



## Eixo temático: I mostra científica de pesquisa

### ADAPTAÇÃO E RESILIÊNCIA: ESTRATÉGIAS PARA PROMOVER O BEM-ESTAR MENTAL EM ADOLESCENTES APÓS A PANDEMIA.

Luana De Araújo Rocha De Souza, Discente do curso enfermagem. Centro Universitário UNINTA Itapipoca – CE. [luanarochaaraujosouza@gmail.com](mailto:luanarochaaraujosouza@gmail.com).

Denis Santos Melo, Discente do curso enfermagem. Centro Universitário UNINTA Itapipoca – CE.

José Felipe Gerônimo Da Silva, Discente do curso enfermagem. Centro Universitário UNINTA Itapipoca – CE.

Letícia Maria Gonçalves De Lima, Discente do curso enfermagem. Centro Universitário UNINTA Itapipoca – CE.

Iany Tâmillá Pereira Batista, Docente do curso enfermagem. Centro Universitário UNINTA Itapipoca – CE

**Introdução:** A saúde mental é uma parte essencial do bem-estar geral das pessoas, e a conscientização sobre ela é fundamental para prevenir e tratar problemas psicológicos. Transtornos mentais afetam milhões de pessoas em todo o mundo, e a detecção precoce e o tratamento adequado podem melhorar significativamente a qualidade de vida dos indivíduos. No entanto, o estigma e a falta de compreensão ainda cercam as questões de saúde mental, tornando importante educar e promover a conscientização sobre esse tema.

**Objetivo:** Promover a conscientização e reduzir o estigma em relação aos transtornos mentais na comunidade escolar. **Metodologia:** Este é um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, conduzido durante o mês de outubro de 2022, em uma escola de ensino médio localizado na cidade de Itapipoca Ce. A ação ocorreu durante uma palestra interativa com a presença de 5 estudantes de Enfermagem e a participação de 29 adolescentes da escola Anastácio Alves. Foram abordados temas como o reconhecimento dos sinais de problemas de saúde mental, estratégias de autocuidado e a importância de buscar ajuda profissional quando necessário. **Resultados:** Durante a palestra, houve uma troca significativa de experiências e conhecimentos entre os acadêmicos e os participantes, proporcionando um ambiente de aprendizado mútuo. Observou-se que muitos participantes relataram uma maior compreensão sobre questões de saúde mental e expressaram interesse em buscar apoio quando necessário. Além disso, ficou evidente a necessidade de ampliar as iniciativas de promoção da saúde mental, especialmente em comunidades vulneráveis e entre grupos de maior risco. **Conclusão:** Com base na experiência compartilhada, fica claro que há uma demanda crescente por educação e conscientização sobre saúde mental. Observou-se que os alunos conseguiram compreender bem a temática e tirar suas dúvidas sobre os transtornos mentais.

**Descritores:** Saúde Mental; Educação em saúde; Promoção de saúde.



## Referências

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

World Health Organization. (2001). The World Health Report 2001: Mental Health: New Understanding, New Hope. Geneva: World Health Organization.

Kessler, R. C., & Wang, P. S. (2008). The descriptive epidemiology of commonly occurring mental disorders in the United States. Annual Review of Public Health, 29, 115-129.

Green, J., & Tones, K. (2010). Health promotion: planning and strategies (2nd ed.). London: Sage Publications