

Produto Educacional

Mapas Corporais Narrados: Manual para a
facilitação voltado ao cuidado de mulheres
com obesidade

Autora: Elisa Yumi Koyama da Silva

Orientadora: Ana Maria Cervato Mancuso

Resumo

O manual foi desenvolvido para profissionais da saúde que trabalham na Atenção Primária à Saúde (APS) ou em serviços de obesidade, como ambulatorios de cirurgia bariátrica, que estejam incluídos em equipes multiprofissionais. O objetivo do material é compartilhar as experiências de facilitação da metodologia de Mapas Corporais Narrados (MCN), de modo a valorizar as vozes das mulheres com obesidade, a fim de melhorar o cuidado em saúde prestado a elas. O manual é iniciado com um exemplo completo de MCN para familiarização dos leitores sobre o que é a metodologia. Em seguida, são expostos os motivos para escolha da metodologia, como estímulo à autonomia e protagonismo das participantes, assim como a horizontalidade presente na relação entre profissional e usuário de saúde. Os temas da vinculação e redução de estigma também foram discutidos. Na sequência é apresentado o modo de aplicar, no que se refere aos materiais, espaço, atuação do profissional e armazenamento dos mapas. O maior detalhamento foi fornecido em relação à atuação do profissional/ facilitador no que se refere à escuta, sobre como lidar com dificuldades de expressão e com as possíveis intercorrências durante as sessões. Por fim, são sugeridas análises para os MCN e são descritos dois exemplos completos.

Palavras-chave: Obesidade, Mapas corporais, Cuidado em saúde.

Justificativa

Para o cuidado em saúde voltado à pessoa com obesidade, é preciso considerar que a obesidade possui caráter múltiplo e heterogêneo, com interação entre fatores históricos, econômicos, sociais e culturais. O processo de criação incentivado pela metodologia de Mapas Corporais Narrados (MCN) pode mobilizar as pessoas para a ação, protagonismo e enfrentamento de medos. Em pessoas com obesidade, a metodologia de MCN permite acessar a complexidade da obesidade de modo integrado, combatendo a fragmentação característica do modelo biomédico. A metodologia permite acessar as situações de estigma e repercussões no cotidiano, como adoecimentos e isolamentos. Além disso, permite identificação de fatores sociais, como questões associadas ao gênero, interseccionalidades e rede de apoio. Essas características mobilizam afetos fundamentais para o processo de educação em saúde. Portanto, o manual contribui para o cuidado integral de mulheres com obesidade e pode ser incorporado por profissionais da saúde dentro dos planos de cuidado individuais e coletivos.

The background of the cover is a solid light blue. On the left side, there is a vertical strip of white space containing several colorful handprints in yellow, pink, and blue. At the bottom left, a portion of a colorful butterfly is visible.

MAPAS CORPORAIS NARRADOS

*Manual para a facilitação
voltado ao cuidado em saúde de
mulheres com obesidade*

Elisa Yumi Koyama da Silva (Autora)
Ana Maria Cervato Mancuso
(Orientadora)

Caso você esteja visualizando esse manual no formato PDF e possua acesso à internet, pode acessá-lo na plataforma BookCreator via *QRCode* ou *link*:

https://read.bookcreator.com/XTuash56JzOYaFZBPWRXV272QJP2/QrB_6gqMRcOqL2cjrWoUWQ



No formato PDF os áudios presentes no manual estão indisponíveis. Porém, para não haver perda de conteúdo foi realizada a transcrição das falas no formato de legendas.





Considerações iniciais

Esse manual é um produto educacional que compôs a dissertação para título de mestre do Programa Formação Interprofissional em Saúde da Faculdade de Odontologia, Faculdade de Saúde Pública, Escola de Enfermagem e Instituto de Psicologia, da Universidade de São Paulo (USP).

Ele foi criado a partir de pesquisa sobre o campo do cuidado em saúde de mulheres com obesidade na Atenção Primária à Saúde (APS), a partir da qual a metodologia de Mapas Corporais Narrados (MCN) surgiu como potencial tecnologia para qualificação do cuidado.

Os áudios desse manual foram coletados na pesquisa, após aprovação em comitê de ética e assinatura de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Devido às gravações de áudio serem a princípio para a finalidade de pesquisa, o som não está da qualidade ideal e apresenta os ruídos das atividades da Unidade Básica de Saúde.



Considerações iniciais

Da mesma forma, as imagens vieram da criação livre das usuárias do Sistema Único de Saúde (SUS), portanto não possuem a melhor resolução em termos gráficos. Contudo, optamos por manter as mídias originais, a fim de proporcionar as experiências mais próximas possíveis das condições do cotidiano dos serviços de saúde do SUS.

Esse manual é dedicado à facilitação por profissionais de saúde, que trabalhem na Atenção Primária à Saúde ou em serviços especializados de obesidade, como ambulatorios ou serviços voltados à cirurgia bariátrica. É fundamental que o profissional esteja contido em uma equipe multiprofissional, para garantir o apoio necessário e aproveitar todos os benefícios da metodologia. Portanto, o intuito desse manual é compartilhar as experiências da construção de todas as etapas de MCN, as potencialidades da metodologia e fornecer algumas possibilidades para enfrentamento das barreiras do cotidiano de trabalho no SUS.



Índice

| | |
|--|----|
| O que são mapas corporais narrados (MCN)?..... | 1 |
| Por que utilizar a metodologia de MCN?..... | 10 |
| Como utilizar a metodologia de MCN?..... | 16 |
| Contexto da experiência..... | 25 |
| Detalhamento da experiência..... | 29 |
| Como analisar a metodologia de MCN?..... | 47 |
| Exemplos de MCN. | 48 |
| Considerações finais..... | 59 |
| Referências bibliográficas. | 60 |

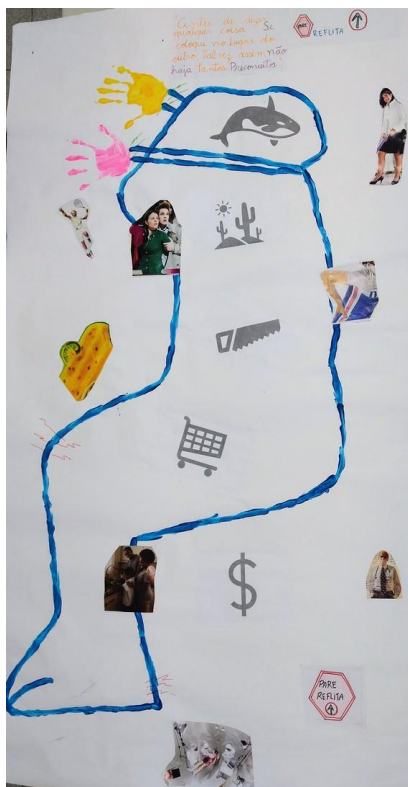
O que são mapas corporais narrados?

A metodologia de mapas corporais narrados (MCN) é composta por três elementos:

- 1) Um mapa corporal de tamanho real
- 2) Um testemunho (breve história narrada em primeira pessoa)
- 3) Uma legenda para descrever cada elemento visual exibido no mapa



Esse é um dos três elementos da metodologia de mapas corporais narrados (MCN): um mapa corporal em tamanho real.



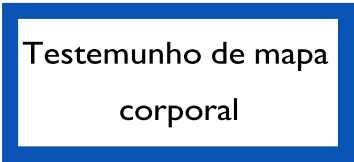
Mapa corporal

O traçado corporal é executado após a pessoa escolher a posição que deseja assumir, de acordo com roteiro pré-estabelecido.

O segundo elemento, o relato narrado em primeira pessoa, é elaborado após a construção de todo o mapa corporal.

Trata-se do momento de sintetizar todo o trabalho representado no papel, de maneira simbólica e com comunicação criativa, por meio da oralidade.

Clique no símbolo para ouvir ao relato do mapa corporal



Testemunho de mapa
corporal

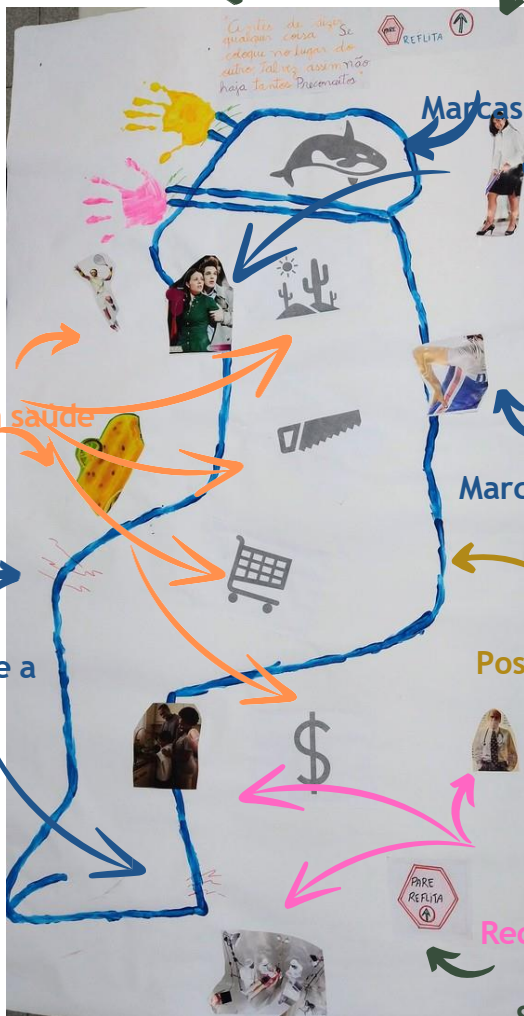
“Esse mapa conta a história de uma que pessoa sofre preconceito com ela própria. Ela não aceita o corpo que ela tem. Ela não aceita ser gorda. Ela busca alternativas, medicamentos, não consegue procurar ajuda aos profissionais. Depois de tanto tempo, né? A pessoa vai procurar ajuda profissional. E tem, sim, seus apoios, de pessoas que a amam e acreditam nela. Ela vai conseguir!”

O terceiro elemento, a legenda, revela os elementos do roteiro representados pela pessoa em seu mapa corporal. Devido à diversidade de elementos que podem surgir, a legenda auxilia à compreensão de pessoas que não acompanharam a construção do mapa e para realizar a análise dos mapas.



Mensagem aos outros

Slogan



Marcas sob a pele

Cuidado em saúde

Marcas sobre a pele

Marcas sobre a pele

Postura e cor

Rede de apoio

Símbolo

Legenda do mapa corporal

Postura: a posição que mais me representa é trabalhando, sentada, como “administrativo”

Cor: escolhi o azul escuro para variar o preto

Símbolo: escolhi a “placa de PARE”, porque você dá aquela parada, vê o que você quer da sua vida.

Slogan: Pare e reflita! Reflita, reflete se é o que você quer mesmo. Qual objetivo você quer alcançar? E siga em frente para a continuidade do que eu quero, do que eu desejo, do que eu almejo. Que é emagrecer.

Mensagem aos outros: “Antes de dizer qualquer coisa se coloque no lugar do outro, assim talvez não haja tantos preconceitos”. Eu escolhi essa mensagem porque quando a pessoa aponta uma outra, ela esquece de se olhar. Mas, se ela começar a se olhar, ela vai ver que ela tem que parar com aquilo. Não que vai acabar os preconceitos, né? Que sempre vai ter alguém, infelizmente. Mas, se elas tiverem uma consciência de não fazer, de não praticar, se colocar no lugar do próximo, ela não vai mais estar ofendendo ninguém.

Cuidado em saúde: eu escolhi o sorvete porque ele engorda, escolhi o tênis (esporte) porque eu gostaria de praticar, de ter saúde pra praticar um esporte, mas o joelho não ajuda, aí tem o sobrepeso que lasca tudo. Escolhi o deserto porque o gordo ele fica meio que no deserto por causa dos preconceitos de algumas pessoas. Mas as vezes que o deserto é maior eu acho que é o próprio preconceito da pessoa. Tipo assim, eu sou preconceituosa comigo. Uma vez eu ouvi dizer, que você tem que aceitar o que é você. Só que se eu aceitar o que eu sou, isso significa que eu perdi. E eu não quero perder. Escolhi as imagens de mercado e de dinheiro pelos gastos pra ter saúde, pra emagrecer, comprar remédios e negócios de estética para emagrecer. Eu já gastei muito dinheiro com isso e não vi resultado.

Escolhi o serrote para a região da barriga. Sabe o que eu pensei uma vez? Eu falei assim, tava lá em casa né? Vou pegar uma serra elétrica, eu vou serrar meu bucho e sair correndo pro hospital. Só assim eu não fico na fila pra tirar a gordura!

Autorretrato: não quero colocar meu rosto, tenho paralisia facial e minha cara é torta. Não gosto de tirar foto. Eu sou uma pessoa sem rosto.

Marcas sob a pele: eu escolhi uma baleia, porque eu me sinto bem assim: uma baleia ou uma vaca ou um hipopótamo. Quando eu concluir o que eu quero, emagrecer, me vestir bem. Eu sei que gordinhas se vestem bem. Eu sei disso. Só que eu ainda não consegui ver um *look* que fique legal. Então escolhi essa mulher porque eu quero ficar assim (símbolo da mulher com salto, saia preta e camisa branca). Escolhi a imagem do casal para representar a dificuldade de relacionamentos, eu fico um pouquinho incomodada. Eu acho que a mulher gorda sofre mais do que os homens. O homem, ele escolhe a mulher que ele quer ficar. Então, não importa se ele é gordinho ou não. Eu que sou gorda, não quero um cara gordo que nem eu. Eu quero ser menos gorda, claro. Não dá, né? Talvez eu deva ir pra psicóloga, sabia?

Marcas sobre a pele: escolhi as dores no joelho e no calcanhar. Meu joelho é todo lascado, o joelho é mais por conta do peso, mas o pé foi no trabalho. Mudei o calçado e melhorou bastante. Tem a coluna, né? O sobrepeso, né. É viver com dor! Pressão alta é doença? Desenhei as veias para representar a pressão alta no meu corpo.

Rede de apoio: Olha, eu tenho uma amiga que é muito sincera. Só que a sinceridade machuca. Nem sempre a gente quer ouvir. Ela diz “ Você não para de comer, você não fecha a boca“, mas ela tem razão. Tenho fé em Deus! Mas escolhi as imagens dos médicos e da família como apoio.

Após esse exemplo de MCN iniciaremos a discussão sobre a metodologia e a descrição detalhada da experiência de construção com mulheres com obesidade. Outros dois exemplos serão trazidos no fim do manual.

Por que utilizar a metodologia de MCN?

Trata-se de uma técnica criativa, não linear e que estimula a comunicação para além da oralidade. Estimula reflexões e produz olhar integrado para a experiência de pessoas ou grupos.

A metodologia estimula a construção coletiva entre os envolvidos, incentivando o trabalho colaborativo.

Nesse sentido, reforça a autonomia da pessoa convidada a participar da atividade, uma vez que os processos envolvidos no mapa corporal são de livre criação, pessoais e são trazidos de acordo com o momento e contexto nos quais a pessoa sente que é pertinente.

Exemplo de expressão
com autonomia

Clique para ouvir a um trecho no qual a participante escolheu trazer o tema “Deus” somente na terceira sessão, quando se sentiu preparada

“Era pra eu ter colocado no começo, só que na religião, a gente aprende que você tem que parar e pensar: quando você deve falar de Deus? Em que momento? Aí eu fui dormir. No primeiro dia eu falei: meu Deus, agora eu vou falar de Deus? Aí depois eu fui lá, dormi de novo. Aí eu acordei com esse pensamento. Eu não preciso ter o medo de falar de uma coisa que eu acredito. Porque Deus pra mim é tudo. Sei lá, eu não consigo respirar sem Deus. Eu respeito cada religião, cada uma, mas pra mim, Deus é tudo. Eu estar aqui hoje é Deus. Então eu pedi licença e falei. Eu vou ter que falar, né? Aí eu me senti preparada pra falar o nome de Deus”.

Devido a ambiente leve e descontraído, reduz a hierarquia entre “profissional da saúde” e “paciente”, trazendo maior **horizontalidade** à relação.

Estimula o **protagonismo** da pessoa, uma vez que muitas vezes ela não imagina que vá conseguir representar ou encarar o desafio de se expressar de outras formas, mas no fim não trata-se de conseguir ou não, pois a arte por si tem a capacidade de confrontar os dualismos do certo e errado.

A construção em mais de uma sessão permite que a pessoa leve a reflexão para casa, o que contribui para significados mais profundos. A construção conjunta ao longo do tempo também auxilia na vinculação. É comum o receio de pegar os materiais no primeiro encontro, mas no segundo e terceiro as participantes costumam se sentir mais à vontade para desenhar.

Apesar de não ser obrigatória a divisão em sessões, foi observada que gera responsabilização na pessoa dar continuidade na construção e finalizar a elaboração do mapa, após os três encontros previstos no roteiro em questão.

A construção de MCN também estimula os fazeres abandonados na vida adulta, como sentar no chão, pintar e recortar. A ludicidade é fundamental para despertar a criatividade, aprendizado e cuidado em saúde.

Exemplo de
vinculação

Clique para ouvir a um trecho de
finalização da técnica de MCN,
de pessoa com pouca adesão à
UBS

“Só de eu vim aqui foi um milagre! Você sabe que pra mim é difícil eu vir aqui! Eu amei esse desenho, gostei da bíblia, dessa criação e queria terminar o dia assim, igual essa moça, toda a vontade no chão! (Risos)”

Portanto, a metodologia de MCN pode compor o cuidado de pessoas com obesidade, a partir de suas características que favorecem o olhar integral e o desenvolvimento de habilidades importantes para o autocuidado apoiado.

Sabe-se que o cuidado em saúde de pessoas com obesidade é ineficaz quando toda a saúde se reduz ao objetivo de perda de peso. Nesse caso, as pessoas passam por situações de estigma e preconceito por profissionais de serviços de saúde.

Esse quadro contribui para redução de procura por cuidado e maior adoecimento.

Relato de estigma em
serviço de saúde

Clique para ouvir ao relato de uma pessoa que não conseguiu fazer um exame de endoscopia devido “ao peso”. Fez o preparo para o exame e ao chegar no local foi informada de que precisaria ter sido agendada em um centro especializado

“É uma humilhação, não fazer um exame, porque está obesa. Você não pode fazer esse exame aqui, porque você é uma pessoa obesa! Tem que fazer, para mim, eu sou normal, eu queria ser, mas, infelizmente, não.”

A condição de obesidade atravessa o cenário de saúde, no contexto de políticas públicas até o cuidado individual, seja na atenção a Doenças Crônicas Não Transmissíveis, seja no cuidado à saúde seja nas repercussões psicossociais da condição.

O debate sobre o corpo gordo vem ganhando espaço e questionando os modos de fazer saúde hegemônicos, pautados nas condutas curativistas, hospitalocêntricas e que não exploram as raízes sociais, inclusive as relações de poder envolvidas na área da saúde e em toda a sociedade.

Portanto, a metodologia de MCN está alinhada ao cenário de olhar para o corpo individual e coletivo, aos significados que ele traz, olhar as histórias e experiências e acima de tudo construir com as vozes das pessoas sobre os diversos componentes da existência humana.

A humanidade e obesidade são complexas, enxergar e intervir de maneira única e isolada é negar toda essa complexidade. Assim, a MCN constitui uma possibilidade de acessar e integrar toda essa complexidade.

Como aplicar a metodologia de MCN?

Originalmente, a metodologia de MCN pode ser aplicada em variadas populações e finalidades (Gastaldo, 2008).

As experiências desse manual se referem ao cuidado de pessoas com obesidade. Para outros objetivos e públicos-alvo, a metodologia deve ser adaptada.

A metodologia pode ser aplicada como ferramenta de avaliação inicial ou monitoramento do cuidado, como embasamento para discussão de caso e componente do plano de cuidado ou projeto terapêutico singular (PTS).

Nesse tópico serão apresentadas as sugestões para o preparo do espaço e materiais; o preparo e atuação do facilitador e como armazenar os mapas.

Local

O tamanho da sala é importante. Como os mapas são grandes, é necessário que haja espaço para dispor no chão e para circulação em volta. É recomendado que haja mesas e cadeiras para posicionar o papel caso as pessoas fiquem inseguras de permanecer sentadas no chão.

Pode ser necessário forrar o chão ou outros elementos que estejam na sala com jornal ou plástico para não manchá-los. É também preciso garantir que haja um local para deixar os mapas úmidos para secar.

O espaço precisa ser privado, uma vez que a atividade costuma despertar a curiosidade das pessoas de fora. A privacidade deve ser garantida tanto durante a execução das atividades quanto no que se refere ao local de

armazenamento do material entre os encontros.

Materiais



O papel deve ser grande o suficiente para caiba o corpo inteiro da pessoa. Geralmente o papel é encontrado em lojas para gráficas ou papelarias. Sugere-se que seja papel branco ou neutro.

O ideal é que haja diversidade de materiais para abarcar as diferentes possibilidades de representação gráfica. Não há uma lista fixa de materiais, apenas sugestões, de forma que as próprias pessoas podem trazer materiais.

Contudo, dependendo da finalidade dos MCN não é adequado colar fotos de pessoas e outros elementos que possam identificar pessoas, principalmente se tratando de pesquisa.

Caso a pessoa queira representar algo e não esteja conseguindo, você pode procurar na internet e trazer no encontro seguinte.

Materiais sugeridos:

- Papel para o mapeamento corporal
- Papel de rascunho para esboço ou testar cores
- Lápis de cor
- Caneta hidrocor
- Lápis
- Tinta lavável, como guache
- Pincéis
- Recipientes, para lavar os pincéis
- Cola
- Tesoura
- Papel colorido
- Revistas, importante que representem o público
- Luvas
- Caderno para observações do profissional durante a oficina
- Colchonete para pessoas com dificuldade de mobilidade para sentar no chão

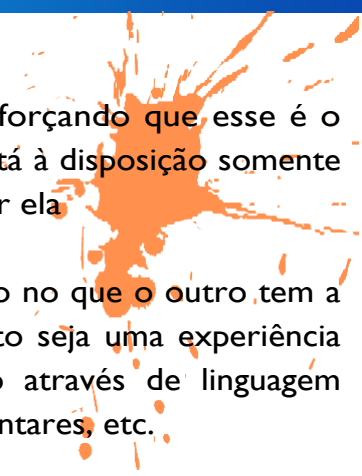


Facilitadores

É denominado facilitador o indivíduo que irá conduzir as sessões de construção dos MCN, nesse caso o profissional de saúde envolvido no cuidado a pessoas com obesidade.

O facilitador tem diversos papéis:

- Auxiliar na representação, recorte e na elaboração de ideias para símbolos
- Estabelecer bom relacionamento, pois a confiança e conforto são fundamentais para a metodologia
- Oferecer a maior quantidade de informações antes de iniciar o processo, para estarem cientes do processo e o que é o MCN

- 
- Dar autonomia à pessoa, reforçando que esse é o mapa de seu corpo e você está à disposição somente para auxiliá-la e não fazer por ela
 - Demonstrar interesse genuíno no que o outro tem a dizer, para que o mapeamento seja uma experiência positiva. Isso pode ser feito através de linguagem corporal, questões complementares, etc.
 - Manter o diálogo durante todo o processo, para que não seja um formato “entrevista” e que a pessoa se sinta a vontade para trazer as suas vivências
 - Atentar-se à reação das pessoas, para saber se estão gostando, se você precisa fazer uma pausa ou dar-lhes mais tempo para pensar.
 - Seja flexível com as necessidades das pessoas. É possível adaptar o roteiro de acordo com as suas percepções. Se um encontro se prolongou muito e pode haver muita carga emocional ou mesmo de tempo para uma sessão, as atividades faltantes podem ser realizadas na próxima sessão.

- Ao traçar o contorno inicial do corpo da pessoa é fundamental ter cuidado devido a proximidade com regiões delicadas do corpo, como a parte interna das pernas e ao redor dos seios. Nesse caso, o ideal é deixar alguns poucos centímetros de distância do corpo da pessoa ou mesmo “pular” essa região e desenha em seguida após a pessoa sair da posição escolhida.
- Grande parte das pessoas tem receio de suas habilidades artísticas. Nesse caso, lembre-as de que a mensagem é mais importante do que a forma. Estimule-as a desenhar, caso não consigam, podem procurar imagens nas revistas. Caso ainda não queiram, podem escrever uma frase ou uma palavra. Você pode ajudar desenhando para ela caso ela te guie.
- As pessoas podem ter dificuldade em sentar-se no chão devido a pouca mobilidade ou dores. Nesse caso, você pode oferecer ajuda e/ou utilizar um banco ou colchonete para maior conforto. O mesmo pode acontecer em relação à permanência na posição inicial escolhida. Tranquelize-a e explique que o tempo na postura é pequeno e apenas no momento inicial do mapeamento.

- Pode ser que mesmo alfabetizadas, as pessoas escrevam apenas o nome ou não se sintam seguras quanto à escrita das palavras. Nesse caso, você pode auxiliá-las se elas solicitarem, ou você pode orientar para que elas escrevam da maneira como elas acharem que está correto. Reforce que não há rigor quanto ao certo ou errado, de modo que o mais importante é sua expressão.

Portanto, o mapeamento corporal é um processo coconstruído, tanto em relação ao processo de significados quanto de representações visuais. O facilitador tem papel ativo e fundamental na atividade. É esperado que a condução promova reverberações no facilitador.

Vale ressaltar que o mapeamento corporal não possui o objetivo de realizar tratamento especializado, sendo utilizado de acordo com as ferramentas de formação de cada profissional.

Nesse sentido, como possível risco é importante que o facilitador esteja preparado para o surgimento de conteúdos emocionais densos. Nesse caso, é importante acionar a equipe multiprofissional e/ ou discutir o caso com equipe de referência ou equipe de apoio.

E o que fazer com os mapas finalizados?

Para quem vai armazenar fisicamente, o ideal é evitar enrolar ao máximo, pois ocorre o enrugamento das imagens e o papel amassa.

É possível plastificar, contudo o registro digital é o mais realizado atualmente devido ao tamanho dos mapas. Para fotografar é importante se atentar às condições de luz e sombra do local, preferencialmente registrando com máquina fotográfica adequada.

Deve ser ofertado à pessoa caso ela queira levar para casa, inclusive entre os encontros, mas na prática devido ao tamanho e delicadeza do material, o mesmo acaba sendo guardado pelo profissional.



Contexto da experiência

Enquanto trabalhadora do SUS, nutricionista da UBS Heliópolis, conduzi a metodologia de MCN em mulheres com obesidade do território de Heliópolis.



Fonte: UNAS, 2024.

Heliópolis possui aproximadamente um milhão de metros quadrados e 200 mil habitantes, ganhando a posição de maior favela de São Paulo.

A vulnerabilidade social atinge muitas famílias, compostas principalmente por mães solo.

A motivação para pesquisa foi a percepção de um cuidado ineficaz, que violenta as mulheres com obesidade ao culpá-las pelo fato de serem gordas.

Assim, o resultado da pesquisa apontou para:

1) o cuidado focado na perda de peso, deixando de olhar para o todo desse corpo, que tem diversas necessidades para além do peso;

2) os fatores sociais são invisíveis para essas mulheres, mas aparecem de maneira “oculta” nas narrativas, como o fato de ocuparem diversas funções, como mães, trabalhadoras, migrantes, periféricas; que a técnica de MCN permitiu visibilizar;

3) diversas situações de estigma e preconceito, nos serviços de saúde e demais recortes do cotidiano, como na família, no trabalho e ao comprar roupas;

4) a rede de apoio composta principalmente pela família e fê, como possibilidades de fortalecimento pela articulação em rede, para o enfrentamento das dificuldades da condição de obesidade;

5) o potencial educativo da técnica de MCN. Como em outros estudos com MCN, durante a pesquisa surgem diversas referências sobre os benefícios terapêuticos.

Benefício para o
cuidado em saúde

Clique para ouvir a um
relato que aponta para
utilização positiva no
cuidado em saúde

“Pesquisadora: Terminamos. Tem mais alguma coisa que você queira colocar?”

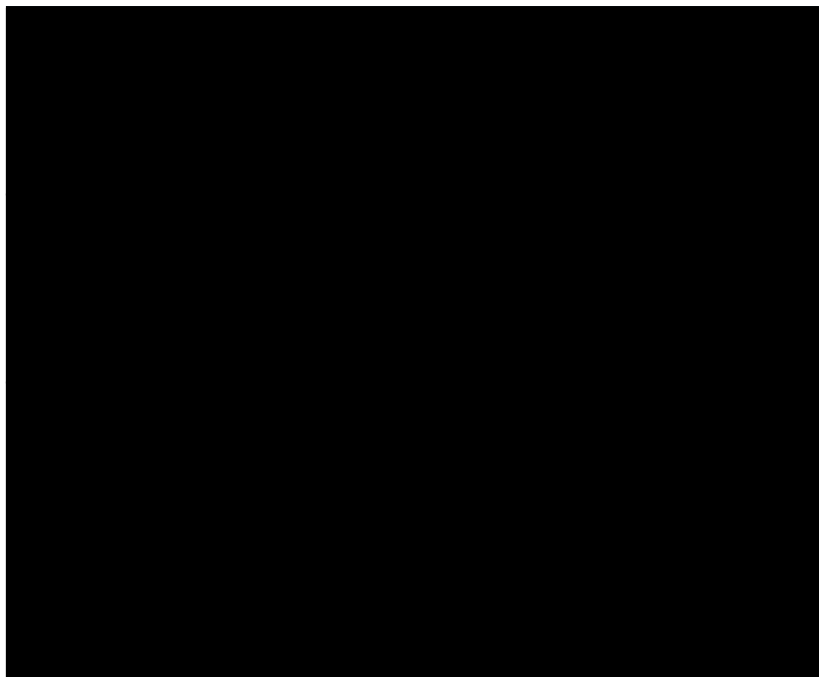
Participante: Não, tá ótimo. Ficou lindo!

Pesquisadora: O que você achou da experiência?

Participante: Foi muito bom! Foi bom porque as vezes fica muito fechada, reservada...”

Para essa pesquisa foi adaptado o roteiro de Gastaldo et al (2012). O tempo de sessão foi entre 30 e 45 minutos, em três dias diferentes. Esse formato foi pensado para o público-alvo e nas condições do serviço de saúde no qual foi realizado.

O roteiro resumido consta na tabela abaixo e o detalhado na sequência.



Detalhamento da experiência de MCN para mulheres com obesidade

Encontro 1 - Experiência no sistema de saúde

- Instruções para o primeiro encontro:

- Você pode percorrer a sala para mostrar os materiais disponíveis e como utilizá-los.
- Antes de iniciar é importante explicar o que são os MCN e tranquiliza a pessoa sobre os processos que ocorrerão na sequência. As pessoas podem se assustar com o papel grande e quando saem da relação de “consultório”, então as acolha até sentirem que estão seguras para iniciar.

Encontro 1

Encontro 2

Encontro 3

- Introdução ao mapeamento corporal (5 minutos)

Facilitador: Vamos usar o corpo como ponto de partida para explorar de que modo ter o diagnóstico de obesidade tem impacto na sua vida, incluindo sua saúde e bem-estar. Vamos tentar representar sua experiência de forma visual. Juntos, vamos desenhar seu corpo e o mundo em que você vive. Para isso, usaremos vários materiais, como recortes de revistas, imagens da internet etc. Você não precisa ter medo de fazer esse trabalho “artístico”. Estou aqui para ajudá-la. O mais importante é que você se concentre e aproveite o processo. Você tem alguma pergunta?

Encontro 1

Encontro 2

Encontro 3

- Exercício I: Traçar o corpo (20 minutos)

Facilitador: O primeiro passo na criação do seu mapa corporal é traçar a forma do seu corpo nesta grande folha de papel. Remova os seus calçados ou qualquer roupa/acessórios excessivos que você estiver usando (por exemplo, casaco volumoso, chapéu, bolsa etc.). Gostaria que você pensasse em uma posição ou postura que melhor representa quem você é, o seu cuidado em saúde atual ou o que você sente sobre seu corpo.

Qual a posição do corpo que melhor te representa? (Por exemplo, postura de trabalho, dormindo, dançando etc.). Ao traçar o corpo, pergunte o seguinte:

Como você descreveria sua relação com você mesma, com o mundo e com a saúde? Isso mudou ao longo da vida?

Encontro 1

Encontro 2

Encontro 3

- Instruções para traçar o corpo

- Pode ser que a pessoa não consiga entrar diretamente em uma posição, sendo necessário ajuda-la a encontrar alguma que a represente, você pode dar sugestões se necessário; após decidir a postura, você orienta que ela vá para o chão e se posicione;
- Após ela ter se posicionado você irá traçar com um lápis o contorno do corpo. Enquanto isso, mantenha a comunicação para manter o ritmo da atividade;
- Ajude a pessoa a se levantar e pergunte qual cor ela deseja preencher o traçado;
- As mãos podem ser carimbadas a partir do uso de luvas ou contornadas como o restante do corpo.

Encontro 1

Encontro 2

Encontro 3

- Algumas regiões do corpo podem ser desconfortáveis para traçar. Nesse caso, distancie alguns centímetros para evitar proximidade ou ignore a região e adicione o que faltou posteriormente.
- Algumas posturas são difíceis de desenhar, principalmente se for de lado, nesse caso pense junto com a pessoa o que falta completar do corpo ou se é necessário desenhar uma perna/braço na parte interna do corpo.

Encontro 1

Encontro 2

Encontro 3

- Exercício 2: Cuidado em saúde (30 minutos)

Facilitador: *Agora, vamos resumir as principais experiências no sistema de saúde, envolvendo terapêuticas e profissionais.*

Que imagens vêm à mente quando você pensa sobre sua saúde? (Por exemplo, imagens de pessoas, de locais, de comidas, de atividades). Esses símbolos representam sua história, cultura, família?

Agora, o que vem à mente quando você pensa sobre seu corpo e sua saúde?

-Instrução: explore os símbolos escolhidos, se a pessoa escolheu uma imagem, pergunte por que, em referência a quê, tente trazer informações relevantes ao cuidado em profundidade.

Encontro 1

Encontro 2

Encontro 3

- Lição de casa: Símbolo e slogan pessoal (5 minutos)

Facilitador: Qual símbolo pessoal e slogan (expressão que te define, sua marca pessoal) que você escolheu para descrever sua experiência com seu corpo?

Quem é você como pessoa? Qual é a sua filosofia de vida? O que o mantém motivado?

-Orientações:

- Entregue uma folha em branco para a lição de casa
- O slogan pode ser uma declaração, um ditado, um poema, uma música, uma oração, algo que você diz para si mesmo) que descreve sua filosofia de vida ou seu pensamento
- O símbolo é uma imagem, peça que a pessoa pense em qual localização irá colocá-lo (exemplo: no peito, na cabeça, na perna)

Encontro 1

Encontro 2

Encontro 3

Encontro 2 - O cotidiano de uma mulher com obesidade

É importante retomar o que foi construído no primeiro encontro e questionar se ficou alguma dúvida sobre o que foi feito anteriormente.

- Exercício 1: Símbolo e slogan pessoal (10 minutos)

Facilitador: Você pode explicar o significado do seu símbolo e slogan?

Onde, no seu mapa corporal, você gostaria de colocar esses símbolos e por quê?

-Orientação:

- A pessoa pode colar diretamente no mapa corporal ou reproduzir em outro tamanho.

Encontro 1

Encontro 2

Encontro 3

- Exercício 2: Marcas sob/sobre a pele (35 minutos)

Facilitador: Neste exercício, eu gostaria que você pensasse em como representar suas condições de trabalho, seu relacionamento com colegas de trabalho e como essas coisas afetam seu corpo e seu bem-estar.

Que tipo de figuras, símbolos ou imagens representam a relação com seu corpo e sua saúde?

Como você quer representar a maneira como se sente em relação a eles?

Como você quer representar o tipo de relacionamento que você tem com seus colegas de trabalho, familiares, amigos? Agora, se você olhar o seu mapa corporal da cabeça aos pés, você pode identificar marcas específicas em seu corpo relacionadas à sua saúde anterior ou atual? (Por exemplo, cirurgia, doença, estresse, problemas de saúde mental, tabagismo etc.).

Como você conseguiu essas marcas em seu corpo? O que aconteceu?

Como o fato de ser mulher influencia nessa questão?

Encontro 1

Encontro 2

Encontro 3

- Orientações:

- Peça ao participante que pense no que ele gostaria de ver ao redor de seu corpo (por exemplo, condições de trabalho, situações com pessoas, locais que frequenta etc.
- Depois escolha algumas, ou todas, as questões levantadas e peça para que a pessoa escolha símbolos para elas, para ilustrar as experiências
- Pode ser que a pessoa não queira trazer alguma marca, respeite caso a participante traga muitas ou poucas.
- Desenhar as marcas pode trazer conteúdos de experiências traumáticas. Caso seja necessário, faça uma pausa ou avalie suporte especializado.

Encontro 1

Encontro 2

Encontro 3

-Exercício 3: Autorretrato (10 minutos)

Facilitador: *Todos nós temos mais ou menos as mesmas características quanto aos nossos rostos (por exemplo, olhos, nariz e boca), mas todos nós somos diferentes e nossos rostos significam coisas diferentes para pessoas diferentes. Como você gostaria de representar seu rosto? Como é, ou como representaria de uma forma mais simbólica?*

-Instruções:

- Reflita com a pessoa sobre quem ela é e o que o rosto lhe diz
- Questione sobre como ela aparece para o mundo
- Algumas participantes são mais literais, colocam os elementos do rosto como olhos, nariz, boca. Nesse caso, não é necessário estimular reflexões às quais as pessoas não estejam prontas. Outras utilizam símbolos. É importante respeitar o que se sentem à vontade para representar.

Encontro 1

Encontro 2

Encontro 3

- Lição de casa: Mensagem aos outros (5 minutos)

Facilitador: Levando em conta tudo o que fizemos nessas três entrevistas sobre seu corpo e sua saúde geral, gostaríamos que você pensasse sobre sua experiência como mulher com diagnóstico de obesidade.

Qual mensagem você gostaria de dar ao público sobre sua experiência? Por que é importante para o público saber disso?

Onde, no mapa corporal, você deseja colocar sua mensagem?

- Orientação:

Entregar o papel para a pessoa fazer a lição em casa.

Encontro 1

Encontro 2

Encontro 3

Encontro 3 - Resiliência e mecanismos de enfrentamento

É importante retomar o que foi construído nos encontros anteriores e questionar se ficou alguma dúvida sobre o que já foi feito.

- Exercício 1: Mensagem aos outros (5 minutos)

-Orientações:

- Peça à pessoa que leia a mensagem em voz alta e explique seu significado
- Pergunte sobre o local onde a mensagem foi reproduzida ou colada
- Caso possível, pergunte sobre aumentar a mensagem para melhor visualização. Nesse caso, peça que indique o local para colar no mapa corporal.

Encontro 1

Encontro 2

Encontro 3

- Exercício 2: Estruturas de apoio (20 minutos)

Facilitador: Neste exercício, eu gostaria que você identificasse pessoas, grupos ou coisas importantes na sua vida, que o apoiam ou o ajudam a lidar com alguns dos desafios que você enfrenta.

Quem te dá apoio? Pode ser uma organização, uma pessoa, sua espiritualidade. Como essas pessoas mostram seu apoio? O que esse apoio significa para você?

-Orientação: A participante pode escolher símbolos ou apelidos para representar as pessoas, caso não queira utilizar os nomes.

Encontro 1

Encontro 2

Encontro 3

- Exercício 3: Narrativa (10 minutos)

Facilitador: *Agora, eu gostaria que você olhasse para o seu mapa corporal por alguns minutos e pensasse sobre o que ele diz. Em poucas palavras, me conte sua trajetória, através do seu mapa corporal, e como você gostaria de ser lembrado pelos outros.*

-Orientações:

- Peça que a pessoa olhe o mapa como um todo e conte a sua história a partir dela, da maneira como ela gostaria que os outros vissem sua história.
- Para evitar que algum elemento ou símbolo seja esquecido, você pode apontar para ele enquanto a participante está narrando.

Encontro 1

Encontro 2

Encontro 3

Decoração/finalização

Facilitador: *O mapa corporal está quase pronto. Esta é a sua última oportunidade de adicionar quaisquer símbolos ou conexões que você considere importante para incluir na sua história. Falta alguma coisa? Existe alguma coisa que você gostaria que eu adicionasse ou mudasse para você?*

Orientações:

- Perguntar se a algo mais a ser incluído e o porquê
- Para conexões ou relações podem ser colocadas linhas ou setas

Encontro 1

Encontro 2

Encontro 3

Como analisar os MCN?

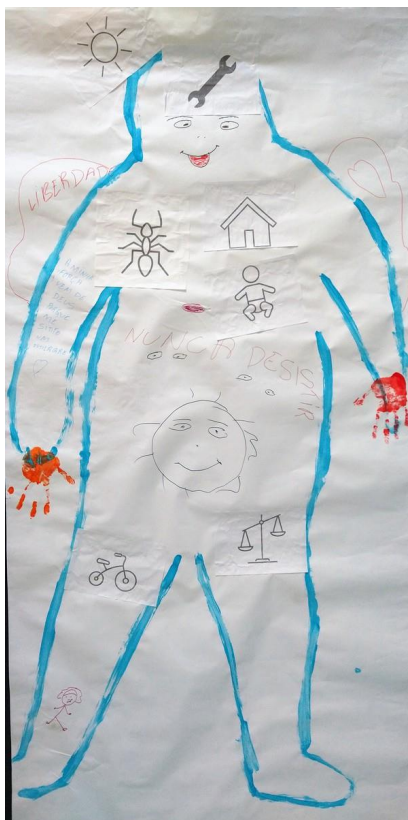
O primeiro nível de análise é a própria construção dos MCN. Durante a sessão, facilitador e participante discutem os significados dos símbolos e cada escolha de elemento, cor ou posicionamento no mapa corporal.

É importante reforçar que não se trata de analisar o perfil psicológico de cada participante, mas de realizar um recorte de determinado espaço e tempo. Existem realidades em movimento, de modo que os mapas não podem ser caracterizados produtos “fixos”.

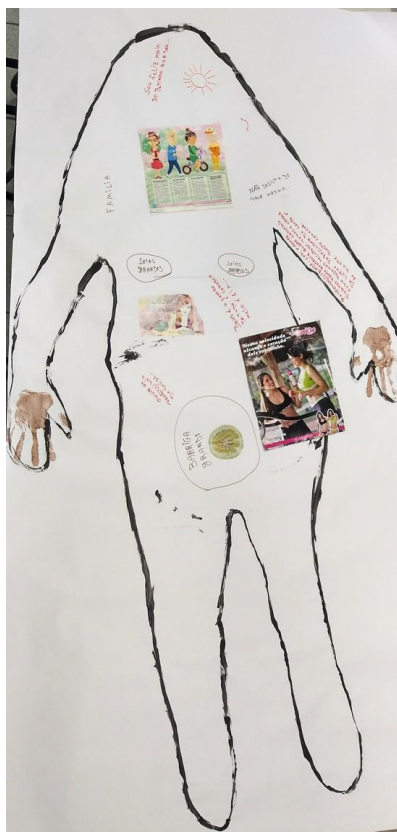
Em um segundo nível de análise, é fundamental que os elementos sejam analisados integralmente: diário de anotações, as narrativas, os testemunhos e mapas. É desejável levar os elementos para discussão em equipe e elaboração de plano terapêutico ou projeto terapêutico singular (PTS).

Exemplos de MCN

Serão apresentados os MCN de duas participantes da pesquisa. Foram atribuídas cores para nomeá-las. Iniciaremos pela Celeste e, em seguida, Preto.



Mapa corporal Celeste



Mapa corporal Preto

Mapa Corporal Celeste



Cuidado em saúde

Rede de apoio

Mensagem aos outros

Marcas sob/ sobre a pele

Postura

Autorretrato

Símbolo

Slogan

Cuidado em saúde

Legenda Celeste

Postura: eu quero me representar caminhando, eu amo caminhar. Eu não consigo abaixar muito por conta das dores, não consigo fazer faxina. A obesidade me trouxe esse problema, se eu caminho uma semana, na outra não dá. É a base de remédio!

Cor: eu gosto muito do preto mas a cor que eu mais gosto é azul. Não tenho roupa azul, mas pinto as unhas de azul.

Símbolo: eu escolhi a formiga, porque trabalha de pouco a pouco. Mas ela sempre tá lutando, ela não desiste. Entendeu?

Slogan: eu escolhi “a minha força vem de Deus porque eu me sinto um milagre”. Porque eu sou um milagre. Cada dia que eu levanto da minha cama, eu digo: eu sou um milagre.

Autorretrato: eu sou uma pessoa alegre, gosto de rir, gosto de falar, gosto de cantar, gosto de viver. Então meu rosto é assim.

Cuidado em saúde: eu escolhi a chave de fenda porque foi onde abriu meus parafusos. Eu não olhava para a vida. Pensava que a vida era uma brincadeira. Eu falava para as pessoas, “eu quero ser gorda mesmo”, mas na realidade eu estava querendo me defender. Quando eu apertei os parafusos, o cérebro acordou. Escolhi a bicicleta porque eu amo, antes andava 2 a 3 horas, agora consigo 20 minutos, mas me dá muita alegria. Escolhi a balança porque agora eu consigo encarar, me traz tristeza e alegria. Desenhei as asas porque eu me sinto uma borboleta, que saiu do casulo e quero voar. E escolhi o sol porque foi a luz, clareou muito a minha mente a respeito da saúde. A luz brilhou. Não tenho depressão. Consigo me alimentar direito. A psicóloga me ajudou. A nutricionista me ajudou. O médico me ajudou.

Marcas sob a pele/ sobre a pele: Fiz a cirurgia de vesícula, mas o que mais deixou marcas é a depressão. Fiz o desenho dela como alegria e coloquei nos pés, pra sair pro lado. A barriga é a marca que me traz muito sofrimento. O que mais me traz sofrimento dessa marca foi a minha barriga. E, através disso, me trouxe pressão alta, diabetes, tireoide. Então, essa é uma marca que fica tanto por dentro como por fora. Entendeu?

Rede de apoio: eu escolhi uma casa, porque eu sou muito feliz, realizada em tudo. Da minha casa não tenho o que falar. Sou uma mulher realizada de namorado. Não casei ainda. Mas um dia vou casar. Escolhi a imagem do bebê porque eu sempre amei criança, mas agora tenho meu neto. Meus netos me trouxeram alegria. Eles me falam: “você está bem? quando eu não estou dando uma risada. Criança para mim é felicidade. Então coloquei do lado do coração.

Mensagem aos outros: deixei a mensagem “não desistir” perto da barriga, que é meu maior problema. Quando a gente ficar triste, ver que não vai dar certo, a minha roupa não tá legal, lembra que acima de tudo tá Deus. Então, a gente chama para Deus levantar a cabeça e não desistir nunca.

Testemunho Celeste

“Eu, no início, quando comecei, eu falei, nossa, como eu sou grande. Não imaginava eu ser grande dessa forma. Mas isso aqui não trouxe negatividade pra minha cabeça, pra meu sentimento. Eu achei, nisso tudo aqui, que eu tenho um escape. Dá pra eu sair. E tô lutando pra eu sair. Então, eu não vou desistir. Essa, Celeste, eu vou guardar na lembrança que passou comigo como experiência. Entendeu? Isso aqui passou como experiência. Quando eu conseguir meus objetivos, que é a minha cirurgia (bariátrica), que eu tô lutando. Então, isso aqui não me traz tristeza. Mesmo deixando marcas. E vai ficar várias marcas. Mas, sem cicatrizes, não há história. E para uma história, eu tenho que passar por esse processo. Não há vitória sem luta. Então, eu não desisto. Isso aqui vai ficar como um espelho. Eu vou olhar e vou dizer nossa eu passei por esse processo. Porque na minha casa, tem uma pessoa que ama muito eu. Eu falo que é namorado, porque ainda não casei. Mas, no mesmo tempo, eu falo marido. Ele já teve duas esposas. Ele falou que “tinha uma magrinha e hoje eu tenho uma esposa com experiência fortinha”. Eu amo. Não tem preconceito. Entendeu? Me dá é força mais. Então, esse corpinho aqui não mexeu muito comigo. Mexeu na minha mente, no meu sentimento. E as pessoas que estão do meu lado não mexeram. Isso aqui só é uma coisa que eu vou voltar a Celeste que é. Eu penso assim. E estou lutando. Não desisto. Nunca. Essa palavra. Nunca desisto de eu lutar. Isso vai ser uma vitória. Pois, nisso tudo, ainda vou contar, vou tirar a nova foto da Celeste magra”.

Mapa Corporal Preto

Autorretrato

Slogan

Símbolo

Marcas sob/ sobre a pele

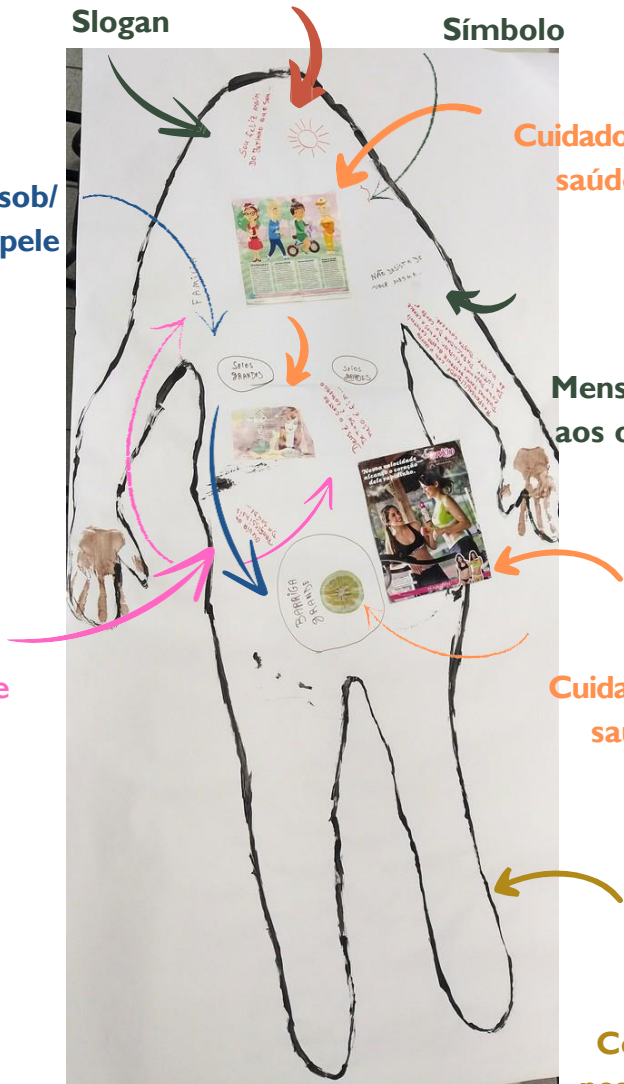
Cuidado em saúde

Mensagem aos outros

Rede de apoio

Cuidado em saúde

Cor e postura



Legenda Preto

Postura: Eu escolhi a postura no trabalho, em pé. Eu sou auxiliar de sala, trabalho com a educação infantil, eu acho que me representa. O que eu não consigo passar pras minhas filhas eu passo pra outras crianças.

Cor: É porque eu me declaro como preta, né. Eu acho bonita a cor preta, eu gosto muito. No meu dia a dia eu sempre vou estar com uma cor preta. E o marrom porque eu acho que, quando eu era pequena, era chamada de marrom lá, sabe? Porque eu nunca entendia sobre cores. Lá no interior as pessoas falavam que eu era marrom. Aí só depois que eu cresci, que eu comecei a estudar e entender que na verdade eu poderia ter a cor que eu quisesse, a cor que eu me declarar. E eu fiquei o tempo todo sendo chamada de marronzinha e sem entender. Aí, depois que eu cresci, foi que eu fui escolher a cor que eu era de verdade.

Símbolo: eu escolhi o sorriso, porque as vezes que você tá em situações que nem sempre você vai sorrir, mas eu procuro manter a calma, o equilíbrio, né? Prefiro pensar em coisas positivas.

Slogan: “Sou feliz do jeitinho que sou”, porque meu lema é sempre persistir, eu gosto de encarar as situações.

Autorretrato: Eu acho que eu não vou desenhar nada no meu rosto. Eu quero um sol. Um sol. Por quê? Pra brilhar!

Mensagem aos outros: coloquei duas “não desista de si mesma” e “Responsabilidade com o corpo. Podemos tanto destruir quanto construir como podemos recuperar. Temos a chance de cuidar. Para cuidar do corpo e da mente, basta começar”. Escolhi essa frase porque vi na aula da autoescola e fiquei pensando.

Cuidado em saúde: Eu escolhi o limão, eu achava só uma fruta ácida e agora comecei a ver de outra forma. Os benefícios que traz para a saúde, né? Eu me sinto bem melhor. Coloquei na região da barriga porque passei a comer. Escolhi academia porque seria bom se eu conseguisse. Escolhi a leitura porque eu comecei a ler e vi que melhora a ansiedade. E escolhi uma imagem de parque, ao ar livre, porque faz bem para a saúde.

Marcas sob/ sobre a pele: eu desenhei e escrevi “seios grandes”, pois se eu tivesse dinheiro faria a cirurgia para reduzir.

Rede de apoio: Pra mim, Deus é tudo. Eu estar aqui hoje é Deus. Então eu pedi licença e falei. Eu vou ter que falar, né? Aí eu me senti preparada pra falar o nome de Deus. Também escrevi que é necessário ouvir os profissionais da saúde. E também família, meu marido me incentivando, perguntando se eu fiz exercício. Quando chega do trabalho e pergunta: quer andar de bicicleta?

Testemunho Preto

“Eu sou feliz assim, apesar de ser fortinha. Eu consigo me amar. Busco melhorar a cada dia. Queria mesmo ser esse sol aqui, que eu desenhei, uma luzinha pra cada um que passasse! Se pudesse acender, sorrir sempre, levar um sorriso pra cada. Ter áreas, né? De parque, de lazer, pra família, pra todo mundo, né? Se tivesse um cantinho verde, seria tão bom! Viver tranquilo, poder ler, ter uma alimentação saudável, poder frequentar um lugar com uma academia. Que ia fazer muito bem pra cada um! Não desistir, família... A família, eu acho que é uma base, né. Construir uma família, independente se você não tá contente com alguma coisa do seu corpo. Primeiramente é você se olhar, apesar de tudo, de todas as coisas. Você conseguir se amar, porque quando você aprende a se amar você consegue amar o próximo. É muito importante não desistir, ter responsabilidade. Então, é não desistir, não deu ainda, não foi dessa vez, não foi esse ano, ano que vem eu vou conseguir. Não importa se leva um ano, dois anos, dez, vinte pra você chegar no seu peso ideal. O importante é você não desistir no meio do caminho”.

Considerações finais

Nesse manual foram trazidos três universos pessoais de três mulheres com obesidade. Apesar de terem idades próximas e morarem na mesma região, possuem diferentes experiências, crenças e possibilidades para seu cuidado em saúde.

Portanto, a metodologia de MCN permite identificar fatores individuais e coletivos, com potencial para compor ferramenta de cuidado em diversos espaços de cuidado, em todos os níveis de atenção. Contudo, ainda há lacunas sobre em qual momento deve ser utilizada e como incluí-la nos fluxos dos serviços.

Para saber mais sobre essa experiência, acesse a dissertação “Mapas corporais narrados de mulheres com obesidade da UBS Heliópolis: o cuidado em saúde na APS e proposta educativa”.

Referências

GASTALDO, D.; MAGALHÃES, L.; CARRASCO, C.; DAVY, C. **Body-map storytelling as research: Methodological considerations for telling the stories of undocumented workers through body mapping.** Toronto, 2012.

SILVA, E. Y. K. da; MANCUSO, A. M. C. **Mapas corporais narrados de mulheres com obesidade da UBS Heliópolis: o cuidado em saúde na APS e proposta educativa.** Universidade de São Paulo, São Paulo, 2024.

UNAS - União de Núcleos, Associações dos Moradores de Heliópolis e Região. **Heliópolis - Maior favela de São Paulo.** Disponível em: <<https://www.unas.org.br/heliopolis>>. Acesso em: 1 jul. 2024.