

FORTALECENDO BEM-ESTAR E SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO HOSPITALAR: AUTOCUIDADO E PSICOEDUCAÇÃO COMO ALIADOS

Maria Aparecida Fernandes dos Reis Lima

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

E-mail: aparecidafrl@hotmail.com

Ana Teresa Silva de Paula

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

E-mail: anateresa332@gmail.com

Kaylane Martins Primo

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

E-mail: 2022020192@unicatolicaquixada.edu.br

Franciné Lopes da Silva

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

E-mail: lfranciner@gmail.com

Rebeca Pereira de Sousa

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

E-mail: rebesoosa@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

A saúde mental e o autocuidado são cruciais para o bem-estar humano, exigindo promoção em todos os níveis da sociedade. A psicoeducação desempenha um papel vital na redução do estigma em torno das doenças mentais, incentivando a procura por ajuda profissional e fortalecendo habilidades de enfrentamento em contextos emocionalmente desafiadores. Este trabalho visa demonstrar como a psicoeducação aplicada como estratégia de autocuidado pode fortalecer o bem-estar e a saúde mental de pacientes, acompanhantes e colaboradores em um contexto hospitalar. Trata-se de um relato de experiência para descrever duas ações realizadas nos meses de março e abril de 2024. Essas ações foram conduzidas como parte das atividades curriculares de extensão do IV semestre do curso de Psicologia da UniCatólica, em colaboração com o Hospital Maternidade Jesus Maria e José. A atividade foi bem recebida pelos participantes, que demonstraram um aumento na conscientização e interesse por práticas de autocuidado após a intervenção. Dinâmicas, como a "dinâmica das caixas com cartas" e o "bingo do autocuidado", foram particularmente eficazes em engajar os participantes, que compartilharam feedback positivo durante a roda de conversa final, além da realização de psicoeducação nos leitos hospitalares. Materiais de apoio, como cartões impressos com dicas de autocuidado, ajudaram a reforçar as mensagens entregues e serviram como lembretes contínuos para os participantes. Observou-se que tais interações não apenas aumentaram o conhecimento sobre autocuidado, mas também contribuíram para uma maior aceitação e abertura para discutir saúde mental abertamente, diminuindo o estigma associado. Além disso, os desafios como limitações de tempo e resistência inicial de alguns pacientes, que foram superados com ajustes flexíveis no planejamento e entrega das atividades. As intervenções

focadas em psicoeducação e autocuidado são fundamentais para promover a saúde mental em ambientes hospitalares. A experiência permitiu uma aplicação prática dos conhecimentos teóricos adquiridos, beneficiam tanto os participantes quanto os futuros profissionais da saúde mental.

Palavras-chave: Autocuidado. Psicoeducação. Saúde mental.