



A ENFERMAGEM E PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL COM ESTUDANTES: RELATO DE EXPERIÊNCIA

AMANDA THAYANE DE OLIVEIRA LOBATO; MARCOS JOSÉ RISUENHO BRITO SILVA;
ISIS SERRÃO NEVES WANDERLEY; MICHELEN SARAIVA CARDOSO SILVA; MYLENA
ENEDINA DE LIMA MORAES

INTRODUÇÃO: Segundo a Organização Mundial de Saúde a saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de equilibrar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade. Um estudo realizado com mais de 6mil estudantes, apontou que cerca de 45% de graduandos apresentaram ansiedade e quase 80% dos entrevistados relataram falta de motivação e problemas de concentração que são alguns dos principais problemas ocasionados pelo desequilíbrio mental devido grande sobrecarga física, mental e social. **OBJETIVO:** relatar a experiência de acadêmicos de enfermagem em uma ação educativa sobre saúde mental para alunos de um curso técnico em enfermagem em Belém do Pará. **RELATO DE EXPERIÊNCIA:** Trata-se de um relato de experiência, realizado por 06 discentes graduandos de Enfermagem, participantes do projeto de extensão da disciplina de saúde coletiva da Faculdade Cosmopolita, com ação de promoção em saúde do tipo roda de conversa direcionada a estudantes de escola técnica, localizada na região metropolitana de Belém-Pará. Partiu-se do conhecimento prévio dos estudantes, ouvindo suas histórias, construindo o conceito de saúde mental e quais os cuidados necessários para manter/melhorar sua qualidade de vida com atividade recreativa e brindes personalizados relacionados aos cuidados necessários para uma boa saúde. **DISCUSSÃO:** Percebeu-se, no decorrer da roda de conversa, uma significativa evolução e desenvolvimento do senso reflexivo, crítico e participativo com o vínculo estabelecido através da identificação com o perfil apresentado dos sinais de uma saúde mental abalada, sensibilizando os alunos quanto a prática de atividades físicas, lazer, alimentação saudável, sono adequado e a busca de profissionais especializados para um melhor cuidado com a saúde mental. **CONCLUSÃO:** Dessa forma, observou-se um potencial para melhoria da autoestima e do conhecimento sobre saúde mental, proporcionando aos estudantes um conhecimento quanto a identificação do estado de atividade mental prejudicada e quais os cuidados para a manutenção do seu bem-estar e qualidade de vida.

Palavras-chave: Saúde coletiva, Saúde mental, Promoção da saúde, Estudantes de enfermagem, Enfermagem.