A IMPORTÂNCIA DE SE FALAR DE SAÚDE MENTAL: Relato de Experiência em Ações Psicoeducativas Comunitárias

Agatha Helbingen Gericke Milhomem[1]
Débora Bonifácio da Silva[2]
Débora Bonifácio da Silva[3]

RESUMO

Este relato de experiência descreve uma ação interventiva desenvolvida com o objetivo de promover o diálogo e a conscientização sobre saúde mental em espaços públicos, aproximando a Psicologia da comunidade e combatendo o estigma ainda existente em torno dos transtornos mentais. A proposta consistiu na distribuição de panfletos informativos elaborados pelas estudantes, contendo explicações sobre o conceito de saúde mental, sinais de alerta para o sofrimento psíquico e orientações práticas para o cuidado diário com o bem-estar emocional. As atividades ocorreram em locais de circulação diversa, buscando alcançar diferentes perfis de público. Durante a entrega dos materiais, foi realizado acolhimento espontâneo às pessoas que demonstraram interesse, favorecendo conversas breves sobre experiências pessoais e dúvidas relacionadas ao tema. Apesar do número reduzido de participantes, observou-se grande receptividade e interesse da população em dialogar sobre saúde mental, o que evidenciou a carência de espaços de escuta e informação acessível na comunidade. As interações possibilitaram não apenas a troca de conhecimentos, mas também o fortalecimento da empatia e da escuta ativa entre os envolvidos.Conclui-se que a experiência contribuiu para a desmistificação da saúde mental, reforçando a importância das ações psicoeducativas como ferramenta de prevenção, promoção de bem-estar e fortalecimento de vínculos sociais. Falar sobre saúde mental em espaços cotidianos mostrou-se um caminho potente para ampliar a conscientização e valorizar o cuidado psicológico.

Palavras- chave: saúde mental;psicologia na rua; psicoeducação

[1] Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
[2] Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.
[3] Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia.