

RESUMO EXPANDIDO - EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA ENFERMAGEM

AÇÃO EDUCATIVA SOBRE TRANSTORNO DISMÓRFICO CORPORAL E TRANSTORNOS ALIMENTARES: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Antônia Dávila Matos Araujo. (davilaaraujo97@gmail.com)

Hewelly Vitória De Sousa Modesto (Hewellyatendimento01@gmail.com)

Maria Rute De Souza Araújo (mariaraujo@famaz.edu.br)

INTRODUÇÃO: A adolescência é uma fase marcada por intensas mudanças físicas, sociais e principalmente emocionais, onde trata-se de um período crítico para a construção da identidade e da autoimagem ⁽¹⁾. Nesse contexto, a insatisfação corporal tem se tornado cada vez mais frequente, influenciada principalmente por padrões estéticos irreais impostos pela sociedade, pela mídia e pela pressão de um padrão estético, atingindo todas as classes sociais e em diferentes culturas ⁽²⁾. Seguindo esse raciocínio, essa demanda por adequação aos padrões corporais contribui para o desenvolvimento de transtornos mentais, como o Transtorno Dismórfico Corporal (TDC) e os Transtornos Alimentares (TA), que compartilham características semelhantes, como a distorção da imagem corporal, comportamentos compulsivos e prejuízos na qualidade de vida ⁽²⁾. O Transtorno Dismórfico Corporal (TDC) caracteriza-se pela preocupação excessiva com defeitos pequenos percebidos na aparência, enquanto o Transtornos Alimentares (TA) envolve alterações no comportamento alimentar, como restrição, compulsão e práticas compensatórias inadequadas ⁽³⁾. Ademais, ambos os transtornos estão associados ao sofrimento psíquico, baixa autoestima e dificuldades de socialização, sendo mais prevalentes entre adolescentes ^(1,2). A

conscientização sobre os riscos associados a essas condições é fundamental para a implementação de intervenções eficazes que visam a redução da incidência e a melhoria da qualidade de vida dos afetados. Diante disso, a educação em saúde no ambiente escolar torna-se uma estratégia essencial para promoção da saúde mental, prevenção de agravos e incentivo ao autocuidado. OBJETIVO: Relatar a experiência de uma ação educativa sobre Transtorno Dismórfico Corporal e Transtornos Alimentares realizada com adolescentes em uma escola em Ananindeua-PA. RELATO DE EXPERIÊNCIA: Trata-se de um relato de experiência desenvolvido por acadêmicas de enfermagem em uma escola de ensino fundamental e médio no município de Ananindeua - Pará, realizada no dia 14 de novembro de 2024, no período da tarde, com duração aproximada de três horas. Participaram da ação 24 estudantes do 3º ano do ensino médio, com idades entre 17 e 19 anos. A ação educativa foi estruturada em três momentos, utilizando metodologias ativas com o objetivo de promover a participação, reflexão e construção do conhecimento. No primeiro momento, foi realizada uma roda de conversa sobre saúde mental, com ênfase no Transtorno Dismórfico Corporal (TDC) e nos Transtornos Alimentares (TA), onde explicamos a diferença e os sinais e sintomas de cada um. Para facilitar a compreensão, utilizou-se um folder educativo elaborado pelas acadêmicas, contendo informações claras e sensíveis sobre os transtornos abordados. Durante essa etapa, buscou-se estabelecer um diálogo aberto, permitindo que os alunos expressassem suas percepções e experiências relacionadas à autoimagem e aos padrões de beleza. No segundo momento, foi desenvolvida a dinâmica denominada “caixa do desabafo”, na qual os participantes receberam papéis para registrar, de forma anônima, sentimentos, angústias e preocupações, para que pudessem desabafar em um ambiente seguro e longe de julgamentos. Com isso, a caixa foi confeccionada com materiais simples e recicláveis como caixa de papelão, cartolina e E.V.A., sendo utilizada como recurso sensorial para estimular a expressão emocional. Seguindo esse raciocínio, os relatos depositados na caixa evidenciaram que, muitos estudantes apresentam insatisfação com a própria aparência, além de enfrentarem pressões sociais e familiares, como o medo de decepcionar e frustrar expectativas depositadas neles pelos familiares ou amigos, além de dificuldades em compartilhar seus sentimentos. Observou-se que os adolescentes tendem a internalizar suas angústias, o que pode contribuir para o sofrimento psíquico. No terceiro momento, foi realizada a dinâmica “Verdade ou Mito”, com o objetivo de reforçar o conteúdo abordado de forma lúdica, interativa e sensível. A turma foi dividida em duas equipes e

participou de um jogo com 12 afirmações relacionadas ao TDC e ao TA. A atividade estimulou a participação ativa, o trabalho em equipe e o pensamento crítico, além de possibilitar a desconstrução de mitos e equívocos sobre os transtornos. Ao final, observou-se empate entre as equipes, sendo todos os participantes contemplados com brindes como forma de valorização do envolvimento. De modo geral, a ação foi marcada por alto engajamento dos estudantes, que demonstraram interesse e participação nas atividades propostas. As metodologias utilizadas favoreceram a criação de um ambiente acolhedor, promovendo a escuta, o diálogo e a reflexão sobre questões relacionadas à imagem corporal e saúde mental. A experiência também possibilitou o fortalecimento do vínculo entre as acadêmicas e os alunos, contribuindo para uma abordagem mais humanizada e eficaz, de modo que os estudantes se sentissem seguros para compartilhar seus sentimentos, dúvidas e angústias, oferecendo um ambiente tranquilo e acolhedor.

CONSIDERAÇÕES FINAIS: Conclui-se que as experiências vivenciadas através de ações educativas voltadas à saúde mental são fundamentais para a conscientização da população sobre transtornos relacionados à imagem corporal e comportamento alimentar. As estratégias utilizadas favoreceram a construção do conhecimento, da reflexão crítica e da criação de um espaço de escuta e acolhimento. Evidenciou-se que, muitos jovens enfrentam dificuldades relacionadas à autoimagem e sofrem com pressões sociais, o que reforça a necessidade de intervenções contínuas no ambiente escolar. Destaca-se, portanto, o papel do enfermeiro como educador em saúde, atuando na promoção do bem-estar emocional, prevenção de agravos e fortalecimento do autocuidado entre adolescentes (5). Dessa forma, reforça-se a importância de ações contínuas de educação em saúde no ambiente escolar, visando à prevenção de transtornos mentais e à melhoria da qualidade de vida.

CONTRIBUIÇÕES PARA A ENFERMAGEM: A experiência vivenciada contribuiu de forma significativa para a formação das acadêmicas no âmbito da enfermagem, sobretudo no fortalecimento de uma prática pautada na humanização do cuidado. Ademais, lidar com um grupo de adolescentes foi desafiador, mas extremamente gratificante pois possibilitou um conhecimento amplo das diferenças e peculiaridades de cada indivíduo, cujo foram colaborativos e participativos com a ação e as dinâmicas propostas. Por fim, a ação despertou e instigou a necessidade de aprimorar habilidades quanto profissionais de enfermagem para oferecer um cuidado mais acolhedor e humano. Seguindo esse raciocínio, o contato direto com adolescentes possibilitou compreender que, para além das informações técnicas, é

fundamental reconhecer o sujeito em sua integralidade, considerando seus sentimentos, inseguranças e vivências. Nesse contexto, no decorrer da ação em saúde, fez-se imprescindível a importância da empatia como ferramenta primordial no cuidado em saúde, permitindo que as estudantes se colocassem no lugar dos participantes e compreendessem suas angústias relacionadas à autoimagem e a pressão social. Esse olhar empático favoreceu a criação de um ambiente mais seguro e respeitoso, no qual se sentiram mais à vontade para se expressar. Além disso, o acolhimento também se destacou como elemento central da prática, especialmente na dinâmica da “caixa do desabafo”, que possibilitou aos jovens compartilharem sentimentos que por muitas vezes foram silenciados. Essa escuta sensível reforçou a necessidade de criar espaços onde os indivíduos se sintam ouvidos, valorizados e livres de julgamentos. Dessa forma, a vivência reforça que o papel do enfermeiro vai além da assistência técnica, envolvendo a construção de vínculos, a escuta qualificada e o cuidado humanizado (4). Tais aspectos são fundamentais para a promoção da saúde mental, especialmente no contexto escolar, contribuindo para a formação de profissionais mais sensíveis, éticos, empáticos e comprometidos com o cuidado integral.

Palavras-chave: transtornos mentais; imagem corporal; educação em saúde.