



17º CONGRESSO BRASILEIRO DE
ADOLESCÊNCIA
17 a 20 de setembro de 2018 - Porto Alegre - RS

17 a 20
de setembro

Barra Shopping Sul
Av. Diário de Notícias, 300 - Cristal, Porto Alegre - RS



Trabalhos Científicos

Título: A Importância De Estratégias Grupais No Enfrentamento Da Ansiedade Em Adolescentes

Autores: HELENA SANTOS ROCHA VON DANNECKER (FACULDADE DE MEDICINA DO ABC), ISABELA CARDOSO BOCHIXIO (FACULDADE DE MEDICINA DO ABC), SARAH GRUNBERG ALMEIDA PRADO (FACULDADE DE MEDICINA DO ABC), BRUNA MORETTI KUS (FACULDADE DE MEDICINA DO ABC), NICOLE SILVEIRA PONTIM (FACULDADE DE MEDICINA DO ABC), LUIZA CRUZ PINHEIRO (FACULDADE DE MEDICINA DO ABC), SOFIA PARSEGHIAN DE LUIZI CORREIA (FACULDADE DE MEDICINA DO ABC), BRUNA FUCHS DE PINHO (FACULDADE DE MEDICINA DO ABC), LUÍSA YUMI NAKAMURA PEREIRA DE ALMEIDA (FACULDADE DE MEDICINA DO ABC), MARIA EDUARDA GONZALEZ PIMENTA (FACULDADE DE MEDICINA DO ABC), LETIZIA CALABRO LORENA PELEGRINI DE OLIVEIRA (FACULDADE DE MEDICINA DO ABC), BRUNA MUSSO ESPOSITO (FACULDADE DE MEDICINA DO ABC), ANANDA MALÊ VETTORAZZO CANNALONGA (FACULDADE DE MEDICINA DO ABC), JULIANA KESSAR CORDONI DRUMMOND (INSTITUTO DE HEBIATRIA FMABC), LÍGIA DE FÁTIMA NÓBREGA REATO (INSTITUTO DE HEBIATRIA FMABC)

Resumo: A adolescência é um período que gera insegurança, medo, solidão, angústia e ansiedade [1,2]. Desse modo, os adolescentes se encontram mais vulneráveis, em especial no âmbito psicossocial, sendo um grupo de risco para o isolamento, sofrimento psíquico, agressividade e automedicação emocional, que, quando não acolhidos, podem intensificar [1,2]. Logo, intervenções grupais surgem como um espaço de acolhimento e desenvolvimento de estratégias de enfrentamento mais saudáveis. Com o objetivo de promover reflexão, escuta e oferecer recursos psicoeducacionais para enfrentar a ansiedade, foi realizada uma ação com jovens de uma instituição profissionalizante. A atividade aconteceu em uma instituição profissionalizante, localizada em um município da Grande São Paulo, com 169 adolescentes que estão iniciando a vida profissional, conciliando-a com o Ensino Médio. Através da ferramenta Mentimeter, para garantir anonimidade aos participantes, foram feitas perguntas para iniciar uma discussão, e quem se sentisse confortável, poderia se expressar. Ademais, foram realizadas dinâmicas de ensino de técnicas simples de manejo da ansiedade e, para concluir, foi exibido um filme para promover uma reflexão final. No início, os adolescentes foram convidados, através do Mentimeter, a expressarem em uma palavra o que significa adolescência, o que lhes causa ansiedade e o que os ajuda a aliviar o estresse. Para eles, essa fase relaciona-se principalmente a “medo”, “mudança”, “aventura” e “questionamentos”. A “mentira” foi apontada como principal fonte de ansiedade, enquanto dançar, cantar, estar com amigos e esportes foram apontados como formas de aliviar tensão. Em seguida, foram realizadas dinâmicas para o ensino de técnicas simples e acessíveis de manejo da ansiedade, que envolviam controle da respiração, relaxamento muscular e a técnica dos 5 sentidos (5 cores que pode ver, 4 objetos que pode tocar, 3 coisas que pode ouvir, 2 coisas que consegue cheirar e 1 coisa que pode sentir o gosto, quando receberam uma bala). Elas mostraram-se eficazes na promoção da saúde mental deles e tiveram uma boa adesão. A linguagem adaptada favoreceu o engajamento. Ao final, foi exibido o curta “Todos Têm Seus Crocodilos”, que mostra a batalha com a ansiedade no cotidiano, através do conflito entre uma menina e um crocodilo, que representa a ansiedade. Ele gerou reflexões sobre emoções difíceis, incentivando o reconhecimento e enfrentamento dos próprios sentimentos. A ação promoveu um espaço de escuta ativa e reflexão, e os dados revelaram a presença de sentimentos intensos durante a adolescência e demonstraram que ações grupais podem fortalecer os jovens e contribuir com a sua saúde mental, favorecendo a empatia, o vínculo entre colegas e o fortalecimento emocional. Atividades grupais são essenciais no acolhimento de jovens, complementando o individual, que não foi realizado na dinâmica, uma de suas principais limitações.