



OFICINA PSICOEDUCATIVA SOBRE EMOÇÕES PARA ADOLESCENTES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

THAYLA MARQUES DA SILVA; ISABELE MEIRA LUBAS DA CRUZ

Introdução: A adolescência é uma fase do desenvolvimento de transição da infância para fase adulta, marcada por diversas transformações, físicas, mentais, emocionais e sociais. Nessa fase as emoções são vividas com mais intensidade e volatilidade, e a falta de conhecimento e diferenciação sobre essas emoções podem aumentar a angústia e frustração. Dessa forma, grupos com adolescentes que favoreçam o autoconhecimento e psicoeducação emocional são valiosos para promoção de saúde.

Objetivo: o objetivo desse trabalho é relatar a experiência de planejamento e execução de um grupo psicoeducativo sobre emoções e sentimentos com adolescentes. **Metodologia:** trata-se de um relato de experiência, feito por profissionais de um centro de referência ao adolescente. O local de execução do grupo foi a Casa Verde um serviço público municipal que tem por objetivo promover saúde, cultura e bem-estar para o adolescente; composto por uma equipe interdisciplinar. O grupo foi baseado no projeto criado por Thalita Pupo Cruz. **Resultados:** O grupo caracterizou-se como fechado, 10 encontros e público alvo adolescentes de 12 a 14 anos ou 15 a 17 anos, grupos separados. Antes do grupo foram feitas triagens dos adolescentes com queixas de incompreensão, dificuldade de interação, impulsividade, e/ou controle excessivo das emoções. Todos os encontros eram mediados por dinâmicas, jogos, vídeos ou músicas que suscitavam o tema das emoções para iniciar a conversa. O tema dos encontros foram: Contrato do grupo, conceito de emoções e sentimentos, autopercepção das emoções, quem sou eu, valores pessoais, como lidar com: tristeza, raiva e medo, sendo dias separados para cada uma das emoções, identificando o que sinto e encerramento. Os participantes eram convidados a participarem livremente e compartilhar seus sentimentos e aprendizagens em todo momento, em todo fim do encontro os mesmos apontavam em um cartão com figuras com expressões como estavam se sentindo. **Conclusão:** conclui-se que o grupo propõe e cumpre o objetivo de psicoeducação emocional de maneira objetiva. Ele também favoreça o envolvimento e aprendizagem do adolescente em todo percurso, com perguntas abertas e atividades individuais dirigidas. A experiência foi positiva, com boa adesão e o planejamento do grupo permite sua reprodução e adaptação a outras realidades.

Palavras-chave: Adolescência, Promoção de saúde, Emoções, Saúde mental, Autoconhecimento.