**O PAPEL DO ENFERMEIRO NA CONSTRUÇÃO DE FERRAMENTAS PARA GESTÃO EMOCIONAL DO ADOLESCENTE**

*Leticia Fernanda de Moura Barros, Centro Universitário Teresa D’Ávila (UNIFATEA)*

*Maria Vitória Fialho Mota, Centro Universitário Teresa D’Ávila (UNIFATEA)*

*Marcela Delatore Guedes Pinheiro, Centro Universitário Teresa D’Ávila (UNIFATEA)*

*leticiaf.mourabrs@gmail.com*

**RESUMO**

A saúde mental é um componente essencial da saúde integral, especialmente durante a adolescência, fase caracterizada por mudanças físicas, emocionais e sociais intensas. Fatores como pobreza e violência podem aumentar a vulnerabilidade dos jovens a problemas psicológicos, tornando fundamental a promoção do bem-estar emocional. Nos últimos anos, a importância da regulação das emoções foi amplamente revista, demonstrando que a gestão emocional adequada pode favorecer o desenvolvimento do indivíduo, principalmente se iniciada na adolescência. Nesse contexto, a integração da cultura maker nas escolas, por meio de enfermeiros, com seu olhar holístico e centrado na pessoa, pode atuar na promoção da saúde emocional. O presente estudo tem como objetivo principal analisar a contribuição do enfermeiro na criação e implementação de ferramentas de gestão emocional para adolescentes, utilizando laboratórios maker. A pesquisa baseia-se em uma revisão bibliográfica, aliando a prática clínica e a educação, com o intuito de fornecer aos adolescentes ferramentas criativas e tecnológicas para gerenciar suas emoções de maneira eficaz

**Palavras-chave:** Enfermagem. Adolescência. Gestão Emocional. Laboratório Maker.

**INTRODUÇÃO**

A saúde mental é um elemento fundamental na definição de saúde estabelecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Com base na autonomia da prática clínica do enfermeiro, que não se restringe apenas em seguir as práticas de cuidado biomédico centralizado em hospitais, mas busca uma intervenção holística centrada no indivíduo, avaliando fatores como sua saúde mental, prestando cuidados centrados na pessoa e no decorrer do seu ciclo vital, seja em qual contexto ela esteja inserida, que o possibilitam identificar os diagnósticos de enfermagem, tornando a tomada de decisão sobre a intervenção psicoterapêutica e as intervenções de enfermagem mais coesas com o do paciente.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), a adolescência abrange o período entre os 10 e 19 anos, sendo caracterizada por diversas mudanças nos âmbitos físico, emocional e social. Salienta ainda que, nessa fase, os adolescentes mais suscetíveis a fatores como pobreza, violência e, consequentemente, a questões relacionadas à saúde mental se predispõem a problemas psicológicos. Por isso, promover o bem-estar psicológico torna-se fundamental para apoiar o seu desenvolvimento e garantir que esteja melhor preparado para a transição para a vida adulta.

Nos últimos 30 anos a importância do funcionamento das emoções e da sua implicação no desenvolvimento da pessoa, estimulou o crescimento de pesquisas empíricas dedicadas a esta temática. A evolução do conhecimento nesta área, contribuiu para o reconhecimento, de que a gestão das emoções promove o funcionamento psicossocial e emocional de forma adaptativa. Surge assim, o conceito de regulação das emoções que envolve processos intrínsecos e extrínsecos por forma a monitorizar, avaliar e alterar as reações emocionais mediante os objetivos pretendidos (Marques, 2021, p.13).

Naturalmente ao longo da vida, ao se defrontar com situações diversas e estressantes, vivenciamos diversas emoções, por vezes negativas, que geram ao nosso corpo a necessidade de adaptação e regulação das emoções advindas de diferentes contextos, por diferentes formas de enfrentamento para cada indivíduo. Uma vez que nos últimos anos, tem-se observado uma significativa mudança na forma como a educação tem sido implementada, não somente no Brasil, mas em todo o mundo, e em meio a transformações tecnológicas que repensam a forma de ensino, surge a cultura maker no contexto escolar como uma abordagem com visão promissora de ensino e aprendizagem, que busca valorizar a criatividade de forma prática associada a experimentação por parte do aluno, visando não somente o conteúdo com base no currículo escolar, mas permitindo experimentações voltadas ao contexto de vida do aluno.

Originada nos espaços de fabricação digital e nos hackerspaces, essa cultura se baseia na ideia de que todos podem ser criadores e inovadores, utilizando ferramentas e tecnologias acessíveis para desenvolver projetos que expressem sua própria criatividade e solucionem problemas do mundo real (Andrade Filho, et al., 2024, 4816).

A integração da cultura maker nas escolas associadas ao cuidado mental com apoio de profissionais enfermeiros, e da gestão emocional dos adolescentes, permite uma série de benefícios, como a exploração das suas emoções e de que forma podem criar com base em seus sentimentos para evoluí-los, tendo um impacto crucial no desenvolvimento da regulação das emoções e das respetivas estratégias apreendidas e desenvolvidas. Além de oferecer apoio emocional direto, os enfermeiros podem educar adolescentes sobre a importância da saúde emocional, promovendo a consciência sobre questões como a autoestima, o manejo do estresse e a importância da comunicação. Por meio de oficinas, palestras e grupos de apoio, eles podem equipar os jovens com ferramentas para lidar com suas emoções de forma saudável.

A justificativa do trabalho baseia-se em provar a importância da atuação do enfermeiro na promoção da saúde emocional dos adolescentes, uma vez que o enfermeiro pode contribuir significativamente na criação e implementação de ferramentas que auxiliem na gestão emocional com o objetivo de fornecer suporte adequado durante esta etapa do ciclo vital, onde ocorrem grandes transformações a nível físico, cognitivo, neurológico e emocional, permitindo uma abordagem mais direcionada e eficaz.

O presente estudo tem como objetivo principal analisar a contribuição do enfermeiro na criação e implementação de ferramentas que auxiliem na gestão emocional dos adolescentes. Seguido dos objetivos específicos que buscam identificar as principais necessidades emocionais dos adolescentes em diferentes contextos, como escolar, familiar e social, e desenvolver e implementar ferramentas educativas e de suporte emocional adaptadas às necessidades dos adolescentes a partir do uso de um laboratório maker.

**MÉTODO**

Este trabalho fundamenta a análise em uma revisão bibliográfica explorando diversos aspectos das práticas educacionais contemporâneas baseadas em laboratórios maker como estratégias para elaboração de ferramentas de gestão emocional que impactam a qualidade do ensino sobre saúde mental por meio de enfermeiros. Através do exame de literatura acadêmica, este estudo visa compreender como o uso de tecnologias em um laboratório maker pode ser integrada para melhorar o processo de regulação das emoções em adolescentes do terceiro ano do ensino médio.

O relato de experiência foi elaborado durante a execução de um projeto de extensão universitária, com foco na promoção da saúde mental em adolescentes. A metodologia do presente projeto foi estruturada em três etapas principais, com o intuito de promover o desenvolvimento da gestão emocional dos alunos por meio da integração entre teoria e prática, aliando momentos expositivos, uso de tecnologia no laboratório digital, laboratório maker e espaços de diálogo reflexivo, com o intuito de desenvolvimento de um diário digital por parte dos alunos em um período de duas semanas, afim de que experienciassem usar a criatividade como forma de entender e ressignificar suas emoções.

Ao longo de todo o processo, a metodologia buscou aliar a prática reflexiva e criativa à utilização de ferramentas tecnológicas, proporcionando uma experiência educativa integral que contempla tanto o desenvolvimento emocional quanto o cognitivo dos alunos.

**RESULTADOS E DISCUSSÕES**

A aplicação do projeto ocorreu em uma escola de ensino médio e técnico situada no Vale do Paraíba, tendo como público-alvo alunos do 3º ano de marketing. A primeira interação com os estudantes foi realizada em 16 de setembro de 2024, das 13h às 15h.

O início da apresentação foi feito utilizando slides, com o objetivo de contextualizar o projeto e facilitar o entendimento de sua relevância. Abordamos temas cruciais, como a importância da saúde mental, a psicologia das cores e o papel do enfermeiro como gestor emocional. Além disso, propusemos a criação de uma ferramenta prática para auxiliar os alunos na gestão emocional, com a elaboração de um diário reflexivo que seria desenvolvido ao longo de 15 dias.

Durante a apresentação, os alunos demonstraram interesse e participação ativa. Foram realizadas diversas orientações para esclarecer as dúvidas que surgiram, o que contribuiu para uma maior interação e envolvimento da turma. Após essa introdução teórica, nos dirigimos ao laboratório da escola, onde cada aluno utilizou um computador para iniciar a confecção de seu diário emocional, começando pela criação da capa personalizada.

Ao longo de todo o processo, a equipe do projeto permaneceu à disposição para oferecer suporte técnico e esclarecimentos, garantindo que os alunos se sentissem apoiados e motivados a desenvolver suas ferramentas de gestão emocional.

O segundo e último dia de encontro com os alunos aconteceu no dia 16 de outubro de 2024, também das 13h às 15h, onde o intuito principal era reencontrar os alunos e observar quais mudanças eles verificaram em si próprios ao utilizarem a criatividade para lidar com suas emoções através do diário digital.

Primeiro nos reunimos para uma discussão sobre como eles se sentiram durante o intrevalo de 15 dias entre os encontros, após a explanação da importância e da potência que usar a criatividade para lidar com emoções proporciona ao nosso cérebro, os alunos discutiram entre si, e demonstraram de forma clara como passaram a prestar mais atenção em como se sentiam no dia a dia, e como emoções negativas conseguiam ser redirecionadas ao colocá-las no diário. Em seguida, os mesmos apresentaram as ideias dos seus diários, mostrando suas capas seguindo sua personalidade, e o decorrer dos 15 dias, sem expor os acontecimentos, mas demonstrando a construção das suas emoções positivas e negativas ali depositadas. Foi extremamente interessante ver como cada um se expressou de forma criativa e profunda, apresentarando um ótimo entendimento sobre a importância de considerar e lidar com suas emoções. A forma como ferramentas da tecnologia e a criatividade associadas para registrar sentimentos, refletindo sobre momentos do dia a dia, e a honestidade e a abertura com que descreveram suas experiências emocionais foram inspiradoras.

Entre dúvidas sobre o futuro, risos e até algumas lágrimas, obtivemos um feedback extremamente positivo dos alunos quanto a inserção do projeto, e alguns demonstraram até o interesse de fazer do diário digital um companheiro para a vida. O que demonstrou como a saúde mental associada a criatividade, principalmente quando inserida no contexto correto e com orientações pautadas em estudos, pode beneficiar adolescentes em processo de desenvolvimento cognitivo e pessoal para o contexto social o qual está inserido, evidenciando como a inteligência emocional, ajuda a desenvolver a habilidade de identificar, compreender e gerenciar não somente suas próprias emoções, bem como as dos outros em seu contexto diário de construção de vida.

**CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A saúde emocional dos adolescentes vem se tornando um assunto relevante no cenário educacional e clínico. Com este estudo foi possível evidenciar como a integração de abordagens inovadoras, como a cultura maker, com a prática de enfermagem, pode criar um ambiente favoravel para o desenvolvimento de ferramentas de gestão emocional entre jovens. Através do uso de tecnologias criativas e educativas, os laboratórios maker revelaram-se um espaço de aprendizagem valioso, promovendo habilidades técnicas, e o gerenciamento emocional.

O enfermeiro, com sua abordagem holística, torna-se fundamental para oferecer suporte emocional e educacional aos adolescentes, evidenciando a importância de uma presença profissional capacitada em ambientes escolares. A criação de ferramentas como o diário de emoções, permitiram que os alunos não apenas compreendessem suas emoções, mas também desenvolvessem estratégias para lidar com elas de maneira saudável e construtiva.

Os resultados obtidos reforçam a necessidade de ampliar projetos semelhantes, fortalecendo a cooperação entre a saúde e a educação para fornecer aos adolescentes os recursos necessários para enfrentar os desafios emocionais dessa fase da vida. Portanto, o enfermeiro, ao atuar como facilitador no processo de gestão emocional, contribui significativamente para a promoção de saúde, preparando adolescentes para uma transição mais equilibrada e consciente norteando à vida adulta.

**REFERÊNCIAS**

ANDRADE FILHO Marcos Antonio Soares; et al. **Integração da cultura maker no currículo escolar**. 2024. p.4816. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação. São Paulo, v.10.n.05.maio. 2024. doi.org/10.51891/rease.v10i5.14170.

MARQUES, Susana Lourenço Fernandes. **Gestão das emoções como fator promotor da saúde mental nos adolescentes**. 2021. p. 13. Desfesa(Mestrado Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica) - ESEL-Escola Superior de Enfermagem em Lisboa.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Adolescência: definição e implicações para a saúde mental.** Genebra, 2020.