

# ATIVIDADE DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL EM UMA ESCOLA DE FORTALEZA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

## VI Encontro de Programas de Educação Tutorial

Luisa Gomes Viana, Gabriella Farias Lopes, Isabelle Barros Sousa, João Victor Mendonça Santana Cavalcante, Raquel Alves de Oliveira, Samila Gomes Ribeiro

**Introdução:** A juventude é uma fase da vida caracterizada por várias mudanças, tais como a exploração da identidade, a tendência de estar em grupo e a frustração frente a objetivos não atingíveis. Os níveis de autoestima estão relacionados com os êxitos ou fracassos nas relações dos indivíduos com os demais, o que mostra a importância de se trabalhar a saúde mental nos jovens.

**Objetivo:** Relatar a experiência do grupo PET Enfermagem UFC na realização de uma oficina sobre saúde mental para adolescentes de uma escola de Fortaleza.

**Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência sobre uma oficina de saúde mental, realizada no dia 23 de maio de 2019, com duas turmas de vinte alunos da Escola Municipal José Bonifácio de Sousa, em Fortaleza-CE, com duração de 30 minutos cada oficina. Abordou-se a temática “Autoestima”. A oficina foi dividida em três momentos: 1. Apresentação dos participantes; 2. Reprodução de um vídeo para sensibilização do público; 3. Dinâmica denominada “autoestimômetro”, com o uso de balões; 4. Feedback e despedida.

**Resultados:** Houve boa aceitação, interesse e participação dos estudantes. O vídeo motivou os participantes a refletirem sobre a forma como se viam e sobre aquilo que falavam para os seus colegas. Ao decorrer da oficina, pôde-se perceber que alguns estudantes relataram ou demonstravam baixa autoestima, decorrente do tratamento dos próprios colegas de classe. Ao final foi possível solucionar algumas questões, motivando o grupo a usar palavras construtivas ao invés de destrutivas com os colegas.

**Conclusão:** Fortalecendo o tripé acadêmico, a atividade de extensão possibilita serem feitas ações de grande importância para a comunidade. Por fim, percebeu-se, com a atividade, a relevância e a necessidade de se trabalhar a saúde mental de jovens que precisam lidar com os desafios dessa faixa etária.

**Palavras-chave:** Enfermagem. Educação em saúde. Saúde mental. Adolescente.