

# **Roda de Conversa Digital com Pais de Adolescentes: acolhimento e promoção da saúde mental durante a pandemia da Covid-19**

## **Introdução**

Este trabalho apresenta a experiência do projeto de enfrentamento à Covid-19 desenvolvido pelo Programa do Núcleo de Atenção à Saúde do Adolescente (NASA), integrante do Departamento de Programas de Saúde (DEPSA) da Secretaria Municipal de Saúde de Rio das Ostras/RJ, vinculado ao Núcleo de Atenção à Saúde da Criança e do Adolescente (NASCA).

O projeto de acolhimento e orientação aos pais de adolescentes foi idealizado pela equipe de psicologia do núcleo, antes mesmo da pandemia, a partir da percepção da necessidade de fortalecer a rede de apoio familiar como estratégia de Boas Práticas em Saúde Mental. Com o advento da Covid-19 e as restrições sanitárias, a proposta foi reformulada para o formato digital, garantindo continuidade do cuidado, escuta e suporte emocional a famílias que viviam os desafios do isolamento.

Reconhecendo que cuidar do adolescente implica cuidar de quem cuida, o projeto buscou oferecer um espaço de escuta e reflexão sobre os impasses da parentalidade na adolescência, especialmente em um período de incertezas e reconfiguração dos laços afetivos.

## **Descrição do problema**

A adolescência é um período de intensas transformações psíquicas, emocionais e sociais. O afastamento físico imposto pela pandemia representou uma ruptura significativa nos laços de convivência e socialização, ampliando a ansiedade, o medo e os conflitos familiares.

Muitos pais relataram dificuldades em compreender e lidar com reações emocionais típicas dessa fase, como irritabilidade, isolamento, alterações de sono, uso excessivo de telas e desmotivação. Diante desse cenário, tornou-se urgente criar espaços de escuta e acolhimento que auxiliassem na compreensão dessas vivências e fortalecessem a função parental como eixo de sustentação emocional do adolescente.

## **Objetivos**

- Oferecer escuta qualificada e suporte emocional aos pais de adolescentes durante o isolamento social.
- Promover reflexões sobre os limites, possibilidades e desafios das relações familiares nesse período.
- Favorecer o vínculo entre profissionais, famílias e serviço de saúde.
- Contribuir para a regulação emocional e o fortalecimento dos vínculos familiares.

## **Metodologia**

A Roda de Conversa Digital foi realizada por meio de um grupo de WhatsApp, aplicativo amplamente utilizado e de fácil acesso, especialmente entre os usuários do serviço público de saúde. Os encontros ocorreram todas as terças-feiras, das 15h às 16h30, coordenados por duas psicólogas do núcleo.

O fluxo de atendimento teve início com o acolhimento do adolescente pela equipe multiprofissional, composta por médica, nutricionista, assistente social e três psicólogas, mediante demanda espontânea ou encaminhamento externo.

Durante o processo de acolhimento e avaliação psicossocial, alguns casos foram indicados para atendimento psicológico individual e os familiares convidados a participar da Roda de Conversa Digital. Antes da inclusão no grupo, os pais passavam por atendimento individual com uma psicóloga, momento destinado à escuta inicial, à apresentação dos objetivos da proposta e à avaliação da indicação para o grupo.

A inclusão era formalizada via link de convite, acompanhado de informações sobre a proposta, regras éticas, dia e horário dos encontros, bem como orientações sobre sigilo e respeito nas trocas virtuais.

## **Resultados**

A participação foi constante e expressiva, com alta adesão e envolvimento afetivo dos participantes. O grupo se consolidou como um espaço de confiança, vínculo e troca de experiências, possibilitando que os pais compartilhassem desafios cotidianos e estratégias de enfrentamento.

Relatos apontaram que o espaço os ajudou a reconhecer seus próprios limites, reduzir sentimentos de culpa e impotência e ampliar a escuta em relação aos filhos. Questões como oscilação de humor, dificuldades escolares, uso de telas, sexualidade, conflitos e rotina doméstica foram abordadas de forma acolhedora e reflexiva, favorecendo o fortalecimento da função parental e dos vínculos familiares.

## **Análise dos dados**

A análise qualitativa das falas e interações revelou: redução da sobrecarga emocional e aumento do sentimento de pertencimento; ampliação da percepção parental sobre as transformações da adolescência; maior confiança na rede pública de saúde; e a potência do formato remoto para promover escuta e vínculo mesmo em tempos de distanciamento físico.

## **Conclusão e recomendações**

O projeto reafirmou a relevância da escuta psicológica, do acolhimento humanizado e da construção de vínculos como pilares da promoção da saúde mental. Os resultados demonstraram que oferecer suporte aos pais é também cuidar dos filhos, fortalecendo o ambiente familiar como espaço de saúde e desenvolvimento. Mesmo em formato remoto, o grupo se mostrou potente em sustentar laços e compartilhar vivências, revelando que o cuidado pode se efetivar também no campo virtual, quando há ética, empatia e desejo de escutar.

Recomenda-se a continuidade e ampliação de ações semelhantes, integrando psicologia, atenção básica e estratégias comunitárias, como forma de consolidar boas práticas em saúde mental no âmbito do SUS e da atenção integral ao adolescente.

## **Referência**

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). Diretrizes Nacionais para a Atenção Integral à Saúde de Adolescentes e Jovens na Promoção, Proteção e Recuperação da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2010. Disponível em: <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/biblioteca/diretrizes-nacionais-para-atencao-a-saude-de-adolescentes-e-jovens/>.