



PSICOEDUCAÇÃO COMO INSTRUMENTO DE PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL INFANTOJUVENIL

Érica Moreira de Oliveira (OLIVEIRA, É. M.) - ericamor22@gmail.com¹
Mariana F. Ramos dos Santos (SANTOS, M. F. R.) - marianaramos@fsj.edu.br²

¹Discente do Centro Universitário São José de Itaperuna

²Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário São José de Itaperuna

Área do Conhecimento: Ciências Biológicas, Ciências da Saúde e Psicologia
Projeto de Pesquisa (Graduação)

Resumo

A infância e a adolescência são fases cruciais do desenvolvimento humano, especialmente no que se refere ao desenvolvimento cognitivo e à estruturação da personalidade. Portanto, as experiências vividas nessas etapas são fundamentais para a construção de uma autoestima saudável e formação de um indivíduo adulto capaz de assegurar seu bem-estar mental e emocional. Em contrapartida, a incidência de transtornos mentais em idades precoces pode comprometer a construção de uma vida adulta saudável e ativa. Estudos apontam que uma entre quatro a cinco crianças e adolescentes no mundo sofre com algum tipo de transtorno mental. No Brasil, esse índice varia entre 12,7% a 23,3%, relacionados, principalmente, à ansiedade, problemas comportamentais, hiperatividade e depressão. O suicídio é uma das principais causas de morte entre jovens de 15 a 29 anos. Nesse contexto, o presente estudo tem como objetivo explorar a psicoeducação como uma importante estratégia de atuação da Psicologia na prevenção e promoção da saúde mental de crianças e adolescentes. A intervenção foi realizada por meio de rodas de conversa com usuários, entre cinco e quatorze anos, do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV), em Retiro do Muriaé. As rodas de conversa, também caracterizadas por momentos de escuta, abordaram o funcionamento cognitivo humano - a relação entre pensamentos, emoções e comportamentos - com o intuito de promover autoconhecimento, autoconfiança, autoestima e resiliência para lidar com situações adversas que possam afetar gravemente a saúde mental. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) utiliza a psicoeducação para facilitar mudanças cognitivas por meio da identificação e reestruturação de pensamentos disfuncionais e transformação de padrões de funcionamento. Assim, a psicoeducação revela-se uma estratégia eficaz de aprimoramento humano, promovendo autoconhecimento e permitindo ao indivíduo reconhecer em si mesmo o potencial de se tornar agente de transformação - sendo, na própria vida, a mudança que deseja ver no mundo.

Palavras-chave: Psicoeducação; Saúde Mental; Infantojuvenil; Autoconhecimento.

Instituição de Fomento: Fundação São José de Itaperuna.