



OUVIR O MAR DO OUTRO: AÇÃO EDUCATIVA EM SAÚDE MENTAL FUNDAMENTADA NA TEORIA DA MARÉ

**Analice Peixoto Alves¹, Antonia Marilia Ferreira da Silva², Isabelle Bento
Mendes Siqueira³, Leticia Matias da Silva⁴, Lucelia Aparecida Oliveira⁵,
Tereza Ingridy da Silva Costa⁶, Beatriz de Castro Magalhães⁷**

Resumo: A Teoria da Maré, do enfermeiro, Phil Baker, é um importante arcabouço teórico norteador da assistência de Enfermagem em saúde mental, que reflete a promoção do autoconhecimento e estimula o autocuidado psicológico, por meio de reflexões para melhor estruturação da vida. Tendo em vista a importância de se unir teoria e prática, esse estudo visa relatar a experiência de uma ação educativa fundamentada na Teoria da Maré. Trata-se de um relato de experiência, de abordagem descritiva e qualitativa, sobre uma ação realizada por acadêmicas de enfermagem da disciplina de Bases Teóricas e Metodológicas da Enfermagem, em julho de 2025. A ação foi executada na Escola de Saúde Pública, com 19 residentes da área da saúde. Inicialmente, formou-se uma roda de conversa acolhedora em que se realizou a apresentação da teoria, seguindo-se para um momento prático, "Como está nossa maré?", com reflexões sobre a teoria e sobre ações que afetam ou melhoram a saúde mental, representadas por papéis brancos: maré calma (ações boas) e azuis: maré agitada (ações ruins). Ao final, foram entregues folders educativos. A experiência trouxe reflexões para as facilitadoras sobre como a sobrecarga do dia a dia pode prejudicar a manutenção da saúde mental e sobre as dificuldades existentes para se exercer o autocuidado. Após toda a exposição teórica, a dinâmica "Como está nossa maré?", possibilitou a visualização concreta de como as práticas de manutenção de saúde mental podem ser facilmente deixadas de lado, justificadas pelo excesso de atividades. A experiência possibilitou uma aproximação entre teoria e prática, visto que as facilitadoras colocaram em ação os conhecimentos adquiridos na

¹ Universidade Regional do Cariri, analice.alves@urca.br

² Universidade Regional do Cariri, antoniamariliaf.silva@urca.br

³ Universidade Federal do Cariri, isabelle.mendes@urca.br

⁴ Universidade Regional do Cariri, leticia.dasilva@urca.br

⁵ Universidade Regional do Cariri, lucelia.oliveira@urca.br

⁶ Universidade Regional do Cariri, tereza.ingridy@urca.br

⁷ Universidade Regional do Cariri, beatriz.castromagalhaes@urca.br

X SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA
XXVIII SEMANA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA URCA
10 a 14 de NOVEMBRO de 2025

Tema: "UNIVERSIDADE E SOCIEDADE NA AGENDA 2030"



disciplina. O projeto nos permitiu ter um contato maior com a população, compreender suas principais fragilidades de forma mais empática e fortalecer a atuação dos facilitadores como futuros profissionais. A ação nos proporcionou uma vivência rica e sensível sobre o cuidado em saúde mental. Foi um momento de troca, escuta e reflexão, que reforçou a importância do autoconhecimento na formação de profissionais mais empáticos e preparados para lidar com os desafios da prática.

Palavras-chave: Enfermagem. Saúde Mental. Teorias de Enfermagem. Assistência em saúde mental.

Agradecimentos:

Meus sinceros agradecimentos à professora Beatriz de Castro Magalhães pela fundamental orientação e valiosos ensinamentos durante o desenvolvimento deste resumo. Agradeço também aos colegas de equipe pelo apoio e colaboração ao longo do projeto. Por fim, agradeço a todos os presentes pela atenção e interesse.