

MANEJO GRUPAL DE ANSIEDADE ENTRE ADOLESCENTES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

ANA BEATRIZ SANTOS REIS; DAILEY OLIVEIRA CARVALHO

INTRODUÇÃO: A saúde mental dos adolescentes tem sido amplamente discutida através de pesquisas no mundo todo; tais processos são marcados por um conjunto de fatores biológicos, hormonais, sociais e, principalmente, psicológicos, que afetam significativamente suas vidas, o que torna esse assunto muito difícil às vezes de lidar. Alterações de humor e de comportamento podem ajudar a desencadear transtornos mentais como ansiedade e até depressão (OMS,2022). **OBJETIVOS:** Relatar a experiência no manejo grupal de ansiedade em turmas de adolescentes do 9º ano, do Ensino Fundamental II, em uma Escola Pública no interior da Bahia, através de um projeto de extensão de uma aluna do 4º semestre do curso de Enfermagem da UEFS. **RELATO DE EXPERIÊNCIA:** Durante uma das atividades, foi aplicada uma dinâmica intitulada "Mitos e verdades a respeito da ansiedade", na qual a sala foi subdividida em dois grupos, com o propósito de fomentar uma competição saudável entre os participantes, promovendo o interesse na participação da atividade proposta. Alternadamente, eram lançadas sentenças, onde o grupo deveria decidir em qual categoria ela se encaixaria. As respostas eram utilizadas para iniciar a exposição do assunto, baseada em referenciais teóricos do tema. Ao final, o grupo que obtivesse maior pontuação, venceria. **DISCUSSÃO:** A princípio, foi notado que para o manejo adequado com adolescentes fazia-se necessário aplicação de metodologias ativas, além de um olhar ampliado para a realidade dos estudantes, buscando entender não somente suas necessidades psicológicas, mas também suas realidades biopsicossociais. Após o ajuste da abordagem, os resultados foram exponencialmente maiores, contando com participação dos adolescentes nas tarefas propostas. **CONCLUSÃO:** O reconhecimento do adolescente como um ser proativo no papel do autocuidado mostrou-se como uma ampla ferramenta a ser desenvolvida nas atividades, em que se buscou compreender o contraste e as individualidades encontradas. Tal método é abordado por Vieira et al. (2019) como crucial para a adaptação do ambiente da sala de aula conforme às características e necessidades nessa fase, aumentando a promoção do aprendizado. Esse reconhecimento foi de grande valia para o aprimoramento enquanto profissional, em que percebe as singularidades do sujeito e como a coletividade pode influenciar nas atitudes individuais.

Palavras-chave: Ansiedade, Saúde mental, Adolescente, Enfermagem, Saúde.