos oferecendo grandes quantidades de sensações ao paciente.

A imagem 2 ilustra como seria as sessões, o relaxamento, autocontrole, as etapas, o passo a passo para realizar a psicoterapia. A sessão pode ser realizada individual ou em grupo familiar.

Figura 3. Imagem ilustrativa modelo da sala 1



ABECEDÁRIO DA EDUCAÇÃO, 2019

Figura 3. Imagem ilustrativa modelo da sala 2



Fonte: Educ Digital, 2023

Como se trata de uma pesquisa de mercado abaixo a descrição do orçamento de um ambiente terapêutico.

Tabela 1 Simulação de orçamento.

MATERIAIS	VALORES
Coluna de Água	10.250,00
Painel de Bolhas	8.730,00
Fibras Ópticas	5.200,00
Piscina Terapêutica	6.850,00
Essências Naturais	990,00
Tapete Sensorial	1.290,00
Puf Cubo Iluminado	899,00
Globo Espelhado	698,00
Lâmpada Giratória	225,00
Céu Estrelado	690,00
Cortina de Luz	945,00
Esteira Massageadora	995,00
Piso Interativo	26.500,00

Fonte: Educ Digital, 2023
 Inclusão, Educação e Saúde
 Disponível site proj. multissetorial 2023. Pdf

3.2 Diário de Bordo sobre a Escola de Inovadores e a Sala Terapêutica.

A Escola Técnica Professor Massauyuki Kawano apresentou durante o semestre letivo o que seria a escola de inovadores e visto que a nossa ideia de Trabalho de Conclusão de Curso, possa ser inovadora e ser um produto rentável, fizemos a inscrição em participar, segue as explicações sucintas dos setes módulos.

Módulo I

O nosso primeiro contato com a Escola de Inovadores foi relacionado a apresentação de forma que a ambos fossemse conhecer, a gente nos apresentando e propondo nossa ideia e eles contando um pouco sobre o surgimento da escola como: os envolvidos, a quanto tempo está no mercado, os assuntos a serem tratados entre outros.

Nesse primeiro módulo o principal objetivo é engajar e mapear essa ideia proposta, nos mostrando que tudo deve ser pensado antes e que não se abre um negócio do dia para noite e que iríamos passar por etapas com diversos temas a serem abordados como: mentalidade, habilidade e recurso.

Ele traz uma grande reflexão no começo chamado de PROPÓSITO que tem como o objetivo nos fazer pensar o quanto nossa ideia é importante para o mercado. A cada tema abordado ele nos mostra de forma ilustrativa tudo que deverá ser pensando antes de empreender, tanto se modo positivo como de modo negativo trazendo a perspectiva que ter um negócio exige do ambiente a nossa volta que nada é estável e sofrerá mudanças de ambas as formas tanto para a melhoria do investimento como para o prejuízo e que além de ser pensando, possuir habilidade, obter recursos a educação financeira se torna algo muito essencial para o investidor.

Módulo II

O segundo módulo vem com o assunto entender, e se relaciona muito com as habilidades pois cada pessoa tem algo que se destaca e resolver/solucionar problemas é algo muito bem notado em empresas. E em um projeto também acontece várias intercorrências uma delas são os problemas e veem de formas oportunas mas pode vir como forma de ameaça necessidades e problemas (coletivos), dores (dos seus consumidores), cenários (econômico, político, tecnológico, concorrência, quem resolve essa dor), tamanho do mercado (números importantes sobre as demandas do seu nicho) são tópicos que julgo servirem para ambas formas e que deve ser mapeado antes com uma visão geral de um todo. Independente no negócio tudo tem um processo é etapas até que se concretize. Visionar o problema e solucionar antes é a melhor escolha.

Módulo III

Abordou técnicas de brainstorming e da fase de ideação do design, na apresentação de propostas e dos desafios e problemas apresentados, assim como a construção de personas e elementos de valor relevantes.

Através da ideação, os participantes desafiados a utilizar e praticar ferramentas do design de serviços, e submetidos à várias situações que irá potencializar o

processo de idear: Imaginação e Ambiente. Objetivo foi o gerar ideias relevantes e que atendam as principais necessidades do negócio e projeto.

Saber realmente o que estamos criando, se nosso projeto atende o público-alvo. Entender que não precisamos depositar todo o crédito no produto, mas sim no valor que ele entregara ao público. Realizar a técnica de *Brainstorming* permite que a equipe de desenvolvimento gere maior número possíveis de ideias para chegar no produto final.

Gerar ideias a partir de um conceito específico e principalmente envolver membros do público-alvo no projeto.

Módulo IV

Como resolver nossas necessidades?

Modelo de negócio é a representação dos processos de uma empresa de como oferecer valores para os clientes de como obter lucros e se mantém sustentável. Sempre devemos prestar atenção na forma que o cliente que irá receber o produto e pensar em uma solução que possa resolver o problema de todos. Importante é se comparar com a concorrência para poder ou tentar fazer melhor e sempre pesquisar o que podemos mostrar de novidade e qualidade para cada cliente.

Sabermos o benefício do produto ter segurança no que está fazendo, observar se a sua solução responde ao que o cliente precisa, como convencer as pessoas que seu produto tem mais valor do que da concorrente, fazer com que o cliente entenda a necessidade do seu produto na empresa, o público que será atendido deve estar ciente do problema para poder receber a solução.

Se criar um produto para o mercado de trabalho, você precisa estudar sobre: potenciais usuários ou clientes a quantidade de pessoas onde atuar (setor, região...) saber quem é o mercado, despertar o interesse, qual a relação do cliente com os produtos similares aos seus fatores decisivos para escolher a solução, qual o tamanho do mercado.

Elaborar algo que destaque seu diferencial, conseguir enxergar nossa posição diante dos clientes. Descrição do que entregar, estudar o mercado, estudar os concorrentes.

Módulo V

Esse módulo aborda os processos para construir estratégias de marketing e comunicação conectados ao propósito, missão, e os desafios do negócio. O objetivo é uma proposta de valor em negócio.

Os materiais que integram o produto e as embalagens quando aplicadas aos produtos dentro da área de produção são chamadas de materiais direto.

Materiais secundários: Entram na composição dos produtos, juntamente com a matéria-prima, complementando-a ou até mesmo dando o acabamento necessário ao produto.

Matéria-prima: É a substância indispensável na fabricação de um produto.

Materiais Auxiliares: São todos os materiais necessários ao processo de fabricação.

Materiais de Embalagem: são os materiais destinados a embalar os produtos com qualidade e eficáciaantes que eles deixem a área de produção.

Mostrar e manter excelência no atendimento. Atualmente as empresas estão optando por usar plataformas digitais para vende, oferecer e publicar seu produto, que é uma forma de atingir várias regiões sem sair da empresa ou da sua própria cidade.

Plataformas digitais exige um ótimo trabalho em Marketing, para chamar atenção do cliente, das grandes empresas, uma forma de ir mais longe para vender seu produto.

Módulo VI

Os aspectos básicos relativos à legalização, acesso aos direitos previdenciários a fechar novos negócios e expandir sua empresa. O empreendedor deve definir os serviços que serão prestados pela sua empresa a partir disso é necessário encontrar as atividades correspondente no CNAE por isso o auxílio de um profissional qualificado e crucial. Todas as decisões e regras importantes tomadas pela empresa deve ser documentada para assim gerar lucros.

Cada prefeitura regulamenta a sua emissão de nota fiscal, os códigos para preenchimento estão relacionados com a atividade escolhida. Já, o lucro real é um regime tributário determinado a partir do lucro líquido da empresa da mesma forma que o lucro presumido os outros lucros também são arrecadados separadamente.

E, para fazer parte do SIMEI (Sistema de Recolhimento em Valores Fixos Mensais do Tributos do Simples Nacional) e preciso alcançar alguns requisitos como exercer somente as ocupações permitidas, possua um único estabelecimento e não tenha aberto uma filial.

Módulo VII

As ferramentas e processos para desenvolver e gerar validação entrega de valor para seus negócios, o avanço tecnológico impactando nossa sociedade cada vez mais independentes do tipo dos seus negócios, existe a necessidade de usar a tecnologia para divulgação, para vender, comprar e expor sua marca.

A criação do primeiro negócio online do zero pode ser facilmente comparada com a realização de um sonho. Tirar um projeto do papel e torná-lo realidade não é uma tarefa fácil e esse estudo explica que para conseguirmos isso envolve muito estudo, dedicação e conhecimento por isso invista em cursos que vão ampliar a sua visão sobre negócios, plano de marketing, gestão de pessoas, atendimento e negociação e vendas. Escolha uma boa plataforma já que os consumidores prezam muito pela rapidez e pela facilidade um layout também é fundamental para transmitir credibilidade aos usuários, escolha também uma área de atuação e faça um planejamento e realize todas as documentações corretamente.

3.3 Pesquisa de campo: conhecimento do público em geral sobre autoconhecimento e transtornos mentais.

O autoconhecimento se comporta como ferramenta auxiliar para mudança de comportamento por meio do dele, sendo uma condição necessária, mas não suficiente, para a aquisição de autocontrole (BECKERT & RODRIGUES, 2002 apud BRANDENBURG e WEBER, 2005).

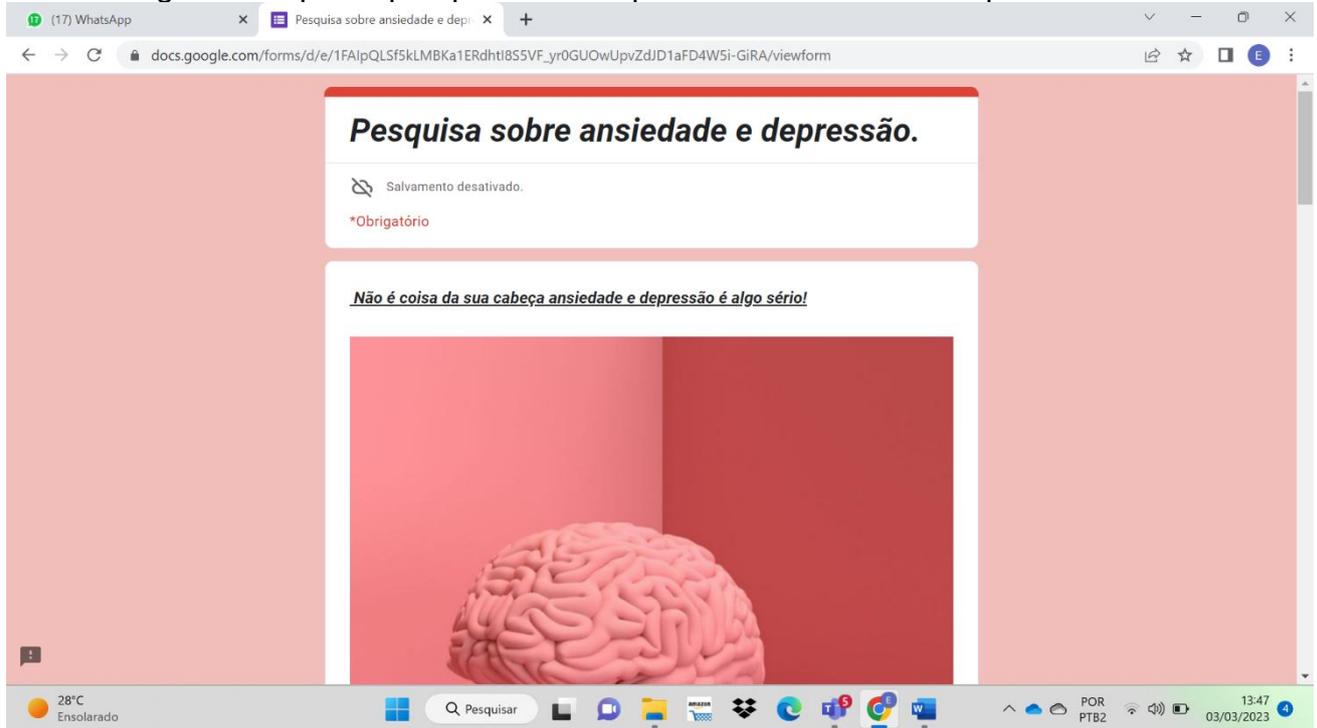
Ressalta-se que a probabilidade de modificação do meio é maior quando o autoconhecimento é mais elaborado, não sendo apenas a discriminação dos próprios comportamentos, mas também a discriminação das condições nas quais faz o que faz (BATITUCCI, 2001).

Ter consciência de si corresponde ao comportamento de discriminar comportamentos próprios e variáveis que os controlam. O autoconhecimento é autoconsciência, então autoconhecimento é auto discriminação de comportamentos e estímulos a eles relacionados. Autoconhecimento é um comportamento verbal discriminativo; expressa um conhecimento sobre o próprio comportamento (SKINNER, 1993).

Para o desenvolvimento da pesquisa de campo, sentiu-se a necessidade de estudar sobre o autoconhecimento para confecção das questões para pesquisa exploratória.

Metodologicamente para a pesquisa, foi confeccionado um formulário eletrônico no *googleforms* da plataforma Google conforme link de acesso https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf5kLMBKa1ERdhtl8S5VF_yr0GUOwUpvZdJD1aFD4W5i-GiRA/viewform e esta pesquisa foi lançada aleatoriamente pela rede social.

Figura 4. capa da pesquisa de campo sobre ansiedade e depressão



Fonte: Autoria própria 2023.

Para efeito ético e transparência no início ao acessar o formulário o pesquisado no primeiro momento teria acesso ao termo de consentimento livre e esclarecido com os seguintes dizeres:

Pesquisadoras: Rillary Braga Alves, Tainara da Silva Robim e Thais Vanjão da Costa.

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado(a) Senhor(a): Gostaríamos de convidá-lo (a) a participar do Trabalho de Pesquisa para fins de Conclusão de Curso do Técnico em Enfermagem sobre ansiedade e depressão, tem por objetivo propor a implantação de um ambiente terapêutico para pessoas com transtornos mentais, por meio de estímulos multissensoriais e acompanhamento com uma equipe multidisciplinar e retratar os conhecimentos do público em geral sobre sinais de alerta sobre ansiedade e depressão. Sua participação será responder às questões e as respostas servirão de análise e confrontadas com a literatura. Gostaríamos de salientar que será respeitado o anonimato e sua participação não terá custos financeiros bem como moral

Caso aceite assinalar o item sim e o formulário abrirá automaticamente.

O Instrumento de pesquisa constituído de questões abertas e fechadas, para o conhecimento dos pesquisadores sobre o autoconhecimento das pessoas, que poderiam ser potenciais clientes da sala terapêutica.

Questões utilizadas no questionário:

- 1-O que te estressa?
- 2-O que te deixa feliz?
- 3-O que você deseja para seu futuro?
- 4-Na maioria das vezes eu me sinto
- 5- Tenho sentimentos de preocupação com diversas coisas?
- 6- Tem dificuldades para relaxar?
- 7- Perdeu o interesse de cuidar da própria aparência?
- 8- Ficar nas redes sociais lhe causa ansiedade?
- 9- Tenho mudanças de humor frequentes?
- 10- Sinto-me tenso(a) ou nervoso(a)?
- 11 – De 12 a 50 anos, qual a sua idade?

3.3.1 Resultados e discussões

- 1- O que causa estresse na maioria da população?

O estresse é uma reação natural do organismo que ocorre quando vivenciamos situações de perigo ou ameaça. Esse mecanismo nos coloca em estado de alerta provocando alterações físicas e emocionais. É com essa pesquisa apresento o que mais causa estresse nas pessoas atualmente, trânsito, gravidez, doenças, problemas financeiros, fim de relacionamento, falta de tempo, acúmulo de responsabilidade, enfrentar assédio ou discriminação no ambiente de trabalho, problemas emocionais, desentendimento com familiares.

Tabela 2. Resultado da questão: O que causa estresse na maioria da população?

FINANCEIRA	FAMILIA	EMOCIONAL	ESPIRITUAL
11	7	85	11

Autoria própria 2023

2- O que causa felicidade na maioria da população?

A felicidade é um fenômeno predominantemente subjetivo, estando subordinada mais a traços psicológicos e socioculturais do que a fatores externamente determinados. A identificação desses fatores é particularmente útil na subpopulação que é mais predisposta a doenças mentais, favorecendo o desenvolvimento de abordagens preventivas, com potencial repercussão nas áreas social e ocupacional.

A busca da felicidade é uma epidemia mundial em um estudo com mais de 10 mil participantes de 48 países, os psicólogos Ed Diener, da Universidade de Illinois, e Shigehiro Oishi, da Universidade de Virginia, descobriram que pessoas de todos os cantos do mundo consideram a felicidade mais importante do que outras realizações pessoais altamente desejáveis, tais como ter um objetivo na vida, ser rico ou ir para o céu. O que causa mais felicidade nas pessoas e ter uma boa rotina de sono, se alimentar de maneira saudável, ficar com a família e amigos, fazer atividades físicas, estudar, trabalhar, estar na presença de Deus, sorrir, sair para o cinema. (Todd B. Kashdan e Robert Biswas-Diener | Ilustração: Nik Neves), 2023.

- Os principais hormônios da felicidade.
- Melatonina.
- Serotonina.
- Dopamina.
- GABA.
- Endorfina.

- Ocitocina.
- Noradrenalina.

Tabela 3 Resultado da questão: O que causa felicidade na maioria da população?

FINANCEIRA	FAMILIA	EMOCIONAL	ESPIRITUAL
14	51	61	13

Autoria própria 2023

3- O que a maioria das pessoas deseja para o seu futuro?

A maioria das pessoas sonha e planeja o futuro: estudos, trabalho, filhos, viagens, ou um plano completamente fora do comum. Alguns fazem isso mais do que outros, e com mínimos detalhes. Enquanto isso, tem gente que nem gosta de pensar na vida daqui há uns anos e prefere focar no presente. Esse é um relato de uma adolescente sobre o que ela deseja para o futuro dela:

1. Tranquilidade financeira;
2. Uma filha... que tenha um futuro brilhante como um dia ela vai sonhar;
3. Poder fechar meus olhos e me ver como uma pessoa realizada;
4. Meus pais ao meu lado, com saúde e acima de tudo;
5. Conhecer mais de 100 países;
6. Voltar e reviver momentos felizes em lugares pelos quais passe;
7. Ser (mais) caridosa;
8. Continuar sendo feliz;
9. E pensar menos no futuro.

Tabela 4 Resultado da questão: O que a maioria das pessoas deseja para o seu futuro?

FINANCEIRA	FAMILIA	EMOCIONAL	ESPIRITUAL
31	17	23	5

Autoria própria 2023

4- Na maioria das vezes as pessoas se sentem?

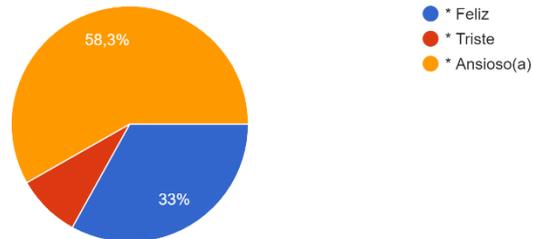
Um novo estudo que avaliou o bem-estar pelo mundo mostra em quais países a maioria das pessoas está feliz com a vida que levam. Revelou também os locais onde a população encontra-se mais descontente com certos aspectos do seu cotidiano. A pesquisa, chamada Global Well-BeingIndex e conduzida pela consultoria Gallup and. Hathaway, pediu aos entrevistados que se manifestassem sobre os cinco elementos principais que compõem a noção de bem-estar: propósito (gosta do que faz diariamente); social (tem relacionamentos saudáveis em sua vida); financeiro (faz um bom gerenciamento de suas finanças); comunidade (sente-se bem em sua vizinhança) e físico (considera ter uma boa saúde). Realizado com 133 mil pessoas em 135 países, o estudo revelou, por exemplo, que é o Panamá o lugar que conta a maior percentagem de pessoas que se consideram bem-sucedidas em três ou mais elementos do bem-estar. Já em países como a Croácia, 93% da população declarou que sua situação atual é, em geral, insatisfatória.

Confira quais são os 10 países mais felizes e sua pontuação:

- Finlândia — 7,821;
- Dinamarca — 7,636;
- Islândia — 7,557;
- Suíça — 7,512;
- Holanda — 7,415;
- Luxemburgo — 7,404;
- Suécia — 7,384;
- Noruega — 7,365;

Figura 5 gráfico - na maioria das vezes eu me sinto

4-Na maioria das vezes eu me sinto:
115 respostas



Autoria própria 2023

Tabela 5 Resultado da questão: Na maioria das vezes as pessoas se sentem?

TRISTE	FELIZ	ANSIOSO
38	10	67

Autoria própria 2023

5- Tenho sentimentos de preocupação com diversas coisas?

A preocupação está sempre presente em nossas vidas, sendo assim algo natural e considerado algo bom, dessa maneira nos motiva a ter foco e melhorias em diversas atividades. Entretanto o quadro da preocupação excessiva já é algo irregular podendo causar diversos problemas segundo *o site conexasaude.(2021)*.

... à preocupação excessiva está diretamente ligada ao estresse, que aumenta os níveis de hormônios como cortisol, adrenalina e noradrenalina, e potencializa os casos de hipertensão e as arritmias cardíacas Dessa forma, o excesso de preocupação de forma recorrente pode causar o surgimento de transtornos psicológicos, como a ansiedade, ou até mesmo de fobias, como a fobia social (CONEXASAUDE, 2021)

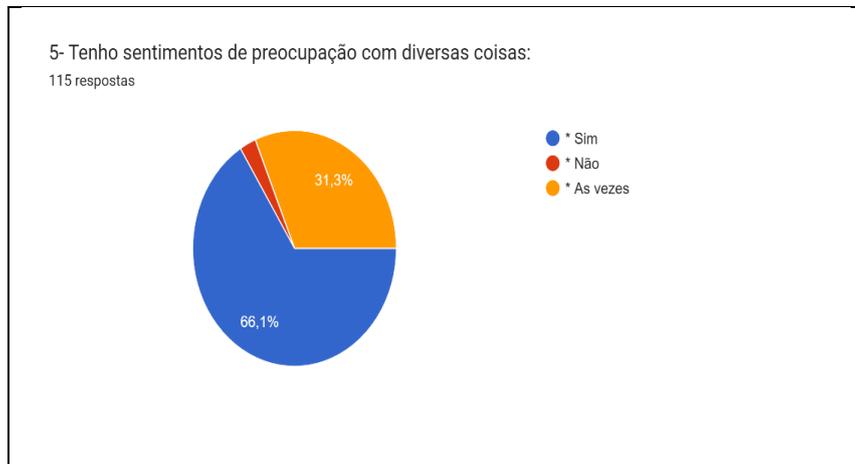
Diante das pesquisas lidas para interpretação dos dados, supõe que muitos casos da preocupação são relacionados a:

- Trabalho acumulado;

- Ambiente desestimulante;
- Pagamento atrasado ou com um valor baixo;
- Superiores abusivos;
- Horas extras não remuneradas;
- Relacionamentos;
- Filhos(as);
- Falta de emprego;
- Estudos;
- Mudança na rotina;
- Contas;

Assim de acordo com a questão as respostas foram:

Figura 07. gráfico - tenho sentimentos de preocupação com diversas coisas?



Autoria própria 2023

Tabela 6 Tenho sentimentos de preocupação com diversas coisas?

SIM	NÃO	ÀS VEZES
76	3	36

Autoria própria 2023

O presente projeto traz que a maioria das pessoas tem preocupações, porém não detalha quais são elas.

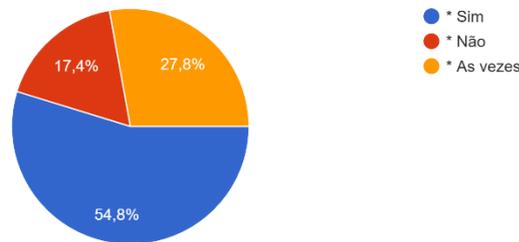
6. Tem dificuldades para relaxar?

Segundo o artigo da psicóloga Tatiana Berta “Pessoas muito cobradas ou que viveram em lares de muita tensão e com poucos modelos de carinho, incentivo e acolhimento, podem ter dificuldade para colocarem as próprias necessidades como prioridade, o que implicaria em colocar-se no mundo de forma assertiva, dizendo “não” para o que não favorece a construção da autonomia”, podendo também ser o excesso de fatores a preocupação proporciona tais como citados acima.

Comparado a pesquisa de campo realizada os números não mentem sendo eles:

Figura 6 gráfico - Tem dificuldades para relaxar?

6- Tem dificuldades para relaxar?
115 respostas



Autoria própria 2023

Tabela 7 Tem dificuldades para relaxar?

SIM	NÃO	ÀS VEZES
63	20	32

Autoria própria 2023

7- Perdeu o interesse de cuidar da própria aparência?

Publicado pela uol

“Auto-estima é a avaliação que a pessoa faz de si mesma, envolvendo crenças, emoções e comportamento. É a capacidade que a pessoa tem de respeitar, confiar e gostar de si.

A auto-estima é formada na infância, a partir do tratamento recebido, das relações estabelecidas com os pais, uma vez que esses servem de espelho para os filhos, quanto às identificações e sentimento de afeto. É através dessa interação afetiva que os sentimentos positivos ou negativos são desenvolvidos e a auto-imagem é construída.

Sendo assim, as experiências do passado influenciam significativamente na auto-estima durante a fase adulta.

Situações de perda, bem como frustrações, decepções e o não reconhecimento por parte dos outros e de si próprio podem abalar a auto-estima.

A auto-estima baixa pode ocasionar problemas psicológicos, como depressão, ansiedade, uma vez que interfere na maneira de ver o mundo e conseqüentemente no comportamento, provocando um sentimento de incapacidade, inadequação e insegurança.

A pessoa que vivencia uma auto-estima baixa pode investir em relações de dependência, que não são produtivas, já que sente necessidade de sempre ter alguém ao seu lado.

A auto-estima influencia em tudo que se faz, na escolha de relacionamentos, na vida profissional.

A confiança em si mesmo, o respeito dos próprios limites, o reconhecimento dos valores, o sentimento de capacidade e a expressão de sentimentos aumentam a auto-estima.

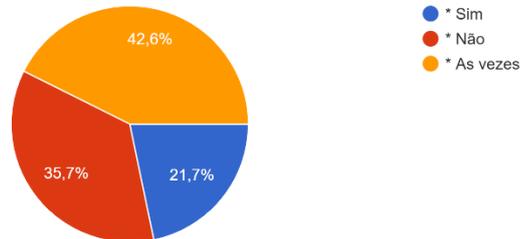
Pessoas que estão com a auto-estima elevada encaram a vida de frente e superam dificuldades.”

Publicado por Patrícia Lopes Dantas, 2023.

Comparado a pesquisa de campo realizada os números não mentem sendo eles:

Figura 7 gráfico - Perdeu o interesse de cuidar da própria aparência?

7- Perdeu o interesse de cuidar da própria aparência?
115 respostas



Autoria própria 2023

Tabela 8 Perdeu o interesse de cuidar da própria aparência?

SIM	NÃO	ÀS VEZES
25	41	49

Autoria própria 2023

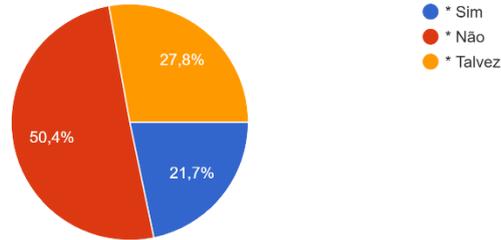
8- Ficar nas redes sociais lhe causa ansiedade?

Segundo NEWMAN MG, (2016) o espectro de transtornos de ansiedade relacionados com exposição, o Transtorno de Ansiedade Social ou Fobia Social, de acordo com a Classificação Internacional de transtornos mentais e de comportamento (CID-11) é caracterizada por um medo excessivo de exposição a outras pessoas.

Devido a essa limitação o indivíduo passa a se esquivar de situações sociais ou que tenha que socializar com outrem. Consoante de acordo com o CID-11 (2022), toda a sintomatologia da Fobia Social advém de um quadro de baixa autoestima e de medo a críticas que o indivíduo desenvolve. Tendo em vista toda a questão social que envolve uma pessoa com Transtorno de Fobia Social, observa-se que elas são mais propensas a desenvolver outros quadros ansiosos como o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) e Fobia Específica (NEWMAN MG, et al., 2016. apud SANTOS ET AL 2022).

Figura 8 gráfico - Ficar nas redes sociais lhe causa ansiedade?

8- Ficar nas redes sociais lhe causa ansiedade?
 115 respostas



Autoria própria 2023

Resposta com base no gráfico.

Tabela 9 Ficar nas redes sociais lhe causa ansiedade?

SIM	NÃO	TALVEZ
25	58	32

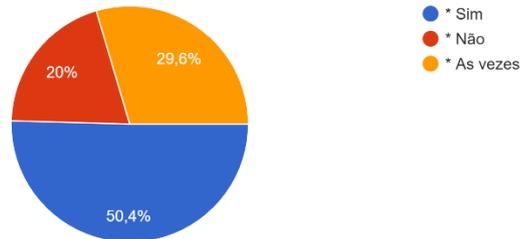
Autoria própria 2023

9- Tem mudança de humor frequente?

Segundo Johnson 1999 apud Martins 2010 ter um transtorno de personalidade durante a adolescência dobra o risco de padecer de problemas de ansiedade, transtornos de humor, comportamentos auto lesivos e transtornos de consumo de substâncias durante os primeiros anos da idade adulta.

Figura 9 gráfico - Tem mudança de humor frequente?

9- Tenho mudanças de humor frequentes?
115 respostas



Autoria própria 2023

Resposta com base no gráfico.

Tabela 10 Tem mudança de humor frequente?

SIM	NÃO	AS VEZES
58	23	34

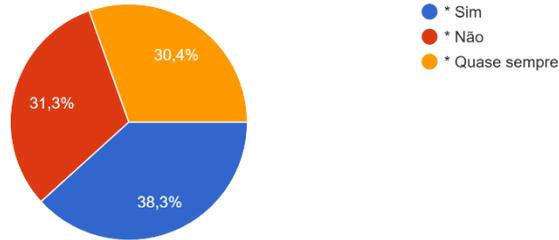
Autoria própria 2023

10- Sinto-me tenso(a) ou nervoso(a)?

Os sintomas do nervosismo são reações normais aos momentos de grande excitação ou estresse. Mesmo que contra a nossa vontade, é comum que o nervosismo apareça. O nervosismo crônico ou excessivo pode ser indício de uma condição mental que exige mais cuidados.

Figura 10 gráfico - Sinto-me tenso(a) ou nervoso(a)?

10- Sinto-me tenso(a) ou nervoso(a)
115 respostas



Autoria própria 2023

Resposta com base no gráfico

Tabela 11Sinto-me tenso(a) ou nervoso(a)?

SIM	NÃO	QUASE SEMPRE
44	36	35

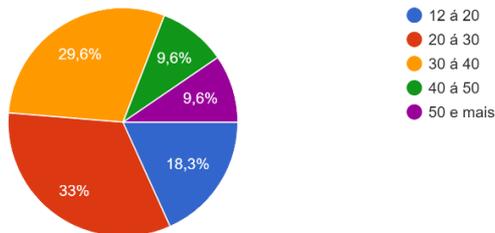
Autoria própria 2023

11 – De 12 a 20 anos, qual a sua idade?

Respostas baseadas dentro das idades:

Figura 11 gráfico - Qual sua idade?

11- Qual sua idade?
115 respostas



Autoria própria 2023

4.4 Maquete Sala Terapêutica

Em parceria com a aluna Luana Scalise Lopes, foi desenvolvida a maquete para representar a sala multissensorial.

Figura 12. Maquete



Fonte: Luana Scalise Lopes

Figura 13. Maquete em desenvolvimento



Fonte: Luana Scalise Lopes

Figura 14 Planta da maquete



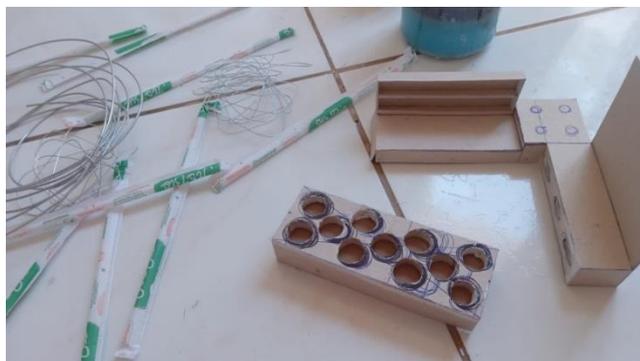
Fonte: Luana Scalise Lopes

Figura 15 Planta da maquete 02



Fonte: Luana Scalise Lopes

Figura 16 Materiais



Fonte: Luana Scalise Lopes

5. Considerações finais

Tendo em vista os aspectos apresentados destacamos a grande importância da sala terapêutica. Atualmente estamos enfrentando o que muitos dizem ser o “câncer da alma” que seria a depressão e ansiedade. por esse motivo as alunas pesquisadoras em torno de um ano estudaram partes do corpo humano na literatura, e tivemos a ideia de sugerir a montagem de uma sala terapêutica com foco de contribuir em tratamentos para pessoas em crise de ansiedade e depressão essa sala estimula os cinco sentidos visão, audição, paladar, olfato e tato, estes estímulos funcionariam por meio de aromas, músicas, leitura, comidas e jogos.

Considerando a importância de atender o público-alvo aplicou-se uma pesquisa social de campo para pessoas de 12 a 50 anos de idade não esperávamos que tantas pessoas iriam se interessar sobre esse assunto, mas infelizmente nessas pesquisas observamos que a maioria das pessoas sofrem ou de depressão ou ansiedade. No período de 15 dias 116 pessoas responderam à pesquisa social e 90 dizem sofrer de depressão ou ansiedade.

Está sala não forneceria tratamento medicamentoso podendo até auxiliar em diminuições futuras para aqueles pacientes que ainda dependem dos medicamentos para o seu tratamento psicológico, mental e outros.

Ainda não sabemos ao certo o local de implantação sala terapêutica mas, sugerimos em uma UBS (Unidade Básica de Saúde) ou PSF (Programa Saúde da Família) sugeríamos que seja para atendimentos em pacientes com crise e até mesmo sem fins lucrativo.

Para sala terapêutica importante seria a abordagem de equipe multiprofissional sendo necessária a ajuda de psicólogo e psiquiatras e também da enfermagem unindo forças para que seja um sucesso, conhecer o paciente por completo incluindo a sua família, amigos, escola e trabalho tudo foi pensando com muito amor com intuito de ajudar as pessoas, nesses 2 anos de curso de técnico em enfermagem descobrimos que o amor ao próximo e de extrema importância.

Referências

BATITUCCI, 2001 <https://www.scielo.br/j/pusf/a/hpCbBhNcb3zzdD6ftcLcTq/?lang=pt>
acesso em 2023

BECKERT, M. E. & RODRIGUES, J. A. (2002). Autoconhecimento, autocontrole e terapia analítico-comportamental. Anais XI Encontro Nacional da Associação Brasileira de Psicoterapia e Medicina Comportamental, Campinas, 112. In BRANDENBURG, O. J. WEBER, L. N. D. Psico-USF, v. 10, n. 1, p. 87-92, jan./jun. 2005

<https://agencia.fapesp.br/grande-sao-paulo-tem-alta-prevalencia-de-transtornos-mentais/15215/> Acesso em 22/02/2023

BLOCH, 1999 disponível em <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/29985/1/Relat%C3%B3rio%20Est%C3%A1gio%20Ana%20Lu%C3%ADsa%20Pinheiro%20n%C2%BA7759.pdf> Acesso em 2023.

BRASIL. MINISTERIO DA SAÚDE. **OMS divulga Informe Mundial de Saúde Mental: transformar a saúde mental para todos.** Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/oms-divulga-informe-mundial-de-saude-mental-transformar-a-saude-mental-para-todos/>. Acesso em 14/09/2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. Departamento de Gestão da Educação na Saúde. Projeto de Profissionalização dos Trabalhadores da Área de Enfermagem. Profissionalização de auxiliares de enfermagem: cadernos do aluno: saúde mental / Ministério da Saúde, Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde, Departamento de Gestão da Educação na Saúde, Projeto de Profissionalização dos Trabalhadores da Área de

Enfermagem. - 2. ed., 1.a reimpr. - Brasília: Ministério da Saúde; Rio de Janeiro: Fiocruz, 2003. Acesso em 16/11/2022.

Conexasaude disponível em <https://www.conexasaude.com.br/blog/preocupacao-excessiva/> acesso em 17/03/2023

FOUCAULT, 2004 <https://jornal.usp.br/ciencias/visao-sobre-depressao-sofreu-transformacoes-ao-longo-da-historia/> Acesso em 2023.

JOHNSON, 1973 e 1974 e FAHY, (1974). JOHNSON, D.A.W. A study of the use of antidepressant medication in General Practice. Brit J Psychiatry; 125: 186-192, 1974. JOHNSON, D.A.W. A study of the use of antidepressant medication in General Practice. Brit J Psychiatry; 125: 186-192, 1974.

MARTINS, Pablo Fernando de Souza; LOPES, Ederaldo José. Relação entre personalidade, transtornos de ansiedade e de humor: uma revisão da literatura brasileira. **Rev. bras. ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 6, n. 1, p. 85-107, jun. 2010. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872010000100006&lng=pt&nrm=iso>.

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872010000100006 acessos em 18 mar. 2023

MENDONÇA; CARVALHO, 2005) JOHNSON, D.A.W. A study of the use of antidepressant medication in General Practice. Brit J Psychiatry; 125: 186-192, 1974. <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/29985/1/Relat%c3%b3rio%20Est%c3%a1gio%20Ana%20Lu%c3%adsa%20Pinheiro%20n%c2%ba7759.pdf>. Acesso em 10/02/2023 PINHEIRO, A. L. P Intervenções não-farmacológicas na redução da ansiedade em enfermagem de saúde mental, Lisboa 2018.

NEWMAN MG, et al. Developmental risk factors in generalized anxiety disorder and panic disorder. J Affect Disord, 2016;206:94-102.

<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/11254/6697> acesso em 2023

No estado de São Paulo e mais próximo a nossa região é localizada na Casa Da Criança em Tupã; APAE de Bauru; APAE de São Jose do Rio Preto (<https://snoezelen.com.br/OndeEncontrar.php>) e (<https://multiglia.com.br/snoezelen-a-serie-episodio-1/> Acesso em 13/02/2023).

Segundo o site (<https://www.zensenses.org/geral/regresso-das-sessoes-de-terapia-snoezelen-na-sala-sensorial-em-rio-tinto/> Acesso em 13/02/2023).

SKINNER, 1993

<https://www.scielo.br/j/pusf/a/hpCbBhNcb3zzdD6ftcLCtTq/?lang=pt> Acesso em 2023

TODA MATERIA. Disponível em <https://www.todamateria.com.br/sistema-sensorial/> Acesso em 02 de junho de 2023.

Todd B. Kashdan e Robert Biswas-Diener | Ilustração: Nik Neves
<https://revistagalileu.globo.com/Revista/Common/0,,ERT341920-17773,00.html>
acesso em 2023

Townsend, 2011, p. 228)
<https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/29985/1/Relat%c3%b3rio%20Est%c3%a1gio%20Ana%20Lu%c3%adsa%20Pinheiro%20n%c2%ba7759.pdf> Acesso em 2023

Site consultados para formular e desenvolver o trabalho:

<https://snoezelen.com.br/#:~:text=%C3%89%20uma%20sala%20equipada%20com,i sso%20seu%20estresse%20e%20agressividade>. Acesso em 16/11/2022.

[https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/VRNS-](https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/VRNS-9SGCBX/1/thiago_fernandes_marques.pdf)

[9SGCBX/1/thiago_fernandes_marques.pdf](https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/VRNS-9SGCBX/1/thiago_fernandes_marques.pdf) . Acesso em 10/02/2023.

[https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/VRNS-](https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/VRNS-9SGCBX/1/thiago_fernandes_marques.pdf)

[9SGCBX/1/thiago_fernandes_marques.pdf](https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/VRNS-9SGCBX/1/thiago_fernandes_marques.pdf) . Acesso em 10/02/2023.

<https://snoezelen.com.br/OndeEncontrar.php> Acesso em 13/02/2023

<https://multiglia.com.br/snoezelen-a-serie-episodio-1/> Acesso em 13/02/2023

<https://www.zensenses.org/geral/regresso-das-sessoes-de-terapia-snoezelen-na-sala-sensorial-em-rio-tinto/> Acesso em 13/02/2023

<https://www.scielo.br/j/pusf/a/hpCbBhNcb3zzdD6ftcLCtTq/?format=pdf&lang=pt> Acesso em 17/02/2023

<https://www.saude.go.gov.br/biblioteca/7598-estresse#:~:text=Tr%C3%A2nsito%2C%20problemas%20financeiros%2C%20profissionais%2C,dois%20horm%C3%B4nios%2C%20Adrenalina%20e%20Cortisol.>

Acesso em 17/03/2023

[https://www.saude.go.gov.br/biblioteca/7598-](https://www.saude.go.gov.br/biblioteca/7598-estresse#:~:text=Tr%C3%A2nsito%2C%20problemas%20financeiros%2C%20profissionais%2C,dois%20horm%C3%B4nios%2C%20Adrenalina%20e%20Cortisol.)

[estresse#:~:text=Tr%C3%A2nsito%2C%20problemas%20financeiros%2C%20profissionais%2C,dois%20horm%C3%B4nios%2C%20Adrenalina%20e%20Cortisol.](https://www.saude.go.gov.br/biblioteca/7598-estresse#:~:text=Tr%C3%A2nsito%2C%20problemas%20financeiros%2C%20profissionais%2C,dois%20horm%C3%B4nios%2C%20Adrenalina%20e%20Cortisol.)

Acesso em 17/03/2023

<https://www.scielo.br/j/prc/a/DJ6yzq8JnJSZTywjKTpnM4y/abstract/?lang=pt>

<https://www.mikix.com/10-coisas-que-eu-desejo-para-meu-futuro/>. Acesso em 17/03/2023

<https://exame.com/mundo/os-10-paises-mais-felizes-e-os-10-mais-infelizes-do-mundo/>. Acesso em 17/03/2023

[https://www.google.com/search?q=sala+de+estimula%C3%A7%C3%A3o+multissensorial&tbm=isch&ved=2ahUKEwjjuJnShar9AhUvpZUCHcAeAZIQ2-](https://www.google.com/search?q=sala+de+estimula%C3%A7%C3%A3o+multissensorial&tbm=isch&ved=2ahUKEwjjuJnShar9AhUvpZUCHcAeAZIQ2-cCegQIABAA&oq=sala+multissensorial+&gs_lcp=CgNpbWcQARgBMgQIABAeMgYIABAIEB4yBwgAEIAEEBgyBwgAEIAEEBq6BQgAEIAEUloFWIoFYOwfaABwAHgAgAHyBYgB9AiSAQczLTEuNi0xmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&sclient=img&ei=OIX2Y-O8Eq_K1sQPwL2EkAk&bih=600&biw=1349&rlz=1C1GCEA_enBR1036BR1036&hl=pt-BR)

[cCegQIABAA&oq=sala+multissensorial+&gs_lcp=CgNpbWcQARgBMgQIABAeMgYIABAIEB4yBwgAEIAEEBgyBwgAEIAEEBq6BQgAEIAEUloFWIoFYOwfaABwAHgAgAHyBYgB9AiSAQczLTEuNi0xmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&sclient=img&ei=OIX2Y-](https://www.google.com/search?q=sala+de+estimula%C3%A7%C3%A3o+multissensorial&tbm=isch&ved=2ahUKEwjjuJnShar9AhUvpZUCHcAeAZIQ2-cCegQIABAA&oq=sala+multissensorial+&gs_lcp=CgNpbWcQARgBMgQIABAeMgYIABAIEB4yBwgAEIAEEBgyBwgAEIAEEBq6BQgAEIAEUloFWIoFYOwfaABwAHgAgAHyBYgB9AiSAQczLTEuNi0xmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&sclient=img&ei=OIX2Y-O8Eq_K1sQPwL2EkAk&bih=600&biw=1349&rlz=1C1GCEA_enBR1036BR1036&hl=pt-BR)

[O8Eq_K1sQPwL2EkAk&bih=600&biw=1349&rlz=1C1GCEA_enBR1036BR1036&hl=pt-BR](https://www.google.com/search?q=sala+de+estimula%C3%A7%C3%A3o+multissensorial&tbm=isch&ved=2ahUKEwjjuJnShar9AhUvpZUCHcAeAZIQ2-cCegQIABAA&oq=sala+multissensorial+&gs_lcp=CgNpbWcQARgBMgQIABAeMgYIABAIEB4yBwgAEIAEEBgyBwgAEIAEEBq6BQgAEIAEUloFWIoFYOwfaABwAHgAgAHyBYgB9AiSAQczLTEuNi0xmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&sclient=img&ei=OIX2Y-O8Eq_K1sQPwL2EkAk&bih=600&biw=1349&rlz=1C1GCEA_enBR1036BR1036&hl=pt-BR) Acesso em 22/02/2023