

## RESUMO SIMPLES - ÁREA DE CIÊNCIAS HUMANAS E ARTES

### **AUTOCOBrança E COMPARAÇÃO ENTRE ADOLESCENTES E JOVENS**

*Marcos Neves De Oliveira (pe.marcosneved@gmail.com)*

*Yasmim Oliveira Linhares (yasmimolinhares@gmail.com)*

*Yasmim Ferreira Santana (yasmimf044@gmail.com)*

Nesta pesquisa enfatiza-se a importância da psicoeducação acerca da saúde mental, que continua desconhecida, má compreendida, e até mesmo objeto tabus e rotulações. Por isso abordamos o tema da auto cobrança excessiva entre os adolescentes e jovens. Objetiva-se favorecer uma discussão sobre o tema da auto cobrança e comparação, mostrando os impactos destes comportamentos para a saúde mental e para o desempenho estudantil, entre alunos de uma turma do 2º ano do ensino médio, dando ênfase ao traço de personalidade chamado perfeccionismo que pode provocar vários sofrimentos psíquicos, a saber: estresse, baixa autoestima, insegurança, procrastinação, e transtornos como ansiedade e depressão. A prática foi desenvolvida através de uma roda de conversa com a participação de todos extensionistas, Psicóloga da escola e alunos, aos foi entregue um panfleto reflexivo sobre o tema, e com perguntas subjetivas. Foram apresentados alguns slides sobre a temática, através dos quais os extensionistas apresentaram alguns fundamentos teóricos e práticos relacionados à autocobrança e comparação. Constatou-se um nível excelente de engajamento dos alunos nas discussões (bastante atenção, anotações e foco no assunto), a necessidade de mais discussões no ambiente escolar, para favorecer autoconhecimento, autocuidado e opinião crítica aos alunos. Ao final abriu-se uma roda de conversa para a participação dos alunos,

aonde eles deram feedback sobre o tema, com destaque para o risco do perfeccionismo e da falta de cooperação mútua nos resultados, visto que valorizam mais a busca por desempenho individual. A Psicóloga da turma deu retorno muito positivo, ao destacar que este tema da extensão tem tudo a ver com a realidade dos alunos. Percebe-se a necessidade e a importância de serem desenvolvidas atividades como esta, da extensão nas escolas, através de iniciativas de alunos e de profissionais de psicologia, pois a psicoeducação, além de ensinar a lidar com transtornos mentais específicos, aproxima mais as pessoas, sobretudo os jovens, de si mesmos, de seus projetos, estudos e de suas interações com o meio que o circunda, e é uma excelente ferramenta para favorecer o protagonismo das pessoas e aproximá-las da Psicologia.

Palavras-chave: autocobrança; perfeccionismo; saúde mental.