"PINTANDO AS EMOÇÕES": EXPERIÊNCIAS PSICOEDUCATIVAS DE ESTUDANTES DE ENFERMAGEM COM ADOLESCENTES ESCOLARES

Maria Luisa de Matos Fernandes[1]

Maria Clara Oliveira Costa[2]

Vitória Silva de Aragão [3]

Leilson Lira de Lima [4]

TRABALHO PARA PRÊMIO: GRADUAÇÃO - EIXO 4: ENFERMAGEM EM SAÚDE MENTAL.

RESUMO

Introdução: A adolescência é uma fase marcada por diversas transformações físicas, sociais e emocionais, durante esse período, os jovens enfrentam desafios que afetam diretamente sua saúde mental e os tornam vulneráveis a transtornos psíquicos.**Objetivo:** relatar as vivências dos acadêmicos de enfermagem em uma ação de saúde mental realizada em uma escola pública com adolescentes sobre a reconstrução do conhecimento sobre emoções.**Método:**O presente trabalho trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, vivenciado por seis acadêmicos do 5° semestre de Enfermagem da Universidade Estadual do Ceará. **Resultados e discussão:**A psicoeducação foi divida em três momentos, inicialmente começou com uma acolhida e apresentação, seguido da entrega de um documento aos alunos da escola para realizar uma dinâmica sobre a expressão dos sentimentos em papel. A atividade contou com a participação das preceptoras e do professor o que proporcionou beleza e carisma nas atividades, os alunos foram receptivos.**Considerações finais:** A ação mostrou-se eficaz para ambos os lados, os alunos tiveram um momento de lazer e aprenderam melhor sobre suas emoções e os acadêmicos puderam aprimorar seus conhecimentos sobre esse público.

Palavras-chave: Saúde Mental; Adolescentes; Enfermagem.

INTRODUÇÃO

A adolescência é uma fase marcada por diversas transformações físicas, sociais e emocionais. Durante esse período, os jovens enfrentam desafios como pressão nas escolas, primeiros amores, necessidade de aceitação social e, principalmente, formação da identidade,

1. Graduanda em Enfermagem- Universidade Estadual do Ceará
2. Graduanda em Enfermagem- Universidade Estadual do Ceará
3. Enfermeira. Mestranda em Saúde Coletiva pela Universidade Estadual do Ceará.
4. Enfermeiro Doutor pela Universidade Estadual do Ceará
E-mail do autor: marialuisa.fernandes@aluno.uece.br

ISSN: 24465348

que afetam diretamente sua saúde mental e os tornam vulneráveis a transtornos e sofrimento psíquico. Nesse contexto, dados da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS,*s.d*) indicam que aproximadamente 14% dos adolescentes no mundo sofrem de algum transtorno mental, sendo a depressão e a ansiedade os mais comuns. Ademais, o suicídio é a terceira principal causa de morte entre jovens de 15 a 19 anos, evidenciando a necessidade de estratégias de prevenção.

No Brasil, a situação se mostra alarmante, pois dados atualizados apontam um aumento significativo de suicídios entre a população jovem do país. Segundo a Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ), entre 2011 e 2022, a taxa de suicídios na faixa etária de 10 a 24 anos cresceu 6% ao ano. Além disso, as notificações de autolesões nesse grupo aumentaram 29% anualmente no mesmo período. Esses números ressaltam a importância de medidas eficazes de promoção e prevenção da saúde mental para o público jovem.

Nesse contexto, o movimento Setembro Amarelo emerge como uma campanha nacional de prevenção ao suicídio. Iniciada em 2014 pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) em parceria com o Conselho Federal de Medicina (CFM), a iniciativa busca promover o diálogo aberto sobre saúde mental e reduzir o estigma associado ao tema. O dia 10 de setembro é oficialmente reconhecido como o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio, mas as ações se estendem ao longo de todo o mês, enfatizando a importância de buscar e oferecer ajuda (BRASIL, 2023).

As campanhas do Setembro Amarelo têm se concentrado em incentivar a população a adotar uma postura ativa na busca por auxílio e no apoio a pessoas próximas que possam estar enfrentando dificuldades emocionais. No entanto, apesar dos esforços, muitos jovens ainda enfrentam barreiras para buscar ajuda. De acordo com o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF), em um levantamento online com 7,7 mil jovens, daqueles que relataram necessidade de pedir ajuda em relação à saúde mental, mais de 40% não recorreram à ninguém, por motivos como insegurança, medo de julgamentos e falta de conhecimento a quem procurar (UNICEF, 2022).

Para isso, é fundamental pensar a saúde mental para além dos muros do Centro de Atenção Psicossocial Infanto-Juvenil (CAPSi), visando ampliar o alcance ao público infantojuvenil. Isso requer ações contínuas e específicas de promoção e prevenção de agravos em saúde mental, construídas de forma coletiva e participativa nos diferentes níveis da Rede

de Atenção Psicossocial (RAPS), de modo a fortalecer a intersetorialidade entre Saúde e Educação (BRASIL, 2007).

Desse modo, é crucial que pais, professores e profissionais de saúde fiquem atentos a sinais de sofrimento psíquico entre adolescentes, como isolamento social, mudanças comportamentais e perda de interesse em atividades antes apreciadas, ofertando espaços seguros para diálogo e acolhimento que facilite para esses jovens buscar por ajuda e expressar suas emoções. Nesse sentido, ações preventivas e educativas voltadas para a saúde mental dos adolescentes torna-se imprescindível. A formação e capacitação dos profissionais para lidarem com questões comportamentais e emocionais, associado a programas que promovam habilidades socioemocionais e oferecem suporte psicológico tem mostrado eficácia na redução de comportamentos de risco (OPAS,*s.d*).

Portanto, este artigo tem como objetivo relatar as vivências dos acadêmicos de enfermagem em uma ação de saúde mental realizada em uma escola pública com adolescentes sobre a reconstrução do conhecimento sobre emoções. Pretende-se discutir os aprendizados que foram obtidos, os desafios enfrentados, as estratégias adotadas e os impactos observados, contribuindo para a reflexão sobre práticas eficazes na promoção da saúde mental para o público adolescente.

MÉTODO

O presente trabalho trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, vivenciado por seis acadêmicos do 5° semestre de Enfermagem da Universidade Estadual do Ceará (UECE). A ação ocorreu durante os estágios da disciplina de "Processos de Cuidar: Enfermagem na Saúde Mental" realizados no CAPSi, por intermédio das respectivas enfermeiras preceptoras do estágio.

A atividade aconteceu em uma Escola de Ensino Fundamental e Médio da rede pública, localizada no município de Fortaleza-CE, no mês de setembro, no período da manhã, em alusão ao setembro amarelo, mês de prevenção ao suicídio. O público-alvo da ação foram jovens de 15 a 18 anos de idade que estavam cursando o 2° e 3° ano do ensino médio.Para o período de organização da atividade foram disponibilizadas três semanas de preparação de materiais de apoio e escolha da temática a ser abordada. A atividade foi pactuada previamente com a gestão escolar por intermédio do CAPSi.

Após três semanas de organização e debate para produção da atividade, ficou acordado que o tema abordado seria a expressividade das emoções na adolescência, utilizando-se como inspiração o filme “Divertidamente 2”. No filme, os personagens são divididos de acordo com as emoções (Raiva, Alegria, Tristeza, Ansiedade, Tédio, Vergonha) e, seguindo esse exemplo, para maior aproximação dos personagens do filme, os acadêmicos de enfermagem estavam caracterizados de acordo com uma emoção específica, com objetivo de explicá-la, demonstrando formas de expressá-las e dialogar estratégias para manejá-las em diferentes contextos.

Para facilitar a condução da atividade, os acadêmicos, com apoio das preceptoras, criaram um roteiro norteador. O título definido para a atividade foi: “Como lidar com as emoções durante a adolescência". Além disso, como metodologia optou-se pelo formato de roda de conversa, pois esta permite a produção de conhecimento de forma coletiva, promovendo um espaço de cuidado (Costa *et al*., 2015). A ação foi dividida em três momentos: acolhida, atividade principal e avaliação/encerramento. A atividade contou com três objetivos: 1) Promover autoconhecimento das emoções; 2)Contornar emoções negativas; 3) Proporcionar um ambiente terapêutico para expressões de emoções.

O respectivo relato de experiência não utilizou-se de Comitê de ética, uma vez que não coletou informações dos respectivos participantes do estudo.

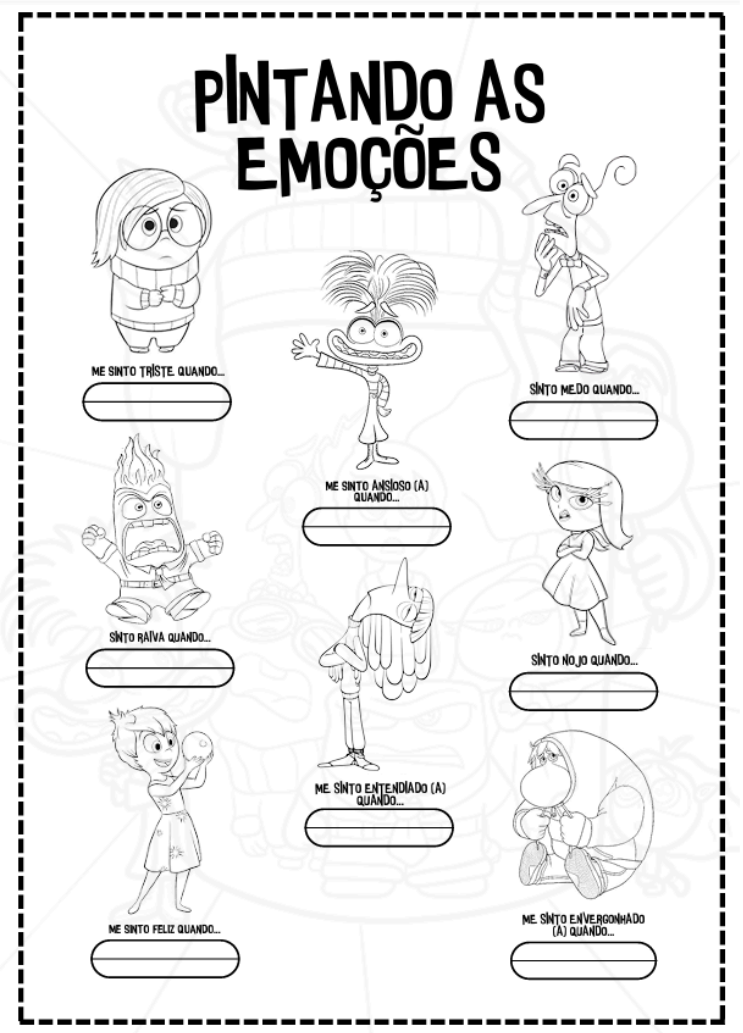
RESULTADOS E DISCUSSÃO

A ação ocorreu com a presença das preceptoras e de um dos professores da escola. Inicialmente, os acadêmicos e preceptores se apresentaram e explicaram como seria a atividade. Como forma de acolhida, os acadêmicos colocaram a música *Bundle of Joy*, do filme Divertidamente 2, e solicitaram que os alunos dissessem seus nomes e a série em que estudavam para assim realizar uma aproximação entre aluno e palestrante.

De acordo com autores (Carvalho, Moraes, 2022; Batista, Ribeiro, 2016) a música tem sido uma ferramenta importante na vinculação com os usuários de saúde mental, na qual fortalece o vínculo entre profissional e usuários. Além disso, os autores afirmam que a música permite às pessoas expressar sentimentos e emoções. Para tanto, as acadêmicas utilizaram a música para vinculação com o grupo de alunos e para maior aproximação com o filme e o contexto da realidade.

Como segundo momento de acolhida, os acadêmicos utilizaram um documento elaborado durante o período de preparo da atividade. O documento continha os tópicos do trabalho baseado em cada emoção e a organização de uma dinâmica de expressão dos sentimentos em papel, conforme representado na figura 1. Essa respectiva atividade foi entregue aos alunos no início da explicação por meio de slides, de modo que os estudantes pintaram e relataram as emoções que mais sentiam e explicaram quando de fato as sentiam. O grupo preparou essa atividade com muito carinho e dinamismo, pensando que os adolescentes escrevessem suas emoções em papel. Os estudantes de enfermagem presentes na ação se colocaram à disposição para qualquer auxílio e receptividade de cada aluno.

Figura 1. Atividade “Pintando as emoções”, 2024**.**



Fonte: autoras,2024.

Vigotski (2018), aponta que o desenho serve como forma de expressões de sentimentos, embora na atividade os alunos não desenhassem os sentimentos, eles os

utilizaram para se expressar. Com isso, os acadêmicos perceberam que a atividade permitiu que os alunos se expressassem de forma livre. Além disso, perceberam que proporcionaram um local seguro já que alguns alunos se sentiram confortáveis para falar sobre sentimentos.

Cada acadêmico ficou responsável por seu slide de emoção deixando dinâmico, acessível e chamativo para os estudantes do ensino médio, uma vez que o público-alvo eram alunos entre 15 e 18 anos de idade concluindo o ensino médio, logo há a necessidade de uma ação com maior uso de metodologias ativas como estratégia de educação em saúde para atrair a atenção dos jovens (Souza *et al*., 2021).

Ao longo da explicação, a roupa de apresentação dos palestrantes proporcionou atenção dos adolescentes que participaram, os slides com música e fotos chamativas da atualidade foram o diferencial. O grupo, mesmo que com dificuldades com relação a estrutura do espaço e dos materiais que estavam ausentes naquele período, tais como: lápis de cor em quantitativo suficiente para cada estudante, borracha e canetas de quadro branco, conseguiu fazer uma ação exímia e com adequações conforme a dinâmica dos adolescentes, mas mantendo a metodologia planejada, com a utilização das metodologias ativas.

Ao final da atividade, realizou-se um momento de avaliação tanto com os alunos quanto com os acadêmicos participantes da ação. A avaliação consistiu em perguntas aos estudantes da instituição se haviam gostado da atividade, todos responderam que sim, já com relação aos acadêmicos, após a finalização da ação e coletânea dos instrumentos “pintando as emoções”, foi proporcionado uma roda de conversa com as preceptoras informando os pontos positivos e negativos da atividade e suas respectivas contribuições. Na visão dos estudantes de enfermagem, como pontos positivos estavam a contribuição dos alunos e o conhecimento adquirido durante a preparação dos materiais e como pontos negativos estavam a resposta dos alunos relacionada a sua saúde mental.

A participação das preceptoras e do professor proporcionou beleza e carisma nas atividades, os alunos foram receptivos e atentos a cada explicação dada e os acadêmicos de enfermagem não saíram os mesmo, pois a roda de conversa permite a troca de saberes, e permitindo ampliação dos olhares dos futuros profissionais.O conteúdo passado e aprendido os modificou, hoje as emoções têm um lugar diferente para cada um que organizou a atividade, o aprendizado mútuo elucidou e abrilhantou a saúde mental de uma diferente perspectiva.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ação dos acadêmicos de enfermagem em parceria com o CAPS infanto-juvenil mostrou-se bastante eficaz com relação ao seu objetivo inicial, pois além de ter funcionado como um momento de relaxamento e lazer para esses adolescentes que lidam diariamente com o nervosismo e tensão, também foi um espaço para que eles pudessem expressar suas emoções. Alguns de forma verbal, pois eram mais extrovertidos, outros por meio do desenho que lhes foi dado, pintando e escrevendo como se sentia naquele momento.

Para os estudantes de enfermagem foi um momento muito proveitoso e rico academicamente, porém ao mesmo tempo desafiador devido ao público requerer muita atenção e cuidado no manejo verbal. Por meio desta ação eles puderam aprender brevemente como lidar com adolescentes em grupo, como organizar momentos de educação e promoção de saúde mental voltados para determinado público e presenciar seus estudos na prática ao analisarem os problemas e aflições pelos quais aqueles jovens estavam passando nessa fase.

Após a realização da atividade, verificou-se os instrumentos pintados pelos alunos sem identificação e avaliou-se as mensagens escritas. Durante a leitura, os estudantes de enfermagem perceberam que a saúde mental dos adolescentes daquela respectiva instituição estava fragilizada, uma vez que houveram denúncias e apelos feitos pelos jovens que receberam a ação, informando já ter passado por alguma situação de violência que manifestou atenção dos acadêmicos e da respectiva diretora da instituição.

Por fim, após a análise dos materiais recebidos, os estudantes de enfermagem juntamente com as preceptoras deram uma devolutiva da atividade para a coordenadora pedagógica da escola, ressaltando que alguns alunos necessitam de um acompanhamento contínuo e eficaz. Além do CAPSi, que também obteve um retorno sobre a dinâmica e foi alertado sobre a importância de mais atividades no território, visando o bem estar da população.

REFERÊNCIAS

BATISTA, Nayara da Silva; RIBEIRO, Mara Cristina. O uso da música como recurso terapêutico em saúde mental. **Rev Ter Ocup Univ São Paulo,** v.27, n.3, p. 336-41, set.-dez. 2016. http://dx.doi.org/10.11606/issn.2238-6149.v27i3p336-341

BRASIL. FUNDACENTRO. **Setembro Amarelo é o mês dedicado a campanha de conscientização sobre a prevenção do suicídio.** [*S. l.*]: FUNDACENTRO, 1 set. 2023.

Disponível em: https://www.gov.br/fundacentro/pt-br/comunicacao/noticias/noticias/2023/setembro/setembro-amarelo-e-o-mes-dedicado-a-campanha-de-conscientizacao-sobre-a-prevencao-do-suicidio. Acesso em: 22 mar. 2025

BRASIL. **Portaria nº 2.759 (2007, 25 outubro**). Estabelece diretrizes gerais para a política de atenção integral à saúde mental das populações indígenas e cria o comitê gestor.

CARVALHO, Isaías Breves de; MORAES, Mônica Candida Lugão. Música como intervenção terapêutica no acolhimento a usuários psicóticos na saúde mental. **Revista Valore,** Volta Redonda, 7 (edição especial), p. 06-17, 2022.

COSTA, R.R.O; FILHO, J.B.; MEDEIROS, S. M. et al. As rodas de conversa como espaço de cuidado e promoção da saúde mental. **Revista de Atenção à Saúde [Internet].** 2015 [acesso em 24 março. 2025]; 13(43):30-36. Disponível em: https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/44675/1/ConversaPromocaoSaude_Costa_2015.pdf

FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA (UNICEF).Sexto relatório de avaliação: Levantamento online com mais de 7,7 mil adolescentes e jovens revela, também, que muitos não pedem ajuda ou não conhecem serviços dedicados a esse apoio. Brasília: Unicef, 30 maio 2022. Disponível em: https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/metade-dos-adolescentes-e-jovens-sentiu-necessidade-de-pedir-ajuda-em-relacao-a-saude-mental-recentemente. Acesso em: 22 mar. 2025.

OMS. ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE(OPAS). **Saúde mental dos adolescentes.** OPAS/OMS**.** Disponível em: https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes. Acesso em: 22 mar. 2025.

SEBATIÃO, Mariana. **Estudo aponta que taxas de suicídio e autolesões aumentam no Brasil**. Bahia: FIOCRUZ, 20 fev. 2024. Disponível em: https://portal.fiocruz.br/noticia/2024/02/estudo-aponta-que-taxas-de-suicidio-e-autolesoes-aumentam-no-brasil. Acesso em: 22 mar. 2025.

VIGOTSKI, LEV SEMIONOVITCH. **Imaginação e criação na infância:** ensaio psicológico: livro para professores. Tradução e revisão técnica Zoia Prestes e Elizabeth Tunes. 1. ed. São Paulo: Expressão Popular, 2018. 128 p.