Título: **SAÚDE MENTAL NA ADOLESCÊNCIA: MANEJO DO ESTRESSE NO CONTEXTO PRÉ-VESTIBULAR**

Autores: Polyana Ferreira de Lima¹, Gabriela Lacerda Souza², Paloma Moreira de Oliveira², Sara Germana Pereira da Silva², Luciane Alves de Oliveira³.

Instituições: 1- Acadêmica do curso de Enfermagem da Universidade Federal do Ceará. Fortaleza, Ceará. Brasil. Apresentador. 2- Acadêmicas do curso de Enfermagem da Universidade Federal do Ceará. Fortaleza, Ceará. Brasil. 3- Terapeuta Ocupacional. Professora Doutora do Departamento de Enfermagem da Universidade Federal do Ceará. Fortaleza, Ceará. Brasil. Orientadora.

Saúde é o completo bem-estar físico e psicossocial. Sendo assim, sabe-se que saúde mental é, além da inexistência de transtornos mentais, um estado de bem-estar no qual o sujeito consegue lidar com tensões comuns da rotina e resistir a fatores estressores do cotidiano. Tendo isso em vista, nota-se que a saúde mental de muitos indivíduos é prejudicada em razão dos fatores estressores superarem a capacidade de resistência mental, gerando transtornos como ansiedade e depressão. Nesse contexto encontra-se o vestibular, processo seletivo para ingressar nas universidades, que pode contribuir para o surgimento de psicopatologias associadas ao estresse. Esse pode ser causado pela pressão social e familiar para que seja feita a escolha profissional em uma fase crítica do desenvolvimento: a adolescência. Nessa fase (12 aos 18 anos), estão acontecendo diversas mudanças físicas e psicológicas no indivíduo, o que dificulta a tomada de decisão. Outro problema está ligado às instituições de ensino, que disseminam a ideia fantasmática de que o sucesso só pode ser alcançado por meio do ensino superior. Objetivou-se relatar a experiência de acadêmicos de enfermagem em uma ação educativa sobre saúde mental. Trata-se de um relato de experiência referente a uma ação educativa sobre saúde mental no período pré-vestibular. A ação ocorreu em junho de 2019 com 31 alunos do 3° ano do ensino médio de uma Escola Estadual de Ensino Profissional em Fortaleza-CE. Inicialmente, houve uma roda de conversa sobre a relação entre ansiedade e o vestibular, importância do cuidado com a saúde mental e formas de manejar o estresse nesse período; em seguida, ocorreu uma dinâmica com o intuito de promover uma reflexão sobre competitividade e respeito ao seu ritmo. Os alunos foram participativos, expondo dificuldades em conciliar a rotina escolar e o treino para o vestibular, uma vez que estudavam em tempo integral e cursavam o nível técnico em Enfermagem. Outra dificuldade mencionada foi ter que lidar com a pressão social e familiar para ingressar no ensino superior, embora esse não fosse o desejo de alguns deles. Com relação às possíveis intervenções para melhoria da saúde mental, eles foram orientados a aproveitar os horários disponibilizados pela escola para estudo e utilizar o tempo livre para lazer, reduzindo o estresse sem inviabilizar a preparação para vestibulares. A fim de analisar o efeito da educação em saúde ministrada, foi aplicado pré-teste: 90,3% do público sentia-se estressado, 96,8% via relação entre o estresse e o vestibular, 51,6% não sabia como reduzir o estresse; ao final, pós-teste: 91,3% sabia como reduzir o estresse. Percebeu-se a necessidade de desenvolver atividades educativas em saúde para esse público, visto que estão em um período que contribui para o surgimento de psicopatologias. A experiência oportunizou aos discentes o desenvolvimento de habilidades como capacidade de planejamento e comunicação. DESCRITORES: Educação em saúde; Saúde mental; Adolescente.