

EDUCAÇÃO EM SAÚDE SOBRE ANSIEDADE E DEPRESSÃO COM ADOLESCENTES: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Maria Rayssa do Nascimento Nogueira ¹, Raphaella Castro Jansen ², Natatcha Alexandrino Silva ³, Sâmia Assunção de Oliveira Cavalcanti ⁴,
Marianna Carvalho e Souza Leão Cavalcanti ⁵

RESUMO

A adolescência é caracterizada por um período de transformações marcado por alterações da puberdade e relacionado à maturidade biopsicossocial em que podem surgir conflitos que predisõem a alterações psicoafetivas, onde a má condução desses conflitos contribuem para o surgimento de transtornos como a ansiedade e a depressão. Objetivou-se relatar a experiência vivenciada por acadêmicos em uma educação em saúde sobre ansiedade e depressão com adolescentes. Trata-se de um estudo descritivo, tipo relato de experiência realizado com cerca de 60 alunos do ensino médio em uma Escola de Ensino Fundamental e Médio, localizada no município de Redenção - Ce, no dia 04/06/2019. A ação educativa estruturou-se em cinco etapas: 1) dinâmica do balão: os participantes enchiam o balão a medida em que as situações de ansiedade expostas lhes causavam desconforto; 2) projetando os problemas: descrição de situações que causassem estresse e ansiedade em um papel; 3) palestra sobre ansiedade e depressão; 4) dinâmica toca do coelho: objetivo promover a reflexão empática; 5) refletir para sentir: leitura de algumas situações escritas pelos participantes. Observou-se que o método utilizado estimulou a participação dos alunos, no que condiz ao levantamento de questionamentos voltados as diferenças de situações corriqueiras de ansiedade/depressão e o diagnóstico clínico desses transtornos e ainda por meio de um relato sobre depressão em que um dos alunos falou sobre como a doença o afetou e como conseguiu superá-la. A dinâmica “projetando os problemas” mostrou que os principais fatores desencadeantes de reações ansiosas e depressivas são: fatores familiares, afetivos e escolares, impossibilidade de realizar atividades prazerosas e baixa autoestima. Notou-se a necessidade de um olhar holístico nas relações familiares e escolares frente a estratégias de enfrentamento dos problemas e dificuldades, visto que as novas responsabilidades da fase adulta são um grande desafio para esses jovens.

Palavras-chave:

Ansiedade. Depressão. Adolescência. Educação em Saúde.

¹ UNILAB, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, e-mail: mariarayssadejesus@gmail.com

² UNILAB, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, e-mail: raphaella.jansen@gmail.com

³ UNILAB, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, e-mail: natatchaa@gmail.com

⁴ Hospital Saúde Mental de Messejana, Hospital Dia, TAE, e-mail: samia.cavalcanti@hotmail.com

⁵ UNILAB, Instituto de Ciências da Saúde, Docente, e-mail: profamarianna@unilab.edu.br