

RESUMO - EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA E RELATOS DE EXPERIÊNCIA

**EDUCAÇÃO EMOCIONAL E DESMEDICALIZAÇÃO NO AMBULATÓRIO DE
PSIQUIATRIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Rozileia Silva Leonardo (rozileia.leonardo@afya.com.br)

Leticia Martins Braga (leticiabraga.17t@gmail.com)

Ana Clara Correa Freira Batista (anaclarabbatistaa@gmail.com)

Carolina Mendes De Moraes (carolinamendesdemoraes@gmail.com)

Eduardo Ribeiro Ferraço (eduardoferraco20@gmail.com)

Enzo Paulini Teixeira (enzopauliniteixeira@gmail.com)

Fabricia Ramos Souza (fabriciaramosr1@gmail.com)

Hemilly G Lamônica (guimaraeslamonicahemilly@gmail.com)

Hyara Schelck (schelckhyara09@gmail.com)

Laura Queres Ferraz (lauraqueresferraz@gmail.com)

Mariana Fonseca Miranda (marianafonsecaup@icloud.com)

Introdução: A medicalização excessiva do sofrimento psíquico no Brasil apresenta-se como uma realidade preocupante, evidenciada pelo aumento expressivo no consumo de psicotrópicos (antidepressivos, ansiolíticos e sedativos). Frequentemente, esses fármacos são utilizados como respostas imediatistas para desconfortos emocionais, o que pode mascarar sentimentos legítimos e comprometer a autonomia emocional e o autoconhecimento do indivíduo. Diante desse cenário, torna-se imperativo desenvolver estratégias

que sensibilizem os pacientes sobre os riscos da automedicação e promovam o reconhecimento das emoções como componentes intrínsecos da saúde mental. Objetivos: Relatar uma ação de extensão universitária realizada em um ambulatório de psiquiatria, focada na sensibilização sobre os riscos da medicalização desnecessária e na promoção da educação emocional. A intervenção buscou incentivar os pacientes a reconhecerem e vivenciarem suas emoções de forma saudável, valorizando abordagens terapêuticas não farmacológicas. Metodologia: Trata-se de um relato de experiência de uma atividade educativa conduzida por acadêmicos de saúde em um ambulatório de saúde mental. A equipe realizou uma palestra interativa apoiada por recursos visuais, incluindo um banner educativo com representações gráficas das emoções básicas (tristeza, raiva, medo, alegria e frustração). Durante a ação, foram distribuídos panfletos informativos contendo orientações sobre a identificação de sentimentos e a apresentação de alternativas complementares, como a psicoterapia e práticas integrativas. A metodologia priorizou a escuta ativa e o acolhimento empático dos participantes. Resultados e Discussão: A atividade revelou uma recepção positiva e participativa por parte dos pacientes, que frequentemente utilizam múltiplos tratamentos medicamentosos. Notou-se uma lacuna significativa nas orientações recebidas previamente nos atendimentos tradicionais, visto que muitos participantes relataram nunca ter sido instruídos sobre como lidar com emoções sem o recurso imediato de fármacos. O uso do banner facilitou a nomeação de sentimentos, permitindo que os pacientes compartilhassem vivências e questionassem a hegemonia do modelo medicalizante. Para os acadêmicos, a experiência evidenciou os desafios da comunicação acessível em saúde mental e a necessidade de resgatar a subjetividade do paciente, fortalecendo a compreensão de que o cuidado integral deve ir além da prescrição. Conclusão: A intervenção demonstrou que a educação emocional é uma ferramenta potente para o enfrentamento da medicalização do sofrimento psíquico. Ao fomentar o reconhecimento das emoções, a ação contribuiu para o empoderamento e a autonomia dos pacientes em seus processos de cura. A experiência reafirmou a importância de práticas educativas humanizadas que considerem o contexto social e humano do indivíduo, reforçando nos futuros profissionais o compromisso ético de buscar alternativas terapêuticas sustentáveis e menos intervencionistas, promovendo a saúde mental de forma integral.

Palavras-chave: saúde mental; medicalização; inteligência emocional; autonomia pessoal.

