

## **CAPÍTULO 15**

### **AÇÕES PSICOEDUCATIVAS NA SALA DE ESPERA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA COM BOMBEIROS MILITARES**

**Samira Paola Novaes Maria**

Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário Metropolitano da Amazônia - UNIFAMAZ

**Ana Raquel Rodrigues Ripardo**

Graduanda em Psicologia pela Universidade da Amazônia - UNAMA

**Daniele Moreira Gomes**

Mestre em Psicologia pela Universidade Federal do Pará (UFPA) e Psicóloga do Corpo de Bombeiros Militar do Pará

---

#### **RESUMO**

A saúde psicológica é um tema de crescente importância, especialmente em grupos que enfrentam altos níveis de estresse e pressão em suas atividades diárias, como os bombeiros militares. Frente à realidade de que um número cada vez maior de pessoas tem acesso a orientações nesse campo, a sala de espera demonstra ser uma ferramenta valiosa para a promoção e educação em bem-estar emocional. Este relato de experiência tem como objetivo descrever uma ação psicoeducativa, em formato de sala de espera, realizada com bombeiros militares de Belém do Pará. A ação teve como propósito apresentar e discutir temas essenciais de saúde mental, ressaltando a importância do atendimento psicológico e do apoio a amigos e familiares que enfrentam episódios de ansiedade e depressão. A ação psicoeducativa foi realizada na sala de espera da Diretoria de Saúde do Corpo de Bombeiros Militar do Pará (CBMPA), com a participação de 15 militares que aguardavam orientações médicas. A temática central foi “Ansiedade e depressão: entendendo os transtornos”, utilizando uma dinâmica com um dado e seis cartões contendo perguntas ou frases para serem analisadas em verdadeiro ou falso, direcionando o diálogo. O objetivo principal foi informar sobre sintomas, causas e impactos da ansiedade e da depressão, além de promover práticas preventivas de saúde mental. A ação na sala de espera possibilitou a troca de experiências e a aprendizagem de novos conhecimentos enquanto os usuários aguardavam atendimento. Esse espaço foi transformado em um ambiente de compartilhamento e reflexão sobre as temáticas abordadas, além de promover a ressignificação de hábitos. Foi discutida a importância do tratamento desses transtornos, o papel do serviço de Psicologia e as formas de apoio a pessoas que enfrentam essas

condições. Também foi enfatizada a prática de atividade física como estratégia preventiva e terapêutica. Verificou-se com a experiência que a participação ativa dos bombeiros militares se mostrou fundamental para o sucesso da ação, facilitando a absorção do conteúdo e gerando um ambiente de partilha e acolhimento. A intervenção revelou-se eficaz para levar informações sobre saúde mental a um público que, muitas vezes, não tem acesso direto a esse tipo de conhecimento. A ação psicoeducativa na sala de espera mostrou-se relevante para promover a saúde mental entre os bombeiros militares, sugerindo a continuidade e a expansão dessa prática para outros grupos e contextos, visando à criação de uma cultura de cuidado com a saúde mental.

**Palavras-chave:** Ansiedade; Depressão; Sala de espera; Ação Psicoeducativa; Bombeiro Militar.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

FEITOSA, Antonio Lucas Ferreira; SILVA, Raquel Lima da; SANTOS, Karla Sunamita de Oliveira; SILVA, Luana Karolynny Gomes da; ROCHA, Michelle Carolina Garcia da; ANDRADE, Magda Fernanda Lopes de Oliveira. Sala de espera: estratégias de educação em saúde no contexto da atenção básica. **Revista Brasileira de Educação e Saúde**, v. 9, n. 2, p. 67-70, abr-jun, 2019.

HODECKER, Maísa; ALVES, Roberta Borghetti. Estratégias da Psicologia para o gerenciamento de crises. **Revista de Departamento de Psicologia**, Santa Cruz do Sul, Vol. 2, n. 1, jan./jun. 2018.