

# **BASES SÓLIDAS PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL EM CRIANÇAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Tiffany Horta castro<sup>1</sup>

Adine de Andrade Fiúza<sup>2</sup>

Thalia Alves Chagas Menezes<sup>3</sup>

Kemyson Camurça Amarante<sup>4</sup>

Mariana Cavalcante Martins<sup>5</sup>

1. Enfermeira. Mestre em Enfermagem pela Universidade Federal do Ceará. Brasil. Apresentador.
2. Enfermeira. Pós-graduanda em Estomatoterapia pela Universidade Federal do Ceará. Brasil.
3. Enfermeira. Mestranda em Enfermagem pela Universidade Federal do Ceará. Brasil.
4. Enfermeiro. Mestrando em Enfermagem pela Universidade Federal do Ceará. Brasil.
5. Enfermeira Docente Adjunta do Departamento de Enfermagem na Universidade Federal do Ceará. Brasil.

**Introdução:** A promoção da saúde mental na infância é essencial para o desenvolvimento saudável e sustentável, proporcionando habilidades de enfrentamento e resiliência<sup>1</sup>. Dados apontam que transtornos mentais na infância podem persistir na vida adulta, afetando a qualidade de vida e o bem-estar social<sup>2</sup>. Investir em estratégias educativas para promoção da saúde mental desde cedo é imperativo para a formação de adultos emocionalmente saudáveis.

**Objetivo:** Desenvolver uma atividade de promoção da saúde mental com crianças do ensino fundamental. **Método:** Trata-se de um relato de experiência de uma intervenção realizada com 65 crianças de 10 a 12 anos, matriculadas no 5º ano do ensino fundamental I, em uma escola de Fortaleza, Ceará. A atividade foi desenvolvida na sala de aula, dividida em três etapas: (1) roda de conversa sobre emoções, família, escola, amizade e redes sociais, promovendo escuta ativa;

(2) dinâmica de mitos e verdades sobre ansiedade e depressão, incentivando a busca de ajuda;

(3) produção de mensagens positivas, fixadas em um painel coletivo. A ação contou com a anuência da direção escolar e não necessitou de submissão ao Comitê de Ética, conforme legislação vigente para atividades educativas sem riscos aos participantes. **Resultados:** A atividade gerou alto engajamento dos alunos, com relatos espontâneos sobre sentimentos e situações. Houve evolução nas percepções sobre saúde mental e estímulo ao autocuidado. O painel com mensagens positivas promoveu um ambiente acolhedor e reflexivo na sala, com frases motivacionais como "Você é capaz!", "Nunca desista!" e "Conte comigo". A prática lúdica e interativa contribuiu para a compreensão do tema e fortaleceu os vínculos entre colegas e professores. **Conclusão:** A experiência destacou a importância de estratégias educativas lúdicas e participativas na promoção da saúde mental, contribuindo para a autoestima e o apoio coletivo no ambiente escolar. Recomenda-se a adoção de práticas semelhantes no cotidiano educacional.

Descritores: Saúde Mental; Promoção da Saúde; Promoção da Saúde Escolar.

#### Referencias:

- 1.ROMANZINI, A. V.; BOTTON, L. T. J.; VIVIAN, A. G.. Repercussões da pandemia da Covid-19 em crianças do Ensino Fundamental. Saúde em Debate, v. 46, n. spe5, p. 148–163, dez. 2022.
2. JÚNIOR, Carlos Alberto Severo Garcia; PEREIRA, Liana Dalla Vecchia. Grupo de crianças e pais: práticas da psicologia na atenção primária à saúde. Lecturas: Educación Física y Deportes, v. 28, n. 301, p. 164-179, 2023.