

## RODA DE CONVERSA SOBRE ANSIEDADE NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

MARIANA GOUVÊA SILVEIRA<sup>1</sup>; CAREN CARARO TEIXEIRA<sup>2</sup>; LARISSA DA  
SILVEIRA SOARES<sup>3</sup>; LINCOLN LEAL RIBEIRO<sup>4</sup>; VANESSA DE ARAÚJO  
MARQUES<sup>5</sup>; TIAGO NEUENFELD MUNHOZ<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Núcleo de saúde mental, cognição e comportamento (NEPSI), Curso de Psicologia, Universidade Federal de Pelotas – [gouveamariana@ufpel.edu.br](mailto:gouveamariana@ufpel.edu.br)

<sup>2</sup> NEPSI, Curso de Psicologia, Universidade Federal de Pelotas – [caren\\_cararo@hotmail.com](mailto:caren_cararo@hotmail.com)

<sup>3</sup> NEPSI, Curso de Psicologia, Universidade Federal de Pelotas – [larissasilveira401@gmail.com](mailto:larissasilveira401@gmail.com)

<sup>4</sup> NEPSI, Curso de Psicologia, Universidade Federal de Pelotas – [lealcoln.of@gmail.com](mailto:lealcoln.of@gmail.com)

<sup>5</sup> NEPSI, Curso de Psicologia, Universidade Federal de Pelotas – [vanessa.marques@ufpel.edu.br](mailto:vanessa.marques@ufpel.edu.br)

<sup>6</sup> NEPSI, Curso de Psicologia, Universidade Federal de Pelotas – [tiago.munhoz@ufpel.edu.br](mailto:tiago.munhoz@ufpel.edu.br)

### 1. INTRODUÇÃO

A ansiedade está entre os transtornos mentais mais frequentes entre as crianças e adolescentes (CAÍRES; SHINOHARA, 2010). Dados da Coorte de Nascimento de Pelotas, 2004, indicaram prevalência de algum transtorno de ansiedade de 8,8 (IC95% 7,9; 9,8) aos 6 anos (PETRESCO et al., 2014) e 4,3 (IC95% 3,7–5,0) aos 11 anos de idade (LA MAISON et al., 2018). Soma-se a isto o fato de que os transtornos mentais são mais frequentes em grupos com menor nível socioeconômico (PETRESCO et al., 2014; LA MAISON et al., 2018), portanto, intervenções focadas nestes grupos populacionais deveriam ser prioritárias.

Os transtornos de ansiedade são caracterizados por sintomas de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionadas, distinguindo-se entre si nas circunstâncias que evocam esses sintomas e na concepção cognitiva associada (DSM-5, 2013).

Em termos de tratamento psicológico, destaca-se uma técnica muito utilizada na Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), a psicoeducação, que cumpre a função de fornecer informações para o paciente ou família, para que se tenha conhecimento dos sintomas e tratamentos, refletindo conscientemente sobre o material disponibilizado, facilitando o processo de mudança (FRIEDBERG et al., 2011). Nesse contexto, a roda de conversa auxilia no processo de desenvolvimento de capacidades individuais e coletivas, uma vez que constrói espaços de diálogo que permitem fortalecimento e superação pessoal, além de funcionar como um espaço de escuta qualificada e sensível. Logo, a comunicação (conversa), é um importante instrumento de intervenção na área da saúde mental (COSTA et al., 2014).

Considerando a relevância do tema e a importância de uma intervenção precoce, para que não haja uma evolução da ansiedade em excesso do desenvolvimento infantil até a vida adulta, percebe-se que as atividades de intervenção são fundamentais para a prevenção e promoção da saúde mental dos jovens. Este trabalho relata a experiência da ação de extensão (promoção de saúde) de psicoeducação para pais e cuidadores sobre ansiedade na infância e adolescência.

### 2. METODOLOGIA

A presente ação faz parte do projeto de extensão “Serviço de Psicologia da Infância e da Adolescência”, vinculado ao NEPSI-UFPEL, e foi executada no Serviço-Escola de Psicologia, da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL).

O projeto foi coordenado por um psicólogo, doutor em epidemiologia e especialista em terapia cognitivo-comportamental, professor do curso de Psicologia da UFPel. Além disso, houve a colaboração da psicóloga Vanessa Marques, servidora da UFPel e mestre em ciências.

A equipe organizou uma roda de conversa que teve como principal objetivo a prevenção e promoção de saúde mental por meio da realização de atividades de psicoeducação. Essas atividades foram planejadas para serem trabalhadas em grupo, uma vez que os benefícios da modalidade grupal com pais incluem a expansão do público em menor espaço de tempo (WESTPHAL, 2016). O público-alvo da ação foram mães e responsáveis por crianças e adolescentes, com ou sem histórico prévio de ansiedade, utilizando os cuidadores como agentes de transformação para seus filhos (CAMINHA et al., 2011, apud WESTPHAL, 2016).

O planejamento da ação ocorreu entre os dias 21 de novembro e 17 de dezembro, com encontros presenciais nas terças-feiras, das 14 às 15 horas e 30 minutos; bem como a intervenção realizada pelos estudantes do curso de Psicologia, no dia 10 de dezembro, das 15 às 17 horas. A equipe era composta por oito estudantes e tinha como principal ideia desenvolver uma conversa com os cuidadores acerca da ansiedade utilizando as técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), com o objetivo de promoção de saúde mental para as crianças e adolescentes. Para isso, foi feito um cartaz de divulgação do evento, bem como formulários online e impressos (disponíveis no Serviço-Escola de Psicologia) para a inscrição dos interessados; o total de vagas disponibilizadas era de quinze. A divulgação foi feita por meio de publicações nas redes sociais do NEPSI e UFPel, além de cartazes espalhados em pontos estratégicos da Universidade, como no setor de Pediatria da Faculdade de Medicina e no Serviço-Escola de Psicologia (Figura 1).

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A ação se desenvolveu com a presença de 4 pessoas. Em um primeiro momento explicou-se sobre o funcionamento da reunião (sigilo, respeito, empatia, colaboração e papéis de cada coordenador do grupo). Após, foi explicado o que é uma roda de conversa e fez-se a apresentação dos participantes. Na sequência foi feita uma pergunta disparadora “*Quando (em quais situações) sua/seu filha/o fica ansiosa/o?*”, para que os participantes escrevessem em um papel as suas respostas de acordo com as reflexões resultantes da questão. A vantagem da pergunta aberta é possibilitar ao sujeito o contato com as suas experiências, favorecendo sua descrição livre (AMATUZZI, 1993, apud CALDAS; MACÊDO, 2011).

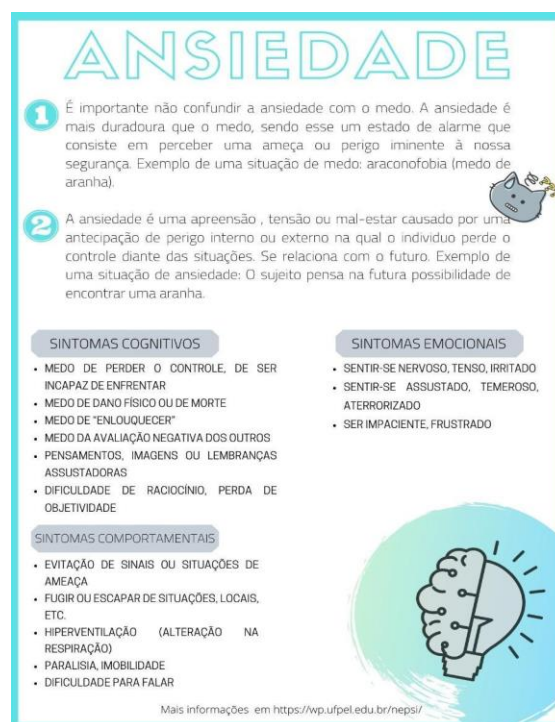
Posteriormente às leituras das respostas pelos cuidadores, foi colocado um trecho do vídeo “*8 Más Lições que Você Não Deve Ensinar Para O Seu Filho*”, do Canal “INCRÍVEL”, que falava sobre a pressão colocada nas crianças para terem boas notas. No término do vídeo, os pais foram questionados sobre o reconhecimento de situações semelhantes e como eles agiam/poderiam agir tendo em base o conteúdo do vídeo.

Os participantes, após a discussão, receberam um folder informativo sobre sintomas de ansiedade (Figura 2), sendo esse lido e explicado pelos alunos e a intervenção foi finalizada com os agradecimentos.

Figura 1: Cartaz de divulgação do evento



Figura 2: Folder informativo sobre ansiedade



Em relação aos principais benefícios da atividade, percebe-se a autonomia dos estudantes em realizar e propor intervenções, bem como a experiência em atividades de prevenção e promoção de saúde mental. Para os cuidadores que compareceram, a disseminação das informações e das circunstâncias de ansiedade, proporcionaram reflexão e autonomia para o enfrentamento de possíveis situações-problema. Além disso, ao final da intervenção, mostraram-se interessados na participação de possíveis atividades futuras, a serem desenvolvidas pelo Núcleo. A vontade de estarem presentes em outras intervenções, está alinhado com o empenho dos estudantes em desenvolver um *rapport* inicial com os cuidadores. O estabelecimento do *rapport* auxiliou na confiança para que houvesse a exposição das experiências parentais (BECK, 2014).

Em contrapartida, as dificuldades encontradas estavam relacionadas com a inexperiência de planejamento de atividades de intervenção, as quais foram sanadas a partir da leitura científica de artigos, livros e demais textos pertinentes sobre o tema, os quais foram disponibilizados pelos professores.

#### 4. CONCLUSÕES

No que diz respeito à inovação da ação, percebe-se o comprometimento da equipe do NEPSI-UFPEL em abarcar a comunidade externa da universidade em atividades de prevenção e promoção de saúde mental, contribuindo para a construção de reflexões em relação ao enfrentamento de problemas relacionados à saúde mental. Soma-se a isso, a ratificação da roda de conversa como metodologia de autonomia de aprendizagem e de aperfeiçoamento, uma vez que a ação contribuiu tanto para os participantes como para os organizadores.



## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)**. Arlington, VA: American Psychiatric Association, 2013.

BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática** [recurso eletrônico]. Porto Alegre: Artmed, 2014.

CAIRES, M. C.; SHINOHARA, H. Transtornos de Ansiedade na Criança: Um olhar nas comunidades. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Porto Alegre, v.6, n.1, p. 62 - 84, 2010.

CALDAS, M. T.; MACEDO, S. Uma análise crítica sobre técnicas de pesquisa fenomenológica utilizadas em psicologia clínica. **Revista do Nufen**, Pará, v.01, n.01, p. 3 - 16, 2011.

COSTA, R. R. O.; FILHO, J. B.; MEDEIROS, S. M.; SILVA, M. B. M. As rodas de conversa como espaço de cuidado e promoção da saúde mental. **Rev. de Atenção à Saúde**. São Caetano do Sul, v. 13, n.43, p. 30 - 36, 2015.

FRIEDBERG, R. D.; McCLURE, J. M.; GARCIA, J. H. **Técnicas de terapia cognitiva para crianças e adolescentes**. Porto Alegre: Artmed, 2011.

INCRÍVEL. **8 Más Lições que Você Não Deve Ensinar Para O Seu Filho**. Youtube, 07 ago. 2018. Acessado em 18 set. 2020. Online. Disponível em: <https://youtu.be/e7p4pEsuG6c>

LA MAISON, C.; MUNHOZ, T. N.; SANTOS, I. S.; ANSELM, L.; BARROS F. C.; MATIJASEVICH, A. Prevalence and risk factors of psychiatric disorders in early adolescence: 2004 Pelotas (Brazil) birth cohort. **Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol**. v. 53 n. 07, p. 685 - 697, 2018.

PETRESCO, S.; ANSELM, L.; SANTOS, I. S.; BARROS, A. J. D.; FLEITLICH-BILYK B.; BARROS, F. C.; MATIJASEVICH, A. Prevalence and comorbidity of psychiatric disorders among 6-year-old children: 2004 Pelotas Birth Cohort. **Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol**. V. 49, n. 06, p. 975 - 983, 2014.

WESTPHAL, M. P. Treinamento de pais na Terapia Cognitivo Comportamental: uma revisão de literatura. **Revista da Graduação**: Porto Alegre, v.9, n.1, p. 1 - 19, 2016.