

PSICOEDUCAÇÃO COMO FERRAMENTA DE PREVENÇÃO EM SAÚDE MENTAL: UMA AÇÃO EXTENSIONISTA SOBRE DEPRESSÃO EM CONTEXTO COMUNITÁRIO

Maria Eduarda Rosa ¹

Isabela Cucco ²

Amanda Lobo Prates ³

Fernanda Graudenz Muller ⁴

RESUMO

A promoção da saúde mental e a prevenção de impactos negativos configuram-se como desafios relevantes no contexto contemporâneo, especialmente entre adolescentes e jovens, grupo frequentemente exposto a múltiplos fatores de risco psicossociais, o que justifica a necessidade de estratégias preventivas acessíveis e contextualizadas. Nesse cenário, a psicoeducação destaca-se como uma abordagem capaz de ampliar o acesso a informações qualificadas, reduzir estigmas relacionados à saúde mental e estimular práticas de autocuidado. Diante disso, o presente trabalho teve como objetivo geral promover a reflexão, o conhecimento e a socialização acerca da depressão por meio de uma ação de psicoeducação desenvolvida no contexto da curricularização da extensão universitária. A proposta justifica-se pela necessidade de ampliar o conhecimento de adolescentes e jovens adultos sobre saúde mental de forma acessível, interativa e contextualizada em espaços comunitários. Nesse sentido, o problema que orientou a intervenção foi: como estratégias de psicoeducação, mediadas por recursos lúdicos, podem contribuir para a conscientização, a reflexão e o cuidado em saúde mental relacionados à depressão entre adolescentes e jovens em contextos comunitários? Partiu-se da hipótese de que intervenções psicoeducativas favorecem o aumento do conhecimento, da reflexão crítica e do cuidado em saúde mental. A metodologia adotada caracterizou-se como qualitativa, de caráter descritivo e interventivo, envolvendo a elaboração de um almanaque informativo e interativo sobre depressão, desenvolvido por acadêmicas da quarta fase do curso de Psicologia, fundamentado em literatura científica e materiais técnicos reconhecidos. O material contemplou conteúdos psicoeducativos, reunindo informações sobre a depressão, bem como orientações acerca da busca por ajuda profissional e de redes de apoio. Complementarmente, foram propostas atividades lúdico-pedagógicas e reflexivas voltadas à promoção do bem-estar, organizadas de forma intercalada às páginas informativas, com o intuito de favorecer a compreensão do tema e estimular a participação ativa do público. A intervenção foi realizada em formato de roda de conversa com jovens de 15 a 20 anos, membros de um grupo escoteiro, com a mediação das acadêmicas, que dialogaram com os participantes a respeito dos conteúdos psicoeducativos e das

¹ Graduando do Curso de Psicologia do Centro Universitário para o Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí - SC, maria.rosa@unidavi.edu.br;

² Graduando pelo Curso de Psicologia do Centro Universitário para o Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí - SC, isabela.cucco@unidavi.edu.br;

³ Graduando pelo Curso de Psicologia do Centro Universitário para o Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí - SC, amanda.prates@unidavi.edu.br;

⁴ Professor orientador: Doutora em Psicologia, Centro Universitário para o Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí - SC, fernandamuller@unidavi.edu.br.

atividades propostas. A avaliação ocorreu por meio da observação da participação dos jovens e da aplicação de um formulário de feedback. Os resultados demonstraram boa compreensão dos conteúdos abordados, reflexões sobre práticas de autocuidado e sobre a busca por apoio, bem como avaliações positivas quanto à linguagem, organização e relevância do material. Conclui-se que a psicoeducação mediada por recursos lúdicos configura-se como uma estratégia integrada e eficaz de promoção da saúde mental em contextos comunitários, alinhada aos princípios da Saúde Única ao considerar a saúde humana de forma articulada aos ambientes sociais e comunitários, além de contribuir para o fortalecimento do vínculo entre universidade e comunidade.

Palavras-chave: Promoção de saúde. Intervenção comunitária. Educação em saúde. Psicologia.