

SAÚDE MENTAL, PROMOÇÃO E CUIDADO NA COMUNIDADE

: um relato

Ana Laisa Ferreira de Jesus¹
Anna Beatriz Soares de Almeida²
Anna Gabryella Nunes Faria³
Laryssa Alana de Andrade Santos⁴
Lorena Fleury de Moura⁵

RESUMO

O presente relato de experiência descreve a execução do projeto de Psicologia e Políticas Públicas, cujo objetivo foi promover a saúde mental em tempos de crise, com foco na prevenção e manejo da ansiedade e da angústia, em consonância com as diretrizes do cuidado psicossocial e do apoio social. A atividade foi desenvolvida na empresa Hidráulica Alfa e teve como principal proposta ampliar o conhecimento sobre saúde mental entre os colaboradores, por meio da distribuição de um panfleto informativo que abordava o aumento dos índices de ansiedade e depressão em contextos de crise, além de destacar a importância do autocuidado e da busca por ajuda profissional. Durante o encontro, estabeleceu-se um diálogo aberto com os participantes, permitindo a troca de experiências e a reflexão sobre o impacto das emoções na rotina laboral. Como parte da intervenção prática, foram ensinadas técnicas de respiração voltadas ao controle da ansiedade, apresentadas como ferramentas acessíveis de autocuidado capazes de promover equilíbrio emocional e regulação fisiológica. Observou-se boa receptividade dos colaboradores, que demonstraram interesse em compreender e aplicar os exercícios respiratórios no cotidiano. A ação proporcionou um espaço de escuta empática, favorecendo a conscientização sobre a relevância do bem-estar psicológico e do suporte mútuo nas relações interpessoais. Conclui-se que iniciativas como essa contribuem significativamente para a promoção da saúde mental no ambiente de trabalho, estimulando a valorização da escuta, da empatia e do cuidado coletivo como pilares fundamentais da convivência saudável.

Palavras- chave: Saúde Mental; Políticas Públicas; Ansiedade; Técnicas de Respiração; Promoção de Saúde.

¹ Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

² Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

³ Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁴ Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁵ Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia.

