

## DEPOIMENTO DE EXPERT POR EXPERIÊNCIA

### Relato de um expert por experiência de um grupo de ouvidores de vozes

*Report from an expert from experience of a voice hearing group*

*Relato de un experto por experiencia de un grupo de oyentes de voces*

Alves, Abmael de Sousa<sup>1</sup>; Barros, Octávia Cristina<sup>2</sup>

**Como citar este artigo:** Alves AS, Barros OC. Relato de um expert por experiência de um grupo de ouvidores de vozes. J. nurs. health. 2018;8(n.esp.):e188404

**Palavras-chave:** Saúde mental; Terapêutica; Ouvidores de vozes.

## APRESENTAÇÃO

A partir de um Fórum Internacional de Saúde Mental em 2014, no Instituto de Psiquiatria (IPUB/UFRJ), com a participação de Paul Baker, se originou em 2015 a segunda edição do Grupo de Ouvidores de Vozes do CAD/IPUB/UFRJ, na perspectiva de propiciar um “lugar de estar no mundo” através da troca de experiências no grupo de ajuda mútua dos ouvidores de vozes.

Nesses anos de vivência no grupo, observamos o desenvolvimento dos usuários na troca com seus pares, e como a ajuda mútua pode ressignificar a vida dos mesmos.

Uma usuária em especial do Grupo de Ouvidores de Vozes do Centro de Atenção Dia (CAD) do IPUB/UFRJ, que tem como moderador do grupo Abmael de Sousa Alves (Terapeuta Ocupacional). nos aponta, dia a dia, o significado e a importância do grupo em sua vida. M.A.L.N. é usuária do CAD há cinco anos e tem 57 anos.

## Depoimento

*Tive um surto em 2010 e tudo mudou em minha vida. Não sabia lidar com os meus problemas.*

*Desde pequena sabia que a minha família de origem era minha família, mas não me sentia pertencente a ela. Eu gritava e apanhava, não entendia os motivos dos meus gritos, não conseguia mais viver com minha família.*

*Eu me sentia estranha falando com outras pessoas. Quando morava com a minha família, eles não conseguiam entender que eu estava conversando com*

1 Terapeuta ocupacional e preceptor do Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro (IPUB/UFRJ). E-mail: abmaelsousaalves@gmail.com <https://orcid.org/0000-0002-7804-3620>

2 Psicóloga. Mestre em Saúde Mental. Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro (IPUB/UFRJ). E-mail: octaviacristinabarros@gmail.com <http://orcid.org/0000-0002-3390-7448>

*alguém, as vozes [...]. Agora, sozinha, posso rezar e acalmar minhas vozes, questioná-las, pois não encontro motivos para morrer.*

*Eu achava que eu não existia, mas agora eu sei quem eu sou. A verdade se mistura na ilusão. Através do tratamento no Hospital Dia pude ver que estive morta por muito tempo, mas agora sou um ser vivente. Só posso agradecer a chance de me descobrir. O grupo de ouvidores de vozes me ajuda nos momentos difíceis. Aqui conversamos e cada um ajuda o outro, dando soluções de como levar um dia de cada vez, as vozes diminuem [...].*

*Antes eu era uma morta-viva, agora eu voltei diferente, eu sou feliz porque consigo mexer meu corpo nas oficinas de dança ou carregando a bandeira do bloco “Tá pirando, pirado, pirou”.*

*Agora eu me cuido melhor. Estão dizendo por aí que eu sou “chique”, me sinto uma criança, uma garotinha, nasci de novo. Antes eu não era viva, pois passava de internação em internação. Por isso acredito que ninguém pode mudar o outro, mas pode mudar a si mesmo.*

*Atualmente faço um curso de Formação Política para Usuários da Saúde Mental, estou sempre presente nas manifestações da Assembleia Legislativa do Estado do Rio de Janeiro (ALERJ), sou militante da luta antimanicomial e pertencço a um grupo teatral desenvolvido no IPUB. Tenho formação em atriz e ganho cachê. Moro sozinha, estou em processo de divórcio e pago as minhas contas.*

*O passado é depressão, o futuro não sei, mas o agora é alegria [...].*

Data de publicação: 19/09/2018