

SAÚDE MENTAL NA ADOLESCÊNCIA: CUIDANDO DE SI E DO OUTRO

MENTAL HEALTH IN ADOLESCENCE: CARING FOR YOURSELF AND OTHERS

Giselly Santos ¹
Janaína Rodrigues ²
Quezia Cardozo ³
Sandra Lopes ⁴

Resumo: A ação de extensão intitulada “Saúde mental na adolescência: cuidando de si e do outro” foi desenvolvida no Colégio Antônio Alencar Leão, com alunos do 7º ano do Ensino Fundamental, e teve como objetivo promover reflexões e diálogos sobre o cuidado emocional na adolescência. Foi convidado uma psicóloga para ministrar uma palestra interativa sobre autocuidado, empatia e a importância de buscar apoio em momentos de vulnerabilidade.

Palavras-chave: Saúde Mental; Adolescência; Alto Cuidado.

Abstract: The extension activity entitled “Mental Health in Adolescence: Caring for Yourself and Others” was carried out at Colégio Antônio Alencar Leão with 7th-grade students and aimed to promote reflections and dialogues about emotional care during adolescence. A psychologist was invited to give an interactive lecture on self-care, empathy, and the importance of seeking support in moments of vulnerability.

Keywords: Mental Health; Adolescence; Self-Care.

-
- 1 - Acadêmica de Letras da Universidade Aberta do Brasil (UaB/Unitins). E-mail:gisellylopes@unitins.br
2 - Acadêmica de Letras da Universidade Aberta do Brasil (UaB/Unitins). E-mail: janainafragoso@unitins.br
3 - Acadêmica de Letras da Universidade Aberta do Brasil (UaB/Unitins). E-mail:queziacardozo@unitins.br
4 - Acadêmica de Letras da Universidade Aberta do Brasil (UaB/Unitins). E-mail:sandralopes@unitins.br

Introdução

A ação de extensão intitulada “Saúde mental na adolescência: cuidando de si e do outro” foi desenvolvida no Colégio Antônio Alencar Leão, com alunos do 7º ano do Ensino Fundamental, e teve como objetivo promover reflexões e diálogos sobre o cuidado emocional na adolescência. Foi convidado uma psicóloga para ministrar uma palestra interativa sobre autocuidado, empatia e a importância de buscar apoio em momentos de vulnerabilidade.

O projeto “Saúde Mental na Adolescência: Cuidando de si e do outro” começou a ser desenvolvido em agosto de 2025 com a elaboração do plano de trabalho, o projeto foi desenhado pensando nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e seu objetivo foi a promoção da conscientização sobre a importância do cuidado com a saúde mental. Durante a palestra, os adolescentes participaram ativamente, demonstrando interesse em entender seus próprios sentimentos e reconhecer a importância de buscar ajuda quando necessário.

A psicóloga que ministrou a palestra utilizou uma linguagem acessível e exemplos práticos do dia a dia, o que facilitou a compreensão e permitiu que os alunos se identificassem com as situações apresentadas. Isso contribuiu para o fortalecimento da empatia e do autocuidado entre os participantes.

Nem todos os alunos conseguiram se expressar ou compartilhar suas experiências pessoais durante a palestra. Alguns permaneceram tímidos ou distraídos, o que limitou a troca de vivências e a participação mais profunda no diálogo proposto. Percebemos que essa timidez e o medo de julgamento são comuns na adolescência, principalmente quando o tema envolve emoções e vulnerabilidades. Por isso, muitos preferiram apenas ouvir, em vez de se expor. Em atividades futuras, um ambiente menor ou dinâmicas em grupo poderiam estimular maior envolvimento.

Relato detalhado das atividades realizadas no período

Ação sobre “Saúde mental na adolescência: Cuidando do Outro”, começou com conversas no grupo de WhatsApp para decidirmos como seria realizada a ação. Todas as integrantes realizaram pesquisas bibliográficas relacionadas ao tema, a fim de fundamentar nosso plano de trabalho. Consultamos artigos científicos e fontes acadêmicas para compreender melhor a temática.

Imagem 1. Integrantes do grupo



Fonte: Das autoras (2025).

A adolescência é uma fase que passa por diversas transformações físicas, emocionais e sociais. Esse processo complexo de adotar também é compreendido como um período vulnerável para o desenvolvimento de problemas relacionados à saúde mental. Apesar dos

problemas de saúde mental acometerem todas as faixas etárias da vida, nos últimos anos vem crescendo casos entre adolescentes. Mostrou-se, assim, a relevância do tema, o que também ressalta a importância de intervenções para evitar que esses números continuem aumentando entre os jovens.

A adolescência é uma fase bem complexa para o ser humano, nas quais todas as descobertas sobre si, podem se tornar um completo estresse. É nessa fase da vida em surgem novas experiências para vivenciar o que a juventude tem a oferecer. Os jovens passam por diversas experiências e novas descobertas, como o primeiro emprego e novas amizades, e até mesmo o início de relacionamentos. Neles há uma grande pressão tanto interna, como externa para evidenciar qualidades e atributos, e assim acabam encontrando-se vulneráveis, e precisam lidar com situações conflituosas, mudanças e aflições que se tornam mais perceptíveis nessa faixa-etária (Rosvall; Nilsson, 2016).

De acordo com Costa, Figueiredo e Ribeiro (2013), a escola não deve ser apenas um lugar onde se produz educação e conhecimento de forma eficaz, mas um lugar onde exista interesse e que haja saúde de todos os seus membros. O ambiente escolar deve se preocupar com outros aspectos que vão além do aprendizado, como a saúde mental dos seus alunos, que pode afetar diretamente no ensino aprendizagem, é importante que abordem esses assuntos com os estudantes e que mantenham um diálogo aberto referente a essa problemática.

Conforme Freire (1996), a educação deve ser entendida como um processo dialógico e libertador, onde professores e estudantes se reconhecem como sujeitos de saber. Essa percepção é primordial para lidar com adolescentes, pois a escuta, o respeito às experiências e a valorização do protagonismo do estudante são caminhos para construir um espaço acolhedor. Quando a escola está completamente aberta ao diálogo sobre emoções e sentimentos, colabora para a formação integral e para a prevenção de comportamentos de risco, como a automutilação e o suicídio.

Estudos de Cunha (2020) reforçam que práticas pedagógicas que incorporam discussões sobre saúde emocional, autoestima e estratégias de enfrentamento auxiliam os adolescentes a lidar com os desafios cotidianos. O autor aponta ainda que a presença de espaços de escuta e acolhimento dentro da escola amplia a rede de apoio social, um fator essencial de proteção em contextos de vulnerabilidade.

Diante do exposto, observa-se que a saúde mental na adolescência deve ser entendida como parte indissociável da formação integral do ser humano, estando diretamente ligada ao desenvolvimento emocional, social e cognitivo. A escola, nesse processo, constitui-se como espaço privilegiado de promoção de práticas educativas voltadas para a valorização da vida, a escuta ativa e o fortalecimento dos vínculos sociais.

Após a construção do referencial disposto anteriormente, realizamos reuniões em grupo para chegar a um consenso sobre a definição do tema. Com o tema definido, buscamos ideias sobre como trabalhar essa questão com os alunos, já tendo estabelecido nosso público-alvo. O próximo passo foi conversar com a diretora da escola. Levamos um ofício explicando o objetivo da ação e como pretendíamos executá-la. A diretora demonstrou interesse, e então definimos a data para a realização da palestra.

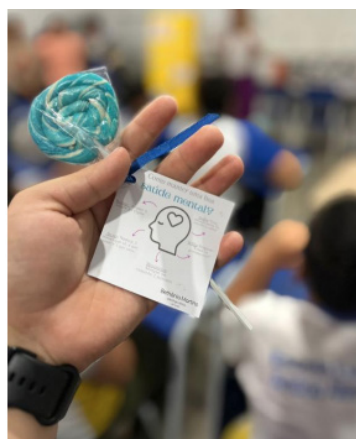
Já havíamos conversado com a psicóloga, que aceitou ministrar a palestra. Após a reunião, informamos a data e o horário da ação. Com a palestrante e a data definidas, começamos a organização do evento, dividindo as tarefas entre os integrantes do grupo. Organizamos as lembrancinhas, o painel, o cronograma do dia D e a dinâmica. Nesse período, realizamos encontros para elaborar o plano de trabalho, sempre organizando o passo a passo do dia D.

Imagem 2. Painel feito para o evento



Fonte: Das autoras (2025).

Imagem 3. Lembrancinhas feitas para o evento



Fonte: Das autoras (2025).

No dia 09 de outubro de 2025 realizamos nossa palestra, que foi desenvolvida de forma bastante interativa com os estudantes. Iniciamos com uma breve fala sobre o tema, e os alunos participaram ativamente, compartilhando relatos e se manifestando sobre situações que se identificaram durante a palestra. A seguir tem um acervo de imagens da palestra:

Imagem 4. Psicóloga Bethania



Fonte: Das autoras (2025).

Imagem 5. Palestrante e integrantes do grupo



Fonte: Das autoras (2025).

Imagem 6. Alunos participando da palestra



Fonte: Das autoras (2025).

Houve a distribuição de mensagens motivacionais, reforçando a importância do autocuidado e do cuidado com o outro.

Imagem 7. Mensagens entregues ao final da palestra



Fonte: Das autoras (2025).

Ao final, foi dado espaço para que os alunos relatassem suas experiências. Embora não tenhamos conseguido realizar a dinâmica planejada, devido à limitação de tempo, foi uma experiência ímpar.

Podemos dizer que de forma qualitativamente a palestra possibilitou a aquisição de conhecimento sobre temas como ansiedade, depressão e estratégias de autocuidado. O feedback recebido foi positivo, com alunos relatando uma maior clareza sobre a importância de cuidar da saúde mental. De forma quantitativa, a seguir temos uma tabela com os dados do nosso projeto:

Tabela 1. Dados do projeto

Categoria	Quantidade
Discentes	4
Docentes	2
Técnicos Administrativos	0
Comunidade Externa	30

Fonte: Das autoras (2025).

Vale ressaltar que apesar do desenvolvimento do projeto ter sido executado, enfrentamos algumas dificuldades durante o processo. A logística da palestra apresentou desafios, como a adequação do espaço e o tempo para divulgação. Além disso, apesar do interesse, alguns alunos não puderam comparecer devido a compromissos escolares ou pessoais. Os temas abordados exigiram uma abordagem cuidadosa, pois tocaram em questões pessoais e delicadas. Para futuras atividades, é fundamental melhorar a divulgação, utilizando diferentes canais de comunicação para garantir que todos os alunos tenham acesso às informações sobre eventos. Também seria interessante considerar a criação de grupos de apoio ou encontros regulares com a psicóloga para um acompanhamento contínuo. Expandir os temas abordados em futuras palestras, incluindo autoestima, relacionamentos e técnicas de relaxamento, pode enriquecer ainda mais a experiência.

Conclusão com base no que foi desenvolvido

Realizar este projeto foi extremamente gratificante, especialmente por se tratar de um tema tão sensível e relevante como a saúde mental na adolescência. Contribuir para a sociedade, oferecendo acolhimento, informação e diálogo, nos mostrou que pequenas ações podem gerar grandes impactos. Se ao menos um estudante pôde sentir-se visto, acolhido ou fortalecido por meio da nossa intervenção, já consideramos que o propósito foi alcançado.

Do ponto de vista acadêmico, o projeto nos proporcionou aprofundamento teórico, pesquisa e reflexão crítica sobre a realidade escolar e sobre o papel social da educação. Vivenciamos, na prática, aquilo que estudamos em sala de aula: a importância da escuta sensível, da empatia e da construção de vínculos.

No âmbito profissional, essa experiência fortaleceu nossa postura ética e humana enquanto futuras educadoras. Aprendemos a dialogar com adolescentes de forma respeitosa, a trabalhar em equipe, a planejar ações educativas e a enfrentar desafios reais do cotidiano escolar. Além disso, compreendemos que a atuação docente vai muito além do conteúdo: envolve cuidado, responsabilidade emocional e compromisso com a vida.

Assim, este projeto não apenas contribuiu para o bem-estar dos alunos, mas também transformou nossa visão sobre o papel da escola e nossa maneira de atuar como profissionais em formação.

Referências

BRASIL. SciELO. **Crise e saúde mental na adolescência**: a história sob a ótica de quem vive. Disponível em: <https://www.scielo.br>. Acesso em: 19 set. 2025.

BRASIL. SciELO. **Risk factors associated with mental health issues in adolescents**: a integrative review. Disponível em: <https://www.scielo.br>. Acesso em: 19 set. 2025.

COSTA, G. M.; FIGUEIREDO, R. C.; RIBEIRO, M. S. A importância do enfermeiro junto ao PSE nas ações de educação em saúde em uma escola municipal de Gurupi-TO. **Revista Científica do ITPAC**, Araguaína, v. 6, n. 2, pub. 6, abr. 2013. Disponível em: <https://assets.itpac.br/arquivos/Revista/62/6.pdf>. Acesso em: 19 set. 2025.

CUNHA, M. I. **Educação e saúde mental**: desafios contemporâneos. São Paulo: Cortez, 2020.

FREIRE, P. **Pedagogia da Autonomia**: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

ROSVALL, P. Å.; NILSSON, S. Gender-based generalisations in school nurses' appraisals of and interventions addressing students' mental health. **BMC Health Services Research**, v. 16, n. 1, 2016. DOI: 10.1186/s12913-016-1710-1.

VIEIRA, M. A.; ESTANISLAU, G. M.; BRESSAN, R. F.; BORDIN, I. A. **Saúde Mental na Escola**. In: ESTANISLAU, G.; BRESSAN, R. (org.). Saúde mental na escola. Porto Alegre: Artmed, 2014. p. 13-23.

Recebido em 6 de outubro de 2025
Aceite em 12 de novembro de 2025