

É CONVERSANDO QUE A GENTE SE ENTENDE: PROMOÇÃO EM SAÚDE COM ALUNOS DE UMA ESCOLA DE QUIXADÁ

José Avelino da Luz Neto

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: neto.javelino@gmail.com

Luiza Victoria Holanda de Moraes Costa

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: luizavictoria161203@gmail.com

Cibely Ferreira Pontes Gomes

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: cibelypontes07@gmail.com

Anice Holanda Nunes Maia

Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: aniceholanda@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

O trabalho, as tarefas domésticas, o acúmulo de estresse, a crise financeira, as turbulências nos relacionamentos e as amizades tóxicas são alguns dos fatores que contribuem para o esgotamento psicológico e o surgimento de transtornos mentais. Quando não tratados adequadamente, esses transtornos podem desencadear uma série de consequências que, em casos extremos, podem levar ao suicídio. Este é um problema grave, responsável pela morte de uma pessoa a cada 45 segundos no mundo. Assim, promover a saúde mental e fornecer orientações pertinentes para o autocuidado é uma responsabilidade crucial para o estudante de psicologia. Utilizando os princípios da Terapia Comunitária Integrativa (TCI), a equipe promoveu dois diferentes momentos em duas escolas de Quixadá, fornecendo orientações, informações e conceitos pertinentes às questões delimitadoras do dia a dia dessas pessoas. O principal objetivo foi promover a educação em saúde com vistas à conscientização dos participantes a partir de um momento que lhe auxiliassem no processo de compreensão sobre temas essenciais para o cuidado com a saúde, como saúde mental, sono, automedicação, socialização e o papel do Sistema Único de Saúde (SUS), visando melhorar o bem-estar e a qualidade de vida através de informações e orientações que foram fornecidos pelos estudantes. Também objetivou-se suscitar o debate em torno de questões pessoais e que possam contribuir com uma melhor adaptação de qualidade de vida dos participantes, por meio de uma interação grupal, de modo a agregar familiaridade com as questões que ali fossem debatidas e tratadas, permitindo a criação de vínculos entre eles a partir do sentimento de familiaridade mediante os dilemas que carregam. As discussões dos assuntos e orientações sobre eles oferecidas, foram tratadas em um ambiente montado em roda, permitindo a pluralidade da identificação das questões delimitadoras e, desta forma, contribuindo para fortalecer a convivência. Esse método baseia-se nos princípios da Terapia Comunitária Integrativa (TCI) que, enquanto prática de cuidado, sendo integrativa e complementar, é um espaço de palavra, de escuta, de troca e de vínculo estruturado por regras precisas, permitindo, a partir de uma situação problema, emergir um conjunto de estratégias de enfrentamento para as inquietações cotidianas, num clima de

amorosidade e liberdade, protegidos de projeções e desejos de manipulação. A pesquisa com 49 participantes avaliou a proposta da equipe, onde 37 acharam a atividade ótima, 10 boa e 2 mediana. Os temas mais destacados foram saúde mental (27 votos) e sono (22 votos). Quarenta e três participantes acharam que os temas os ajudaram e 42 acreditam que as orientações podem ajudar alguém da família. Os dados mostram que 38 se importam com sua saúde mental, e 32 já discutiram os temas com familiares. A alta adesão e os resultados mostram a importância e eficácia das técnicas, destacando a necessidade de abordar essas questões no cotidiano.

Palavras-chave: Saúde mental. Conversando. Alunos.