**O USO DE TERAPIA EXPERIMENTAL NO AUTOCUIDADO EM SAÚDE MENTAL DE ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM**

Jéssica Farias Bulcão¹; Ingrid Luana Nepomuceno Monteiro ²; Maria Eduarda Rocha Lima²; Ana Lidia Holanda Nogueira²; Aline Tomaz de Carvalho³.

1. Acadêmica do curso de Enfermagem do Centro Universitário Estácio do Ceará. Fortaleza, Ceará. Brasil. Apresentador. 2- Acadêmicas do curso de Enfermagem do Centro Universitário Estácio do Ceará. Fortaleza, Ceará. Brasil. 3- Enfermeira. PhD em Enfermagem. Docente do Centro Universitário Estácio do Ceará. Orientadora. Fortaleza, Ceará. Brasil.

Universidade é um espaço de fundamental importância para o desenvolvimento de vida, pois promove a ampliação das habilidades e competências profissionais e pessoais. Contudo, há alta cobrança para que acadêmicos alcancem tais potenciais, o que pode afetar a saúde mental dos mesmos. Estudos apontam prevalência elevada de transtornos mentais dentre universitários, em que cerca de 15 a 25% dos universitários irão apresentar algum transtorno durante sua formação. A fim de minimizar esta situação, é importante incentivar os mesmos a utilizarem terapias abordadas em teoria para o autocuidado em saúde mental. Nesse contexto, objetivou-se trabalhar técnicas de terapia em grupo realizadas por acadêmicos de enfermagem com foco nos demais discentes do curso. Trata-se de estudo descritivo, do tipo relato de experiência, desenvolvido a partir de atividade educativa e terapêutica durante a disciplina de Ensino Clínico Prático em Saúde Mental por acadêmicos de enfermagem, em instituição de ensino superior, na cidade de Fortaleza, Ceará, no dia 11 de julho de 2019. Por tratar-se de uma pratica de perspectiva terapêutica direcionada a alunos do curso de enfermagem, foi necessário optar por técnicas que estimulassem o interesse desse público, bem como suas habilidades e expressão. Diante disso, optou-se pela realização de atividade artesanal com abordagem lúdica, em que o público interagia com o material construído pelos estudantes, promovendo interação grupal. Foram confeccionadas peças de gesso, em dois modelos diferentes, que foram apresentados e espalhados no chão sob jornais junto a tinta guache, e deveriam ser pintados pelo público de acordo com sua imaginação. Cerca de 16 discentes participaram ativamente do momento terapêutico. Apenas um recusou-se a executar como o proposto por problemas na coluna, no decorrer da atividade muitos retiraram sapatos e adornos para ficarem mais confortáveis durante a pintura proposta. Houve intensa comunicação ao compartilharem tintas e pinceis. Ao final da dinâmica, foi explicado ao público o que as cores que utilizaram diziam sobre sua personalidade ou estado emocional no momento. Foi solicitado que escolhessem a cor que achavam melhor lhe representar, as mãos dos participantes foram pintadas com as cores escolhidas e posteriormente carimbadas em uma “árvore de emoções”. Conclui-se a importância da enfermagem na promoção da saúde mental em seu próprio meio, executando ações que promovam o bem-estar dos discentes e futuros profissionais da área, que muitas vezes sofrem com a imposição de responsabilizar-se pela vida do outro, bem como as peculiaridades de sua vida pessoal.

Descritores: Saúde Mental; Terapia pela Arte; Autocuidado.