

RELATO DE EXPERIÊNCIA DA FORMAÇÃO DE ESTUDANTES DE PSICOLOGIA NA PROMOÇÃO E ATENÇÃO À SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DOS CURSOS DE SAÚDE UTILIZANDO O EMBASAMENTO TEÓRICO DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

XXXI Encontro de Extensão

Milena Coelho Lima, Vitoria Dourado Pitta, Joaquim de Souza Martins, Jose Roberto Pereira de Sousa

A prevalência de transtornos mentais nos estudantes da saúde é um fator alarmante para a comunidade de profissionais e estudantes da Psicologia. Diante da necessidade de mitigar o sofrimento psíquico desse grupo, o projeto Divertidamente, vinculado ao CAEPES (Centro de Atenção ao Estudante e Pesquisa do Estresse) da Faculdade de Medicina, foi iniciado em 2020 com propostas de cursos voltados à psicoeducação e atendimento psicoterápico baseados em Terapia Cognitivo Comportamental. A atuação no sentido psicoeducativo se efetiva a partir do curso de Regulação Emocional e Mindfulness, que consiste em uma série de 4 encontros voltados aos estudantes de cursos da área da saúde que abordam o aprendizado de habilidades de autoconhecimento e autorregulação importantes para uma vida social e acadêmica com qualidade, incluindo temas como transtornos mentais, procrastinação e falar em público. Em outra instância, tem-se um sistema de triagem para atendimento psicoterápico, no qual são realizadas entrevistas, a fim de detectar as principais demandas e encaminhar o caso para ser acompanhado por um dos estagiários com supervisão, o que adiciona mais uma iniciativa de atendimento à comunidade universitária. Nesse sentido, torna-se essencial partilhar o relato de experiência dessas ações, que têm grande papel formativo para os graduandos de Psicologia acerca da atuação baseada em TCC, a partir do aumento do contato com temas cotidianos para a formulação e execução dos cursos e da capacitação em transmitir esses conhecimentos para um público externo à comunidade da Psicologia. A possibilidade de trabalhar áreas que não são enfatizadas na grade obrigatória da graduação consiste em um diferencial que confere potencialidade na futura atuação profissional. Ademais, as ações permitem o conhecimento acerca das principais demandas de sofrimento psíquico dos estudantes, o que proporciona o planejamento direcionado de intervenção e o campo frutífero para pesquisa.

Palavras-chave: saúde mental. TCC. psicoterapia.