Trabalho apresentado no 25º CBCENF

Título: RELATO DE EXPERIÊNCIA: DIALOGANDO SAÚDE MENTAL COM ADOLESCENTES

Relatoria: Vanezia Soares Batista
Andrea Mendes Araújo
Autores: Rosânia Lopes de Sousa
Rozeane santos de souza

Modalidade: Pôster
Área: Formação, Educação e Gestão em Enfermagem
Tipo: Relato de experiência

Resumo:

A adolescência é um período da vida com vulnerabilidade ao sofrimento psíquico. A promoção da saúde mental contribui para prevenir o surgimento e a evolução de fatores de riscos ao adoecimento mental. Nesta perspectiva, estudantes do curso Técnico em Enfermagem do Centro Profissional e Tecnológico - Escola Técnica de Saúde da Universidade Federal da Paraíba, oportunizaram por meio de oficina pedagógica, espaço para dialogar com adolescentes sobre a temática saúde mental. Objetiva-se relatar a experiência vivenciada na oficina dialogando com a saúde mental. O público alvo foram quinze estudantes do curso Técnico em Agropecuária integrado ao Ensino Médio, do Colégio Agrícola Vidal de Negreiros, localizado no município de Bananeiras, no Estado da Paraíba. A oficina fez parte da programação da Semana da Enfermagem organizada pelo Curso Técnico de Enfermagem do Centro Profissional e Tecnológico - Escola Técnica de Saúde, por meio da ação de Ensino-Integração entre Campus da Universidade Federal da Paraíba. A oficina foi desenvolvida em uma sala de aula. Foi preparado lembrancinhas e pirulitos com a mensagem “Sua saúde mental importa!”, durante a vivência também foram utilizados outros recursos: frases sobre saúde mental, caixa de som e celular. Foram distribuídos folders educativos com orientações sobre boas práticas em saúde mental. Em uma roda de conversa, as frases foram passadas de um estudante para o outro, ao som de música escolhida pelos mesmos, ao pausar a música, o estudante que estava com a caixa contendo as frases retirava uma para ler e comentar, todos participaram promovendo um momento de valiosa troca de conhecimento. Ao término da oficina foi realizado exercício de meditação utilizando a respiração como uma das estratégias para o equilíbrio mental. Os participantes identificaram hábitos prejudiciais à saúde mental, tais como: alimentação inadequada, baixa prática de exercícios físicos, sono atordoado, o uso de aparelhos eletrônicos e a relação com o sono. A oficina possibilitou aos estudantes, reflexões sobre ações que impactam na saúde mental, promovendo o reconhecimento crítico-reflexivo de seus próprios hábitos.