Trabalho apresentado no 24º CBCENF

Título: CUIDANDO-SE PARA APRENDER A CUIDAR: PROMOÇÃO À SAÚDE MENTAL DE ACADÊMICOS DO PRIMEIRO SEMESTRE DE ENFERMAGEM

Relatoria: LETÍCIA DE CARVALHO MAGALHÃES

Autores: Camila Albuquerque Lima
Francisco José de Almeida Neto
Isabelly Gomes de Oliveira
Michelle Ingridy Machado do Nascimento
Regina Cláudia Correia Benício

Modalidade: Pôster

Área: Inovação das práticas de cuidado

Tipo: Relato de experiência

Resumo:

INTRODUÇÃO: Episódios de adoecimento mental estão cada vez mais presentes no ambiente acadêmico, seja por fatores externos agravados pela pressão gerada pela experiência ou por fatores internos ao próprio meio. Os estudantes chegam à graduação sem informações sobre a universidade, sobre o meio acadêmico e sobre como realizar um planejamento para o período, devendo ser papel dos docentes e profissionais facilitar esse momento de adaptação. OBJETIVO: Relatar a experiência vivenciada por enfermeiros durante a realização de uma atividade educativa para estimular o autocuidado e gestão do tempo de acadêmicos do primeiro semestre do curso de Enfermagem, proporcionando uma reflexão sobre saúde mental. METODOLOGIA: Estudo descritivo, do tipo relato de experiência, desenvolvido durante uma ação educativa intitulada de “Cuidando-se para aprender a cuidar!” realizada por discentes do Curso de Pós-Graduação em Enfermagem na Promoção da Saúde, nível Mestrado, da Universidade Federal do Ceará, com estudantes do primeiro semestre do curso de Enfermagem. A atividade foi dividida em dois momentos: conversa e exposição de sentimentos sobre a experiência de entrar na faculdade e de cursar enfermagem, em seguida, foi distribuído um material elaborado pelos autores com dicas de autocuidado e planejamento. Participaram da atividade 35 alunos. RESULTADOS: Através da roda de conversa e disponibilização de material gráfico foi possível promover um ambiente de orientação aos acadêmicos do primeiro semestre para ajudar a promover adaptação ao ambiente acadêmico e estimular o autocuidado. O diálogo desenvolvido se tornou favorável para construção de um ambiente reflexivo sobre saúde mental onde os estudantes foram capazes de compartilhar suas experiências positivas e negativas a respeito da influência do ambiente acadêmico na sua saúde mental. CONCLUSÃO: O impacto gerado pela atividade se mostrou positivo entre os participantes, essa interpretação foi possível pelos próprios relatos dos alunos sobre as sensações de tranquilidade, alívio e acolhimento proporcionados. Dessa forma, observa-se que a atividade realizada promoveu uma melhor adaptação dos alunos ao ambiente acadêmico e na atenção à saúde mental.