

VIII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXVI Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 09 de dezembro de 2023

Tema: "INTERIORIZAÇÃO DA CIÊNCIA E REDUÇÃO DE ASSIMETRIAS: O PAPEL DOS PIBIC'S COMO EXPERIÊNCIA DE ARTICULAÇÃO DA PESQUISA NA GRADUAÇÃO E NA PÓS GRADUAÇÃO"



DINÂMICA DE ABORDAGEM À SAÚDE MENTAL DURANTE O SETEMBRO AMARELO: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Graziely Ingrid da Silva Santos¹, Beatriz de Castro Magalhães², Jéssica Romualdo Coelho Bezerra³, Daiana de Freitas Pinheiro⁴, José Aurilo Bezerra da Silva⁵, Paulo Ivany de Souza⁶, Maria Nazaré Negreiros Uchoa⁷, Amanda Alcantara de Sousa⁸, Luana Gisele Domingos Félix⁹

Resumo: A campanha setembro amarelo é um importante incentivo à valorização da vida e sua implementação eficaz envolve a habilidade de se instigar reflexões nos participantes das ações. Assim, as dinâmicas de participação são um importante recurso para tal finalidade. Objetiva-se, descrever uma dinâmica implementada durante o setembro amarelo. Trata-se de um relato de experiência elaborado a partir da vivência de três residentes em saúde coletiva durante a campanha setembro amarelo, que se refere a implementação de uma dinâmica com um grupo de 7 agentes de endemias. Esse grupo é reunido mensalmente para se trabalhar ações de educação em saúde e promoção do autocuidado. O tema escolhido em alusão ao setembro amarelo foi "hábitos saudáveis e não saudáveis para a saúde mental", que foi abordado através de uma dinâmica intitulada "trilhando nossa saúde mental". Para o desenvolvimento da dinâmica, seguiu-se os seguintes passos: i) elaborou-se assertivas referentes a hábitos que promovem a saúde mental ou a conservam e hábitos que podem fragilizá-la; ii) Fez-se um tracejado de uma trilha no chão para cada participante esperado (8 participantes), em que se afixou uma bexiga amarela que representava a exaustão mental no início e ao final da trilha; iii) encheu-se balões amarelos e vermelhos e os deixou reservados. A dinâmica funcionou da seguinte forma: i) as facilitadoras liam as assertivas e para cada hábito saudável praticado pedia-se que os participantes dessem um passo à frente, e entregava-se uma bexiga vermelha, que representava apoio e amor; ii)

¹ Universidade Regional do Cariri, email: grazielyfisio@gmail.com

² Universidade Regional do Cariri, email: beatriz.castromagalhaes@urca.br

³ Universidade Regional do Cariri, email: jessicaromualdo94@hotmail.com

⁴ Universidade Regional do Cariri, email: daianafp1994@gmail.com

⁵ Universidade Estadual do Ceará, email: auriliojosebezera@gmail.com

⁶ Universidade Regional do Cariri, email: pauloivany@hotmail.com

⁷ Universidade Regional do Cariri, email: naza.uchoa@hotmail.com

⁸ Universidade Regional do Cariri, email: allcantaramanda@gmail.com

⁹ Estácio, email: luanagisele2010@gmail.com

VIII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXVI Semana de Iniciação Científica da URCA

04 a 09 de dezembro de 2023

Tema: "INTERIORIZAÇÃO DA CIÊNCIA E REDUÇÃO DE ASSIMETRIAS: O PAPEL DOS PIBIC'S COMO EXPERIÊNCIA DE ARTICULAÇÃO DA PESQUISA NA GRADUAÇÃO E NA PÓS GRADUAÇÃO"



para aqueles que praticavam hábitos não saudáveis, orientava-se que dessem um passo atrás; e iii) aqueles que não praticavam os hábitos saudáveis e nem os hábitos não saudáveis, orientava-se que permanecesse no mesmo local. Ao final da dinâmica, contextualizou-se que a exaustão mental pode estar presente durante a caminhada para realizações pessoais, ou quando a vida parece estar estagnada ou retrocedendo; mas que em qualquer momento é necessário se cercar de boas relações e cultivar a vida e o amor para que a exaustão seja compensada e previna-se os adoecimentos mentais. A dinâmica mostrou-se importante para promover a reflexões e simbolizou a jornada mental com passos à frente e para trás, enfatizando importância das relações, do apoio e do amor na mitigação da exaustão mental. Sugere-se a implementação de dinâmicas para abordagens de assuntos difíceis, como os atrelados ao setembro amarelo.

Palavras-chave: Saúde mental. Promoção da Saúde. Educação em saúde.