

GRUPO PSICOEDUCATIVO PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES: UMA EXPERIÊNCIA INTERSETORIAL ENTRE SAÚDE E EDUCAÇÃO

Saúde Mental; Adolescente; Ansiedade; Atenção Primária à Saúde; Promoção da Saúde

Introdução

A adolescência, definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como o período entre 10 e 19 anos de idade, caracteriza-se por intensas transformações biológicas, cognitivas, emocionais e sociais, tornando esse público mais vulnerável ao desenvolvimento de transtornos mentais. Entre essas condições, a ansiedade destaca-se por comprometer as relações interpessoais, o desempenho escolar e a qualidade de vida. Nesse contexto, a Atenção Primária à Saúde (APS), articulada ao setor educacional, desempenha papel estratégico na promoção da saúde mental, na oferta do cuidado integral e na implementação de intervenções precoces voltadas ao fortalecimento de fatores protetivos. Este trabalho teve como objetivo relatar a experiência de implementação de um grupo psicoeducativo voltado ao fortalecimento de estratégias cognitivas, emocionais e sociais para o enfrentamento da ansiedade em adolescentes.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência descritivo sobre a implementação de um grupo de saúde mental desenvolvido entre outubro e dezembro de 2025 em uma instituição de ensino do sul da Bahia, a partir da articulação intersectorial entre saúde e educação. Participaram sete adolescentes, de 10 a 14 anos, encaminhados pela equipe escolar após identificação de demandas relacionadas à saúde mental. Foram realizados seis encontros semanais, com duração aproximada de uma hora, sendo um encontro individual destinado à escuta qualificada e à construção do plano de autocuidado. As atividades fundamentaram-se na Terapia Cognitivo-Comportamental, utilizando metodologias ativas, psicoeducação, técnicas de relaxamento, exercícios respiratórios, dinâmicas grupais e estratégias de reestruturação cognitiva, priorizando linguagem acessível, participação ativa e protagonismo juvenil.

Resultados / Discussão

Todos os adolescentes concluíram a intervenção, registrando-se apenas quatro ausências durante todo o processo. Observou-se elevada adesão às atividades, evidenciada pelo envolvimento progressivo dos participantes e pelos relatos positivos sobre a experiência. Ao longo da intervenção, verificou-se maior capacidade de reconhecer e expressar emoções, ampliação do repertório de estratégias para o enfrentamento da ansiedade, fortalecimento dos vínculos grupais e maior abertura para o compartilhamento de experiências e sentimentos. Como desafio, observaram-se momentos de dispersão e redução do engajamento, demandando adaptações metodológicas, maior utilização de recursos lúdicos e flexibilização da condução das atividades. A experiência evidenciou o potencial do ambiente escolar como espaço privilegiado para ações de promoção da saúde mental e reforçou a importância da atuação compartilhada entre saúde e educação.

Considerações Finais

O grupo demonstrou que intervenções psicoeducativas estruturadas e desenvolvidas de forma intersectorial constituem estratégias viáveis para a promoção da saúde mental de adolescentes. Além de favorecer o desenvolvimento de habilidades emocionais e cognitivas, a experiência fortaleceu a integração entre os serviços, ampliou o acesso ao cuidado em saúde mental e evidenciou a relevância da atuação do psicólogo residente em espaços extramuros da unidade de saúde. A iniciativa apresenta potencial de replicação em outros contextos da Atenção Primária à Saúde, contribuindo para o fortalecimento de práticas colaborativas entre saúde e educação.

Imagens Anexas



Referência Bibliográfica

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2018. JAMES, A. C.; REES, C. S.; SOLER, A.; JAMES, G.; CRESWELL, C. Cognitive behavioural therapy for anxiety disorders in children and adolescents. Cochrane Database of Systematic Reviews, Chichester, n. 11, 2020. NEUFELD, C. B.; FALCONE, E. M. O.; RANGÉ, B. (org.). Terapias cognitivo-comportamentais para crianças e adolescentes: ciência e arte. Porto Alegre: Artmed, 2017. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Adolescent health. Geneva: World Health Organization, 2024.