



PROGRAMA DE SAÚDE NA ESCOLA ABORDANDO O INDICADOR DE SAÚDE MENTAL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA COM A TEMÁTICA DA ANSIEDADE

ALINE ÂNGELA FERREIRA AMORIM; DIELSON CAVALCANTE DE MELO; MARIANA ALVES ABRANTES; TUÍRA PEDROSA DE LIMA; JACKELINE SOUSA DOS SANTOS PATRÍCIO

Introdução: a ansiedade em crianças e adolescentes se intensificou ainda mais devido a pandemia da Covid-19. Desse modo, em contato com o serviço escolar e relatos de inúmeros casos de crises de ansiedade em estudantes da instituição, desencadeando sofrimento psicossocial e baixo rendimento escolar, percebeu-se a necessidade da realização de atividades geradoras de autocuidado em saúde mental junto às ações do programa de saúde na escola. **Objetivos:** favorecer um espaço de autocuidado em saúde mental com alunos de uma escola de ensino fundamental na rede municipal de João Pessoa-PB abordando a temática da ansiedade. **Relato de Experiência:** a experiência ocorreu com um público na faixa etária de 10 a 17 anos, de ambos os sexos, onde construímos uma programação multiprofissional para a execução de quatro oficinas em saúde mental tratando de ansiedade. Utilizamos o jogo da batata quente de forma adaptada, recursos lúdicos, técnicas de respiração e relaxamento para realizar a psicoeducação da ansiedade, bem como a roda de conversa incluindo a relação dos animais como estratégia de autocuidado, e a guarda responsável para promover a saúde mental também dos animais. **Discussão:** durante o desenvolvimento das oficinas, observamos uma boa interação dos estudantes. Em relação ao momento da psicoeducação, percebemos o quanto os alunos estão vivenciando os sintomas da ansiedade em suas vidas cotidianas. Observamos uma certa dificuldade para se concentrarem e seguirem os passos da execução das técnicas. Já durante a roda de conversa sobre a importância dos animais para a saúde mental, percebemos que os alunos se interessaram bastante e ficaram surpresos com a possibilidade de os animais apresentarem doença mental, aproveitando para tirar dúvidas, acolhendo a ação positivamente. **Conclusão:** abordar o tema da ansiedade relacionando Psicologia e Medicina Veterinária é possível e contribui significativamente para o autocuidado da saúde mental de estudantes. Embora tivemos alguns desafios nas oficinas, o objetivo foi alcançado e esperamos que este relato de experiência encoraje os profissionais quanto à interprofissionalidade no cuidado em saúde.

Palavras-chave: ANSIEDADE; AUTOCUIDADO; PROGRAMA DE SAÚDE NA ESCOLA; SAÚDE MENTAL; GUARDA RESPONSÁVEL