

RELATO DE EXPERIÊNCIA: MINHA CONTRIBUIÇÃO COMO MENTORA NO PROGRAMA INFINITE FAMILY E SUA RELAÇÃO COM A SAÚDE MENTAL

Mariana da Costa Rocha (autora)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4238-1895>

Médica

Universidade Federal de Uberlândia

E-mail: marianadacostarocha@hotmail.com

RESUMO

INTRODUÇÃO: O programa Infinite Family é uma iniciativa internacional voltada para o suporte educacional e emocional de jovens em situações vulneráveis. Como mentora entre 2020 e 2022, pude observar como a mentoria estruturada contribui diretamente para a saúde mental e o bem-estar emocional dos mentorados, reforçando a importância desse tipo de intervenção no desenvolvimento integral. **OBJETIVO:** Relatar a experiência como mentora no programa Infinite Family, destacando os impactos positivos na saúde mental dos jovens e o papel da mentoria como uma ferramenta de prevenção de distúrbios emocionais. **METODOLOGIA:** Foram realizados encontros virtuais semanais com jovens do programa, abordando temas relacionados à educação, planejamento de carreira e apoio emocional. Utilizei atividades estruturadas, como metas de curto prazo, reflexões guiadas e cronogramas de estudo, que permitiram o acompanhamento do desenvolvimento acadêmico e mental dos participantes. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** A mentoria desempenhou um papel significativo na promoção da saúde mental dos jovens, com resultados notáveis em três áreas principais: Primeiro, a redução de sintomas de ansiedade e estresse: A rotina estruturada e a presença de um mentor contribuíram para a diminuição de sentimentos de incerteza e insegurança. Segundo, desenvolvimento de resiliência emocional: O espaço de escuta ativa ofereceu suporte para lidar com desafios, fortalecendo a capacidade dos jovens de superar adversidades. E terceiro, a melhora no desempenho acadêmico: A organização de rotinas e planos de estudo ajudou a restaurar a confiança acadêmica, impactando positivamente a autoestima. Por outro lado, o contato constante com jovens em situações de vulnerabilidade também evidenciou a importância de intervenções precoces para prevenir agravos à saúde mental, como depressão e isolamento social. **CONCLUSÃO:** A experiência como mentora no Infinite Family destacou a relevância da mentoria estruturada como uma ferramenta de suporte à saúde mental. O acompanhamento individualizado proporcionou melhorias no bem-estar emocional, acadêmico e social dos jovens. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A mentoria foi essencial para o fortalecimento da resiliência e da autonomia emocional dos participantes, evidenciando como o suporte educacional e psicológico integrado contribui para a prevenção de distúrbios mentais e para o desenvolvimento saudável. Iniciativas como o Infinite Family demonstram que pequenas ações têm um impacto duradouro na saúde e na qualidade de vida dos jovens.

Palavras-chave: Mentoria; Saúde mental; Infinite Family; Desenvolvimento emocional; Apoio educacional; Prevenção em saúde.