PSICOEDUCAÇÃO: saúde mental no contexto escolar

Cynara Cruvinel Sbroggio [1]
Janaína Silveira Alves [2]
Mariane Ferreira da Silva Cassio [3]
Marina Carneiro de Queiroz [4]
Nelma Alves Carvalho [5]
Jéssica Barros Abdon Moura [6]

RESUMO

A psicoeducação consiste em um processo importante para conscientizar a população sobre saúde mental e destacar a importância da terapia psicológica. Ao oferecer informações r reduzir estigmas, ela incentiva as pessoas a buscarem apoio psicológico de maneira preventiva e saudável. Muitas pessoas ainda possuem preconceitos ou falta de informação sobre os benefícios do acompanhamento terapêutico. Este trabalho foi desenvolvido em uma universidade com estudantes, com o objetivo de destacar a importância da terapia psicológica para o bem-estar emocional, prevenção de transtornos mentais e melhoria da qualidade de vida. A metodologia utilizada baseou-se em rodas de conversa e pesquisa bibliográfica relacionados à psicoeducação , saúde mental e terapia psicológica. Durante as atividades, foram abordados temas como ansiedade, estresse, autoestima e a importância de buscar ajuda profissional quando necessário. Os resultados demonstraram que os estudantes passaram a compreender melhor a relevância da terapia, reduzindo preconceitos relacionados ao acompanhamento psicológico e ampliando o conhecimento sobre autocuidado emocional. Além disso, observou-se maior abertura dos alunos para dialogar sobre sentimentos e dificuldades emocionais. Conclui-se que ações de psicoeducação no contexto escolar são importantes para incentivar o cuidado com a saúde mental, fortalecer o apoio emocional entre os jovens e contribuir para a formação de uma comunidade escolar mais acolhedora e consciente.

Palavras-chave: Psicoeducação; Terapia psicológica; Saúde mental; Ambiente escolar; Qualidade de vida.

[1] Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[2] Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[3] Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[4] Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[5] Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[6] Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia, Mestre em Ciências Ambientais e Saúde – PUC Goiás -2019