

RELATO DE EXPERIÊNCIA: PROJETO DE EXTENSÃO SOBRE SAÚDE MENTAL JOVEM

EXPERIENCE REPORT: UNIVERSITY EXTENSION PROJECT ON YOUTH MENTAL HEALTH

Miriam da Silva Domingos 1

Karine Neres Dora 2

Raianne De Abreu Silva 3

Marineide Sousa da Silva 4

Pamila Francisca Rodrigues 5

Anna Clara Pereira Cândido 6

Resumo: Este relato de experiência descreve a execução de um projeto de extensão universitária focado na Prevenção da Ansiedade e Depressão em jovens, realizado na Escola Estadual Lacerdino Oliveira Campos, em Colinas do Tocantins, no dia 26 de setembro de 2025. O projeto, alinhado aos ODS 3, 4 e 10, buscou sensibilizar e fornecer apoio a 45 discentes em situação de vulnerabilidade. A ação central consistiu em uma palestra ministrada pela psicóloga Marcilene Ramos, que utilizou uma linguagem acessível e promoveu um espaço seguro para discussões. O evento também incluiu a distribuição de mensagens motivacionais e um momento cultural de dança, garantindo o engajamento dos participantes. A atividade atingiu plenamente seus objetivos de conscientização e apoio, superando a dificuldade inicial de agendamento de um profissional e resultando em um impacto qualitativo positivo na saúde mental da comunidade escolar.

Palavras-Chave: Saúde Mental. Ansiedade e Depressão. Jovens. Extensão Universitária. Educação Socioemocional. ODS (Objetivos de Desenvolvimento Sustentável).

Abstract: This experience report describes the execution of a university extension project focused on the Prevention of Anxiety and Depression in youth, held at the Lacerdino Oliveira Campos State School, in Colinas do Tocantins, on September 26, 2025. The project, aligned with the Sustainable Development Goals (SDGs) 3, 4, and 10, sought to raise awareness and provide support to 45 students in vulnerable situations. The central action consisted of a lecture given by the psychologist Marcilene Ramos, who used accessible language and promoted a safe space for discussions. The event also included the distribution of motivational messages and a cultural dance moment, ensuring the engagement of the participants. The activity fully achieved its objectives of awareness and support, overcoming the initial difficulty of scheduling a professional and resulting in a positive qualitative impact on the mental health of the school community.

Keywords: Mental Health. Anxiety and Depression. Youth. University Extension. Socioemotional Education. SDGs (Sustainable Development Goals).

1 - Acadêmicas de Letras da Universidade Aberta do Brasil (UaB/Unitins). E-mail: miriamdomingos@unitins.br

2 - Acadêmicas de Letras da Universidade Aberta do Brasil (UaB/Unitins). E-mail: neraskarine@unitins.br

3 - Acadêmicas de Letras da Universidade Aberta do Brasil (UaB/Unitins). E-mail: marineidesousa@unitins.br

4 - Acadêmicas de Letras da Universidade Aberta do Brasil (UaB/Unitins). E-mail: pamilarodrigues@unitins.br

5 - Acadêmicas de Letras da Universidade Aberta do Brasil (UaB/Unitins). E-mail: annaclaracandido03@gmail.com

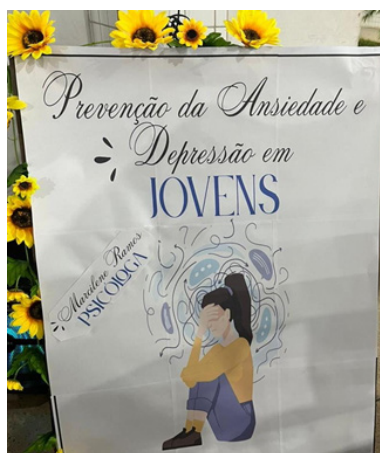
6 - Acadêmicas de Letras da Universidade Aberta do Brasil (UaB/Unitins). E-mail: abreusilva@unitins.br

Introdução

O presente relato de experiência descreve as atividades, resultados e impacto do projeto de extensão universitária realizado na Escola Estadual Lacerdino Oliveira Campos, localizada em um bairro de alta vulnerabilidade social na cidade de Colinas do Tocantins. A iniciativa teve como objetivo central a sensibilização e conscientização dos alunos sobre a importância do cuidado com a saúde mental, com foco na prevenção da ansiedade e depressão em jovens, um tema de crescente relevância e, por vezes, negligenciado no ambiente escolar.

A ação ocorreu no dia 26 de setembro de 2025, no período noturno, alinhando-se diretamente aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Organização das Nações Unidas (ONU), especialmente o ODS 3 (Saúde e Bem-Estar), o ODS 4 (Educação de Qualidade) e o ODS 10 (Redução das Desigualdades), ao priorizar o atendimento a estudantes em situação de vulnerabilidade e integrar a temática socioemocional na educação.

Imagem 1. Cartaz da palestra fixado na escola



Fonte: Das autoras (2025).

O projeto foi pensado como os jovens do Ensino Médio enfrentam pressões relacionadas ao desempenho escolar, ao futuro profissional e a mudanças sociais próprias dessa fase. Essas tensões são potencializadas em contextos de maior vulnerabilidade social, como no caso da comunidade atendida pela Escola Estadual Lacerdino Oliveira Campos, situada em um bairro carente de Colinas do Tocantins. Muitos estudantes têm pouco acesso a informações adequadas sobre saúde mental e não encontram, no cotidiano, espaços de acolhimento para dialogar sobre ansiedade e depressão. Assim, a palestra foi uma ferramenta de ação preventiva, de caráter educativo e social, que buscou reduzir desigualdades e fortalecer fatores de proteção emocional.

Referencial teórico e Desenvolvimento da Ação

A OMS (2022) destaca que a saúde mental é essencial para o bem-estar geral e que a juventude é um grupo prioritário nas ações de prevenção. Pesquisas de Cavalcante e Minayo (2021) mostram que desigualdades sociais aumentam os riscos de transtornos psicológicos, reforçando a necessidade de ações em comunidades mais vulneráveis.

Segundo Polanczyk e Fleitlich-Bilyk (2020), a ansiedade e a depressão estão entre os transtornos mais frequentes em jovens e podem impactar desempenho acadêmico e relações sociais. Já a BNCC (2018) propõe que competências socioemocionais sejam desenvolvidas no ambiente escolar, integrando o aspecto emocional ao processo formativo.

Portanto, ações preventivas em escolas de bairros mais carentes contribuem tanto para a redução do sofrimento psíquico quanto para a promoção da equidade social.

Execução da ação extensionista

A execução do projeto deu-se conforme o planejamento, sendo iniciada pontualmente no horário agendado no pátio da escola. A acadêmica Karine Neres, do curso de Letras da Unitins, conduziu a abertura, apresentando a equipe do projeto e a profissional convidada, a psicóloga Marcilene Ramos, da Escola Presbiteriana de Colinas, com experiência em acompanhamento psicológico de jovens em ambiente escolar.

A psicóloga discorreu sob o tema “Prevenção da Ansiedade e Depressão em jovens”. A profissional demonstrou grande habilidade ao apresentar o conteúdo de forma clara e objetiva, utilizando uma linguagem acessível e incorporando exemplos do cotidiano dos alunos, o que garantiu a atenção e o engajamento dos jovens. Um aspecto crucial da metodologia foi a criação de um espaço seguro para discussão, permitindo que os alunos esclarecessem dúvidas e recebessem informações concretas sobre onde buscar apoio e atendimento em saúde mental.

Imagem 2. Palestra com a psicóloga Marcilene Ramos

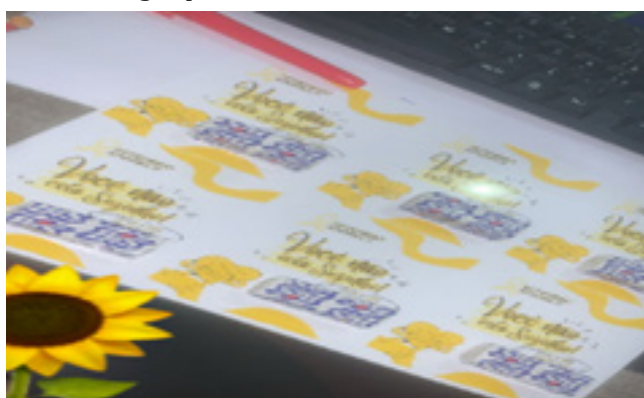


Fonte: Das autoras (2025).

Resultados e público

Ao final da palestra, foi realizada uma atividade de encerramento afetiva, com a distribuição de frases motivacionais acompanhadas de um bombom para cada aluno.

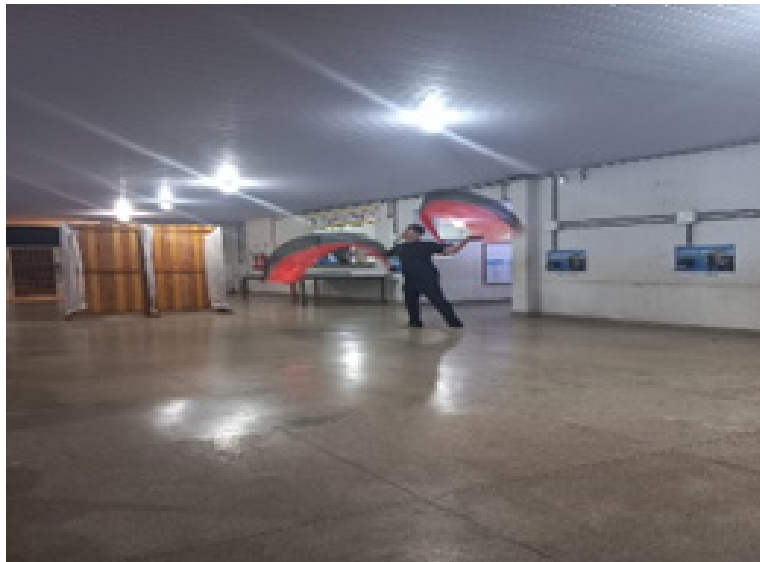
Imagem 3. Frase entregue para os alunos com o chocolate



Fonte: Das autoras (2025).

A finalização do evento contou com um momento cultural impactante: uma apresentação de dança realizada pelo professor de biologia, Raylander Teles, da própria escola.

Imagem 4. Momento cultural com o professor Raylander Teles



Fonte: Das autoras (2025).

O projeto atingiu plenamente seus objetivos previstos, com a sensibilização dos participantes sobre o tema. Em termos de participação, o público-alvo foi composto por 45 discentes e 2 docentes, totalizando 47 participantes. A principal dificuldade encontrada, a indisponibilidade de profissionais devido à agenda lotada no mês da campanha de prevenção ao suicídio, foi superada com a aceitação do convite pela psicóloga Marcilene Ramos, o que possibilitou o sucesso da atividade.

Imagem 5. Registro das acadêmicas com a psicóloga convidada



Fonte: Das autoras (2025).

Considerações Finais

O projeto de extensão na Escola Estadual Lacerdino Oliveira Campos é avaliado como um sucesso qualitativo e quantitativo. A boa participação dos alunos e o impacto positivo na comunidade escolar reforçaram a importância de levar o debate sobre saúde mental para jovens em contextos de vulnerabilidade.

A palestra da psicóloga Marcilene Ramos foi o grande destaque, cumprindo o papel de fornecer informações valiosas e, mais importante, de oferecer apoio emocional e criar uma cultura de busca por ajuda. A integração de elementos motivacionais (frases e bombons) e culturais (dança) demonstrou ser uma estratégia eficaz para abordar um tema complexo com leveza e engajamento.

Em suma, o projeto extensionista contribuiu efetivamente para o alcance dos ODS propostos, promovendo o bem-estar mental e a educação de qualidade. Recomenda-se a continuidade de ações com essa temática, visando consolidar uma rede de apoio à saúde mental na comunidade escolar.

Referências

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, 2018.

CAVALCANTE, F. G.; MINAYO, M. C. S. **Saúde Mental e Juventude: desafios e perspectivas**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório sobre Saúde Mental no Mundo**. Genebra: OMS, 2022.

POLANCZYK, G. V.; FLEITLICH-BILYK, B. **Transtornos psiquiátricos na infância e adolescência: epidemiologia e manejo clínico**. São Paulo: Artmed, 2020.

Recebido em 6 de outubro de 2025

Aceite em 12 de novembro de 2025