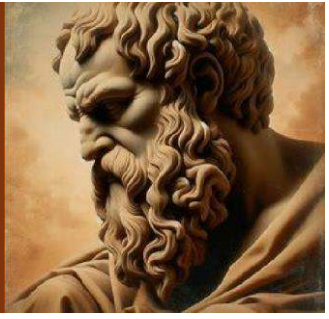
REUNI
ATENAS
Revista de Extensão Universitária
Atenas Passos – MG



“Emoções em Cena - Campanha de Conscientização da Saúde Mental

Clara Isabel Medeiros Rosal[1], Débora Costa de Paula[1], Fernanda Martins Silva[1], José Vinícius Calcinoni[1], Júlia Maia de Freitas Braga Machado[1], Larissa de Azevedo Monteiro[1], Louise Cangirana da Silva[1], Luana Terra Alves[1], Marco Antônio Brito Fonseca[1], Sofhia de Barros Bueno[1], William da Silva Paulino de Souza[1], Débora da Penha Herculano[2]

1 - Discente do Curso de Medicina da Faculdade Atenas - Passos

2 - Orientadora de Projeto de Extensão Acadêmica do Curso de Medicina da Faculdade Atenas - Passos.

Endereço para contato: debora.extensao.passos@uniatenas.edu.br

RESUMO

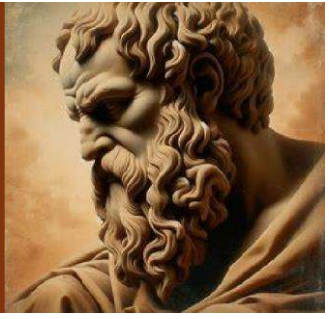
O projeto de extensão "Emoções em Cena" teve como objetivo conscientizar crianças sobre a saúde mental, utilizando atividades lúdicas para ensiná-las a identificar e gerenciar suas emoções. A iniciativa ocorreu em dois dias e contou com a participação de 30 crianças de 8 a 10 anos, frequentadoras de uma ONG local.

O projeto abordou emoções como alegria, tristeza, raiva, medo e ansiedade, empregando técnicas de ludoterapia, como jogos e contação de histórias.

O projeto visou oferecer às crianças, em situação de vulnerabilidade social ferramentas para o desenvolvimento emocional, com o intuito de prevenir transtornos mentais futuros. As atividades foram supervisionadas pelos estudantes de medicina pedagogos, promovendo um espaço de diálogo e expressão emocional

Embora o projeto tenha enfrentado limitações como a curta duração e uma amostra reduzida, os resultados foram positivos, com engajamento significativo das crianças e a criação de um ambiente acolhedor para a discussão de questões emocionais. O uso de ludoterapia se mostrou eficaz para facilitar a compreensão das emoções pelas crianças, reforçando a importância de iniciativas que integrem educação e apoio emocional, especialmente em comunidades carentes.

Em suma, o projeto "Emoções em Cena" representa um avanço na promoção da saúde mental infantil e ressalta a importância de expandir projetos que contribuam para o bem-estar emocional de crianças



PALAVRAS-CHAVE: saúde mental, saúde mental infantil, identificação de emoções, gerenciamento emocional, atividades lúdicas e promoção de saúde mental.

INTRODUÇÃO

O presente projeto expõe a importância de debater a necessidade das crianças saberem lidar e conhecerem os sentimentos que as rodeiam durante o dia a dia. Este trabalho foi aplicado em dois dias, sendo eles, 27 de outubro e 3 de setembro, no ano de 2024 com duração entre uma hora e duas horas.

A importância desse plano é visualizada nos dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) que divulgou, como emergência global, os aproximados um bilhão de cidadãos que convivem com transtornos mentais, deste modo, sinalizando a necessidade de projetos educacionais que interfiram nas relações de saúde mental.

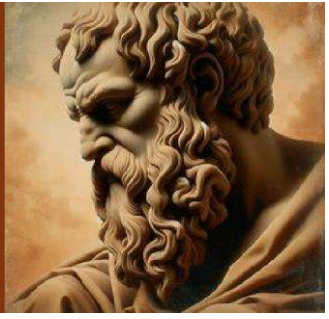
A finalidade do estudo é ensinar os menores de idade a identificarem os sentimentos que os acometem e fita-los educarem em relação aos métodos de melhorar e controlar as emoções, quando necessário, além de apresentar para eles a relevância de abordar e conversar sobre essa temática com adultos de confiança que os possam ajudar.

Foi ambicionado esse assunto, dado que, majoritariamente, a discussão acerca da saúde mental é mais centralizada nos adultos e, para eles, não dando a devida importância de educar as crianças sobre essa temática e as ensinarem a lidar com impasses da vida, evitando que se desenvolvam como maiores de idade frustrados ora com transtornos psicológicos, por exemplo, depressão e ansiedade.

Esse projeto procura funcionar de modo a uma profilaxia, facilitando a nascença de uma futura geração adulta mais feliz e menos acometida por doenças da psique, evitando e diminuindo o número de indivíduos que sofrem com esses empecilhos abordados pela OMS.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo trata-se de um Projeto de Extensão Acadêmica, realizado por alunos do primeiro período de medicina, de caráter intervencionista. O objetivo foi ensinar o público a identificar as diferentes emoções que sentem diariamente e, com isso, orientar mecanismos para melhor gerenciar cada uma delas, utilizando a técnica de ludoterapia como ferramenta pedagógica.



A amostra foi composta por 30 crianças, com idades entre 8 e 10 anos, participantes regulares de atividades na ONG “Deus Proverá", localizada na Rua Imaculada Conceição Penha, cidade de Passos - MG, que atua no acolhimento de crianças em situação de vulnerabilidade social. Os critérios de inclusão foram: estar regularmente inscrito nas atividades da ONG, ter entre 8 e 10 anos e obter consentimento livre e esclarecido dos responsáveis.

As sessões ocorreram uma vez por semana com duração de 1 hora e 30 minutos, nas datas 27/08/2024 e 03/09/2024.

As etapas do projeto foram executadas por estudantes de medicina da Faculdade Atenas, sob supervisão da orientadora de Extensão Acadêmica, além do auxílio das pedagogas responsáveis pela organização da ONG. A abordagem utilizada |foi baseada na ludoterapia, com a aplicação de jogos, contação de histórias e atividades pedagógicas, voltadas para a exploração de emoções como alegria, tristeza, raiva, medo e ansiedade.

Durante a primeira visita, a sessão foi dividida em três etapas:

Introdução: As emoções foram apresentadas às crianças através da "Caixa das Emoções", um recurso material no qual cada emoção era representada por desenhos feitos em EVA e colados em palitos de picolé.

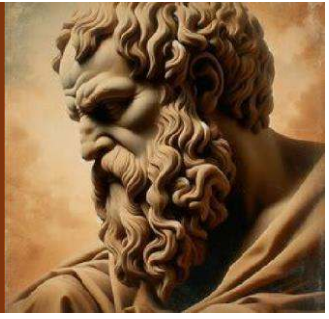
Um integrante do grupo retirava um desenho da caixa, e as crianças tentavam adivinhar qual emoção estava sendo representada. Após a adivinhação, os mediadores explicavam situações cotidianas em que cada emoção surge, utilizando histórias lúdicas para facilitar a compreensão.

Participação do público: As crianças foram incentivadas a compartilhar suas experiências pessoais relacionadas às emoções trabalhadas, sob orientação dos estudantes de medicina e das pedagogas. Este momento de participação ativa permitiu a reflexão das crianças sobre suas próprias emoções e experiências.

Reflexão Final: As crianças foram orientadas sobre técnicas práticas para lidar com cada uma das emoções discutidas (alegria, tristeza, raiva, medo e ansiedade). As técnicas incluíram exercícios de concentração e respiração, que poderiam ser utilizados em momentos de estresse emocional.

Ao final da sessão, foram distribuídos copos com a logo do projeto, contendo atividades didáticas para serem resolvidas em casa e devolvidas no próximo encontro.

Durante a segunda visita, a sessão foi dividida em duas etapas:



Revisão de atividades: As crianças entregaram as atividades propostas na primeira visita e os integrantes do grupo revisaram as respostas com elas. Foram discutidas as emoções associadas às situações descritas nos exercícios, relembrando as técnicas sugeridas para gerenciar essas emoções.

Confraternização: Ao final da sessão, houve uma confraternização organizada pelos estudantes, onde foram servidos strogonoff, bolo de cenoura e suco, proporcionando um momento de socialização entre as crianças e os organizadores do projeto.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

O projeto teve como resultado um retorno muito positivo sobre a participação, engajamento e a integração das crianças. Foi relatado aos participantes sobre aprendizado acerca das dinâmicas de relaxamento, a aplicação das técnicas em momentos de estresse e até mesmo a vontade de estudar participar de projetos e posteriores.

Foi relatado também, pelo público-alvo, situações de complexidade e vulnerabilidade social, o que reforça a criação de um vínculo entre as crianças e os participantes, sobretudo no que tange à abertura de um espaço seguro de fala e escuta ativa, de diálogo e de expressão emocional. Como pontos negativos, pode-se criticar o acolhimento de algumas funcionárias, que discordaram de ações sociais propostas pelo grupo, a partir de uma justificativa não condizente com objetivo do projeto, que visava emoções e saúde mental, sem quaisquer vínculos com práticas integrativas complementares, em tempos.

Portanto, a comunicação e as expectativas entre os participantes e uma funcionária do espaço de realização da atividade não estavam devidamente alinhadas.

No entanto, foi clara a fruição, a ludicidade e a integração entre o público-alvo, os participantes, o espaço de fala e o material utilizado no presente projeto ○ lanche, servido posteriormente, foi de grande fruição para a sociabilidade, diálogo e a recreação dos infantes, visto que as crianças verbalizaram a alegria e a gratidão pelos atos, dinâmicas e escutas propostas.

Para os participantes, foi de extrema relevância o projeto, pois puderam ser aplicados - além dos objetivos estabelecidos previamente no pré-projeto - ferramentas de multidisciplinaridade de grande valor para o aprendizado e vivência da educação médica atual.



Foto 1 - Roda que realizamos a dinâmica inicial.



Foto 2 - Caixa das emoções (tristeza, raiva, medo, alegria e ansiedade).



Foto 3 - Aplicação da caixa das emoções com as crianças.



Foto 4 - Criança participante do projeto analisando a emoção.



Foto 5 - Preparação do jantar (arroz, strogonoff e suco de maracujá).



Foto 6 - Administradores do projeto em volta da mesa de jantar.



Foto 7 - Administradores e participantes do projeto.

CONCLUSÕES

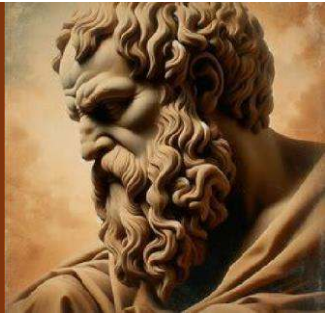
O projeto "Emoções em Cena", demonstrou a importância de abordar a saúde mental com as crianças em contexto de vulnerabilidade social. Através de atividades lúdicas e dinâmicas interativas, promovemos o reconhecimento e a gestão das emoções, o que proporcionou um espaço seguro para a expressão emocional.

Os resultados do projeto nos mostraram um envolvimento significativo das crianças. A maioria demonstrou interesse e engajamento nas atividades propostas.

A ludoterapia foi a chave para a eficácia do projeto, permitindo que as crianças aprendessem sobre suas emoções de forma divertida e descontraída.

O projeto não apenas abordou a identificação e o gerenciamento das emoções, mas também facilitou a construção de vínculos entre nós, os aplicantes do trabalho, e as crianças, o que foi essencial para a criação de um ambiente acolhedor.

Entretanto, desafios como a resistência de algumas colaboradoras da ONG e a limitação da amostra destacam a necessidade de um alinhamento melhor das expectativas e a possibilidade de expansão do projeto para alcançar um público mais amplo.



A continuidade dessas iniciativas é vital para promover o bem-estar emocional das crianças e prevenir futuros transtornos, contribuindo para a formação de uma geração mais resiliente e saudável.

Em suma, "Emoções em Cena" representa um passo significativo na promoção da saúde mental infantil, enfatizando a relevância de projetos que integrem educação e apoio emocional em comunidades carentes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOARINI, M. L.; BORGES, R.F.Demanda infantil por serviços de saúde mental: sinal de crise. Estudos de psicologia, v. 3, n. 1, p. 83-108, 1998.

BRITO, A. C DE et al. Linguagem e relação com os outros: contribuições da fenomenologia de Merleau-Ponty para a psicoterapia infantil. Psicologia USP, v. 32, p. e200085, 2021.

CID, M. F.B. et al. Saúde mental infantil e contexto escolar: as percepções dos educadores. Pro-Posições, v. 30, p. e20170093, 2019.

COUTO, M. C. V.; DUARTE, C. S.; DELGADO, P. G. G. A saúde mental infantil na Saúde Pública brasileira: situação atual e desafios. Revista brasileira de psiquiatria (São Paulo, Brazil: 1999), v. 30, n. 4, p. 390-398, 2008.

FARIA, N. C.; RODRIGUES, M. C. Promoção e prevenção em saúde mental na infância: implicações educacionais. Revista Psicologia da Educação, n. 51, p. 85-96, 2020.