


# **AÇÕES PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR DE ADOLESCENTES NO CONTEXTO ESCOLAR**

***ACTIONS TO PROMOTE MENTAL HEALTH AND WELL-BEING OF ADOLESCENTS  
IN THE SCHOOL CONTEXT***

***ACCIONES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR DE  
LOS ADOLESCENTES EN EL CONTEXTO ESCOLAR***


**Yara Kethellen Aguiar COSTA**

Graduanda em Enfermagem  
Universidade Estadual Vale do Acaraú,  
Sobral, CE, Brasil  
E-mail: Yarakethellenaguiar@gmail.com

 <https://orcid.org/0009-0009-1533-9668>


**Francisca Flávia Sousa FIRMINO**

Graduanda em Enfermagem  
Universidade Estadual Vale do Acaraú,  
Sobral, CE, Brasil  
E-mail: Flaviaafirminoo2004@gmail.com

 <https://orcid.org/0009-0009-1589-3626>


**Felipe Gabriel Neri CAMPOS**

Graduando em Enfermagem  
Universidade Estadual Vale do Acaraú,  
Sobral, CE, Brasil  
E-mail felipegabrielcampos17@gmail.com

 <https://orcid.org/0009-0009-6698-3920>


**Eliany Nazaré OLIVEIRA**

Doutora em Enfermagem  
Universidade Estadual Vale do Acaraú,  
Sobral, CE, Brasil  
E-mail: eliany@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0002-6408-7243>

**Maristela Inês Osawa VASCONCELOS**

Doutora em Enfermagem  
Universidade Estadual Vale do Acaraú,  
Sobral, CE, Brasil  
E-mail: miosawa@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0002-1937-8850>

## RESUMO

Este relato de experiência apresenta as atividades de extensão desenvolvidas no âmbito do módulo Vivências de Extensão I – Juventudes. A Teoria da Intervenção Prática da Enfermagem em Saúde Coletiva (TIPESC) foi utilizada como base para orientar o processo de trabalho. O objetivo foi descrever a experiência de ações voltadas à promoção da saúde mental junto a estudantes do ensino médio em uma escola pública de Sobral, Ceará. A iniciativa foi conduzida por três estudantes do quarto

## ABSTRACT

This experience report presents the extension activities developed within the scope of the module “Extension Experiences I – Youth.” The Theory of Praxis Intervention in Collective Health Nursing (TIPESC) was used as a foundation to guide the work process. The objective was to describe the experience of actions aimed at promoting mental health among high school students in a public school in Sobral, Ceará. The initiative was carried out by

## RESUMEN

Este relato de experiencia presenta las actividades de extensión desarrolladas en el marco del módulo Vivencias de Extensión I – Juventudes. La Teoría de la Intervención Práctica de la Enfermería en Salud Colectiva (TIPESC) fue utilizada como base para orientar el proceso de trabajo. El objetivo fue describir la experiencia de acciones orientadas a la promoción de la salud mental con estudiantes de enseñanza media en una escuela pública de Sobral, Ceará. La iniciativa fue conducida por tres

semestre do Curso de Enfermagem, sob a supervisão da docente coordenadora do módulo. O público-alvo consistiu em 30 alunos do ensino médio, que participaram de seis encontros. Os resultados destacam a relevância da continuidade de iniciativas como essa, garantindo que adolescentes tenham acesso a recursos que os auxiliem no enfrentamento de desafios sociais e emocionais de maneira saudável e eficaz.

**Palavras-chave:** extensão universitária; saúde mental; adolescentes; promoção da saúde.

three fourth-semester Nursing students, under the supervision of the faculty member coordinating the module. The target audience consisted of 30 high school students who participated in six sessions. The results highlight the importance of continuing initiatives like this one, ensuring that adolescents have access to resources that support them in facing social and emotional challenges in a healthy and effective way.

**Keywords:** university extension; mental health; adolescents; health promotion.

estudiantes del cuarto semestre del Curso de Enfermería, bajo la supervisión de la docente coordinadora del módulo. El público objetivo consistió en 30 alumnos de enseñanza media que participaron en seis encuentros. Los resultados destacan la relevancia de la continuidad de iniciativas como esta, garantizando que los adolescentes tengan acceso a recursos que los ayuden a enfrentar los desafíos sociales y emocionales de manera saludable y eficaz.

**Palabras clave:** extensión universitaria; salud mental; adolescentes; promoción de la salud.

## 1 EM QUE CONSISTE A PRÁTICA A SER RELATADA

Este relato de experiência apresenta as ações de extensão realizadas por acadêmicos do curso de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), no módulo Vivência de Extensão I – Juventudes. As atividades ocorreram em novembro de 2024, com foco na saúde mental, tendo como público-alvo 30 alunos do 3º ano do ensino médio de uma escola pública em Sobral, Ceará.

A saúde mental é um dos pilares fundamentais do bem-estar humano, influenciando diretamente a qualidade de vida e as relações interpessoais. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (Organização Mundial da Saúde - OMS, 2013), ela é definida como um estado de equilíbrio entre o bem-estar físico, mental e social, no qual o indivíduo se sente em

harmonia consigo mesmo e com as relações que estabelece com os outros. Desse modo, a saúde mental tem se tornado uma preocupação crescente no contexto escolar. Para crianças e adolescentes, a escola é o melhor local para a prática da educação em saúde, porque este espaço é adequado para promover ações educativas com o envolvimento de diferentes grupos sociais, onde se destaca a coparticipação dos escolares, dos pais, educadores e profissionais da saúde (Ferreira *et al.*, 2012).

A adolescência é um período de transformações significativas, e a presença de fatores estressores, como a pressão pelo desempenho escolar, conflitos familiares e vulnerabilidade socioeconômica, pode impactar negativamente a saúde mental dos estudantes (Lehmkuhl; Arakawa-Belaude, 2021). Dessa forma, a implementação de ações voltadas à promoção do bem-estar psicológico nas escolas torna-se essencial para a prevenção de transtornos mentais e para a construção de um ambiente educacional mais saudável.

As ações de extensão universitária constituem uma dimensão formativa essencial da educação superior, configurando-se como possibilidade de inserção de carga horária extensionista nos Projetos Pedagógicos dos cursos, conforme as diretrizes nacionais. Nesse sentido, a extensão promove a articulação entre ensino, pesquisa e comunidade, contribuindo para uma formação crítica, ética e socialmente comprometida. Esse intercâmbio contribui para o avanço do conhecimento científico, tecnológico, político e educacional, por meio da disseminação de saberes, conforme estabelecido no artigo 3º da Resolução nº 7, de 18 de dezembro de 2018.

Em alinhamento com as diretrizes de extensão universitária, essas práticas devem ser promovidas por meio de abordagens educativas, expressões artísticas e culturais, tanto em contextos formais quanto não formais de ensino. Assim, elas favorecem a divulgação científica, incentivam o pensamento crítico e contribuem para o desenvolvimento de novas tecnologias aplicáveis ao processo de ensino (Fórum de Pró-Reitores das Instituições Públicas de Educação Superior Brasileiras - FORPROEX, 2012).

Nesse contexto, a Teoria da Intervenção Prática da Enfermagem em Saúde Coletiva (TIPESC) orienta ações voltadas para a transformação da realidade social, tendo como pilares a prática reflexiva e a participação ativa da comunidade. Desenvolvida por Emiko Yoshikawa Egry, em 1996, a TIPESC compreende a saúde coletiva como um fenômeno determinado socialmente, fundamentando-se na perspectiva do materialismo histórico e dialético. Essa

abordagem possibilita intervenções dinâmicas e participativas, contribuindo para a melhoria das condições de saúde e bem-estar da população (Egry *et al.*, 2018).

A relevância dessas ações está atrelada à necessidade de desenvolver estratégias que favoreçam a resiliência, o suporte emocional e a inclusão social de jovens no contexto escolar. De acordo com Silva *et al.* (2023), as escolas desempenham um papel essencial nesse processo, pois podem ser um espaço de promoção da saúde. Esses ambientes se tornam pontos de encontro onde educadores, profissionais da saúde, alunos e a comunidade em geral podem colaborar no desenvolvimento de competências e valores voltados para a promoção do bem-estar, tanto pessoal quanto coletivo

A educação em saúde na escola, portanto, pode contribuir na formação do pensamento crítico do estudante em relação ao autocuidado, por exemplo, podendo resultar em práticas que tenham como objetivo promover, manter e recuperar a própria saúde. Ademais, a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) (2021) enfatiza que a escola é um espaço fundamental para a promoção da saúde mental, pois permite o desenvolvimento de ações preventivas e interventivas que beneficiam não apenas os alunos, mas também toda a comunidade escolar.

Logo, os acadêmicos devem priorizar tais práticas, como oportunidade para ir além dos muros da universidade, contribuindo para formação como cidadão e favorecendo a formação de profissionais que ultrapassam os conhecimentos técnico-científicos, proporcionando o desenvolvimento de olhar mais cuidadoso sobre os aspectos subjetivos do adoecimento (Souza *et al.*, 2021).

A enfermagem é fundamentalmente voltada ao cuidado, valorizando a escuta, o acolhimento e o diálogo. No entanto, a falta de reconhecimento do contexto sócio-histórico de vida dos indivíduos e das suas repercussões para a saúde resulta em práticas que não consideram o processo saúde-doença como algo determinado socialmente, com base nas condições das classes sociais e sua posição no sistema de produção. Nesse sentido, é importante compreender a prática do enfermeiro no contexto social, determinado historicamente, que reflete valores e concepções relacionadas à realidade existente. Esses elementos, por sua vez, influenciam a maneira como o enfermeiro constrói suas práticas de cuidado no cotidiano (Santos *et al.*, 2016).

Logo, os profissionais de enfermagem dispõem do auxílio de ferramentas teórico-metodológicas para o aprimoramento da assistência na saúde. Através das teorias de

enfermagem, torna-se plausível a interligação entre os conhecimentos adquiridos por intermédio da literatura científica e as experiências obtidas na prática.

A escola, segundo Carvalho (2015), é responsável por conduzir o processo educacional formal, sendo um espaço essencial para a formação do sujeito. Caracteriza-se pelo embate de ideias, pelas relações de poder e pela circulação de múltiplas concepções de educação. Não se trata apenas de um local de transmissão de saberes, mas também de um ambiente de desenvolvimento de habilidades, promoção da saúde, formação intelectual e vivência social. Embora muitas instituições escolares não se reconheçam como responsáveis diretas pela prática da saúde em seus espaços, é inegável o papel que exercem nesse campo. Por serem ambientes privilegiados de convivência e formação, as escolas se tornam cenários propícios para abordar questões relacionadas à saúde, especialmente aquelas que envolvem os alunos em suas dimensões individuais, familiares e comunitárias. Neste contexto, as ações promovidas dentro das escolas são de suma importância para o processo de socialização e integração entre os adolescentes, ou seja, permite que eles entendam a temática abordada que é a saúde mental e bem-estar.

Nesse sentido, este estudo busca discutir a importância das ações de promoção da saúde mental no ambiente escolar, destacando iniciativas que possam contribuir para a formação de um ambiente mais acolhedor e propício ao desenvolvimento integral dos estudantes. Além disso, pretende-se analisar o impacto dessas ações na vida acadêmica e pessoal dos adolescentes da rede pública de ensino médio, contribuindo para a construção de políticas educacionais mais efetivas e inclusivas.

Assim, este relato tem como objetivo descrever a vivência na promoção da saúde mental de adolescentes durante o desenvolvimento do módulo de vivências de Extensão I com Juventudes. A vivência de extensão deu-se início no dia 06 de novembro de 2024, encerrando-se no dia 19 do mesmo mês, somando um total de seis encontros. A fundamentação teórico metodológica foi baseada na Teoria da Intervenção Prática da Enfermagem em Saúde Coletiva -TIPESC (Egry *et al.*, 2018).

## **2 CONTEXTO EM QUE OCORRE A AÇÃO**

A escola é um ambiente privilegiado para o desenvolvimento de ações voltadas à promoção da saúde mental, sendo um espaço que vai além do ensino acadêmico, acolhendo

e moldando o desenvolvimento emocional e psicológico dos estudantes. Durante a fase escolar, os jovens enfrentam uma série de desafios emocionais e sociais, como a adaptação ao ambiente escolar, o bullying, as pressões sociais e familiares, além das questões relacionadas à identidade e autoestima. Assim, a escola tem um papel fundamental não só na educação intelectual, mas também no apoio ao bem-estar mental, proporcionando um espaço seguro para que os alunos possam expressar suas emoções, identificar suas dificuldades e buscar ajuda (Oliveira *et al.*, 2024).

Ademais, a escola é um local onde os alunos passam boa parte de seu tempo, sendo, portanto, um ambiente ideal para a identificação precoce de sinais de transtornos emocionais, como depressão, ansiedade e estresse, que podem afetar o desempenho acadêmico e social. A promoção da saúde mental na escola permite que os profissionais da educação, juntamente com a comunidade escolar, ofereçam intervenções adequadas e direcionadas, ajudando a prevenir o agravamento desses problemas. Dessa forma, ao incentivar hábitos de autocuidado, o desenvolvimento da inteligência emocional e o fortalecimento das redes de apoio social, a escola desempenha um papel crucial na construção de uma sociedade com maior equilíbrio emocional.

A ação extensionista foi desenvolvida por meio do componente curricular “Vivências de Extensão I - Juventudes”, integrante do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA). A extensão universitária configura-se como um elemento fundamental para promover interações colaborativas e produtivas entre a universidade e a comunidade, além de fortalecer os vínculos institucionais e sociais, possibilitando a troca mútua e enriquecedora de conhecimentos e experiências (Brognoli *et al.*, 2024).

O plano de atividades foi estruturado com base na Teoria de Intervenção Prática da Enfermagem em Saúde Coletiva, a qual, conforme Egry *et al.* (2018), compreende a intervenção de enfermagem a partir de uma abordagem metodológica dinâmica e participativa.

A instituição selecionada para a realização da ação foi uma escola de ensino médio em tempo integral, situada no município de Sobral, Ceará. A Escola fica no bairro Sumaré caracterizando-se como um território urbano periférico que vem passando por processos recentes de reestruturação espacial e implementação de políticas públicas voltadas ao planejamento urbano e à inclusão social. Situado em área limítrofe com bairros como Dom

José e Padre Palhano, além de apresentar proximidade com o Centro e o Distrito Industrial, o território ocupa posição estratégica na dinâmica urbana local.

Nos últimos anos, o bairro tem sido contemplado por ações de requalificação urbana, com intervenções de urbanismo tático direcionadas à segurança viária, à mobilidade ativa e à qualificação dos espaços de convivência comunitária. Destaca-se, nesse contexto, a implantação do Plano de Bairro Amigável à Primeira Infância (BAPI), iniciativa pioneira no país, voltada à incorporação das necessidades de bebês e crianças pequenas no planejamento urbano, especialmente no entorno de equipamentos educacionais.

O Sumaré dispõe ainda de importantes equipamentos públicos de esporte, lazer e cidadania, como a areninha, a Praça da Primeira Infância Maria Cardoso do Nascimento e a Estação da Juventude, espaço estratégico para o desenvolvimento de ações voltadas à formação, participação social e fortalecimento de vínculos de adolescentes e jovens do território.

Apesar dos avanços estruturais, o bairro permanece marcado por desigualdades socioespaciais decorrentes da urbanização acelerada, o que reforça a importância de ações intersetoriais nas áreas da educação, saúde e extensão universitária, especialmente aquelas orientadas à promoção do bem-estar, à inclusão social e à redução das vulnerabilidades sociais.

A escola atende 305 alunos e conta com uma equipe de 53 funcionários, distribuídos entre corpo docente, coordenação, direção e auxiliares de serviços gerais, assegurando o funcionamento pleno e o suporte necessário às atividades educacionais. Inserida em uma comunidade com escassez de serviços sociais, a escola desempenha um papel essencial no contexto local, oferecendo uma estrutura física e pedagógica voltada para suprir as demandas dos estudantes e da comunidade.

Sua infraestrutura é composta por 11 salas de aula, espaços destinados à coordenação e à diretoria, biblioteca, sala dos professores, refeitório, banheiros, quadra esportiva coberta e dois laboratórios de informática equipados com recursos midiáticos. Além disso, toda a instituição dispõe de acesso à internet, proporcionando um ambiente propício ao desenvolvimento educacional e às práticas pedagógicas inovadoras.

### 3 PARTICIPANTES/INTEGRANTES DA AÇÃO RELATADA

A ação de extensão foi conduzida por três estudantes de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), sob a supervisão da professora responsável pelo Módulo de Vivências de Extensão I – Juventudes. As atividades foram voltadas para alunos do ensino médio de uma escola localizada no município de Sobral, proporcionando um espaço de diálogo e aprendizado sobre temas relevantes para a juventude.

Em relação ao perfil acadêmico dos estudantes participantes, as atividades foram desenvolvidas exclusivamente por discentes do curso de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA). Os estudantes encontravam-se no 4º semestre da graduação, vinculados ao Módulo de Vivência de Extensão I – Juventudes.

Ressalta-se que, nesse módulo, as ações extensionistas voltadas ao trabalho com jovens constituem um dos componentes práticos obrigatórios, integrando a proposta pedagógica do curso. Tal organização possibilita a articulação entre formação acadêmica, território e realidade social, favorecendo experiências formativas que aproximam os estudantes dos contextos concretos de vida da população.

Os projetos implementados foram supervisionados pelas duas docentes da UVA responsáveis pelo referido módulo. Inicialmente, os estudantes elaboraram um pré-projeto, apresentado e apreciado em sala de aula, momento em que receberam orientações técnicas e pedagógicas das docentes. Após esse processo de análise e aprimoramento coletivo, os projetos foram ajustados conforme as recomendações realizadas e, somente então, autorizados para implementação no contexto escolar.

Com o objetivo de identificar precocemente as necessidades do ambiente escolar, foi realizada uma reunião com a equipe de funcionários, incluindo a direção e o corpo docente. Durante o encontro, ficou evidente a urgência de abordagens voltadas à saúde mental, destacando-se como uma das principais prioridades para a turma do terceiro ano do ensino médio. A partir dessa constatação, estruturou-se um projeto com encontros planejados para ocorrerem, em média, duas vezes por semana, durante as disciplinas eletivas. Cada sessão teve duração de 180 minutos em sala de aula, ao longo de três semanas.

Para avaliar o nível de conhecimento dos alunos, foi realizada uma sondagem inicial em um encontro exclusivo. Durante a atividade, apresentou-se uma explanação dialogada sobre "Saúde Mental: Um Guia para Adolescentes", com o apoio de slides para contextualizar

o tema e desconstruir mitos. Em seguida, os estudantes responderam a um questionário aberto, permitindo a coleta de informações sobre sua compreensão inicial do assunto.

O questionário aplicado incluiu questões obrigatórias, como: "Após a explicação, o que mudou em minha percepção sobre a saúde mental?". Além disso, foram explorados outros temas, entre eles: "Quais temas relacionados à saúde mental você gostaria de aprender?", "O que achou da metodologia abordada?" e "Como compreendeu a saúde mental?".

As respostas fornecidas permitiram uma análise detalhada das percepções dos alunos e da eficácia da metodologia utilizada.

#### **4 METODOLOGIA**

Trata-se de um relato de experiência, de natureza descritiva e reflexiva, desenvolvido no âmbito do componente curricular Vivências de Extensão I – Juventudes, integrante do Curso de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA). A experiência ocorreu no período de 6 a 19 de novembro de 2024, em uma escola pública de ensino médio em tempo integral, localizada no município de Sobral, Ceará.

A proposta metodológica fundamentou-se na Teoria da Intervenção Prática da Enfermagem em Saúde Coletiva (TIPESC), elaborada por Egry, a qual compreende o processo saúde-doença como socialmente determinado e orienta a intervenção profissional a partir da análise crítica da realidade concreta. A TIPESC estrutura-se em etapas articuladas que permitem compreender, interpretar e intervir sobre a realidade social, considerando as dimensões estrutural, particular e singular dos sujeitos envolvidos.

O planejamento das ações seguiu as três primeiras etapas da TIPESC: captação da realidade objetiva, interpretação da realidade e construção do projeto de intervenção. Na primeira etapa, realizou-se a captação da realidade objetiva por meio de reunião com a equipe gestora da escola, além da aplicação de uma sondagem inicial junto aos estudantes participantes. Essa etapa possibilitou o reconhecimento do contexto escolar, do perfil sociodemográfico dos adolescentes e das principais demandas relacionadas à saúde mental no território.

A análise da realidade revelou aspectos relevantes nas dimensões estrutural, particular e singular, tais como vulnerabilidades sociais do território, desafios relacionados à

adolescência, preocupações com o futuro acadêmico e profissional, além de dificuldades emocionais associadas à ansiedade, autoestima e pressão psicológica. Esses achados subsidiaram a segunda etapa da TIPESC — interpretação da realidade — orientada pelo referencial dos determinantes sociais da saúde, conforme proposto por Whitehead (1992), permitindo compreender os fatores sociais, econômicos e ambientais que influenciam o processo saúde-doença dos adolescentes.

A partir dessa interpretação crítica, desenvolveu-se a terceira etapa, correspondente à elaboração do projeto de intervenção. O planejamento ocorreu por meio de reuniões presenciais entre os estudantes universitários e as docentes responsáveis pelo módulo, nas quais foram definidos os objetivos, conteúdos, estratégias pedagógicas e metodologias participativas, respeitando o perfil sociocultural do público-alvo e as demandas identificadas na etapa diagnóstica.

As ações extensionistas foram organizadas em seis encontros presenciais, realizados durante o turno da manhã, com duração média de 180 minutos cada, inseridos na programação pedagógica da escola. As atividades ocorreram, predominantemente, durante as disciplinas eletivas, favorecendo a adesão dos estudantes e a integração com o cotidiano escolar.

As estratégias metodológicas adotadas priorizaram abordagens participativas, dialógicas e lúdicas, incluindo exposições dialogadas, rodas de conversa, dinâmicas de grupo, exibição de filmes temático e utilização de recursos audiovisuais elaborados na plataforma *Canva*. Tais estratégias buscaram estimular a escuta qualificada, o protagonismo juvenil, a reflexão crítica e o fortalecimento de vínculos entre os participantes.

Para subsidiar o planejamento temático das intervenções, foi aplicado um questionário aberto aos estudantes, com questões relacionadas à compreensão sobre saúde mental, interesses temáticos e avaliação da metodologia. As respostas possibilitaram uma análise qualitativa das percepções dos adolescentes, orientando a definição dos temas abordados ao longo dos encontros, tais como saúde mental, depressão, ansiedade, pressão psicológica, autoestima corporal e redes de apoio.

Por tratar-se de atividade extensionista obrigatória vinculada ao currículo do curso de Enfermagem, o projeto não foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa. Entretanto, todas as ações respeitaram os princípios éticos estabelecidos pela Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, assegurando o respeito, a dignidade, o sigilo e a integridade dos

participantes, bem como o caráter educativo, não invasivo e voluntário das atividades desenvolvidas (Brasil, 2012).

## 5 RESULTADOS ALCANÇADOS

O Quadro 1 apresenta o plano de atividades desenvolvidas ao longo das ações de extensão realizadas na escola, descrevendo os encontros, seus respectivos objetivos, estratégias metodológicas adotadas e os principais resultados alcançados. As atividades foram organizadas de forma progressiva, contemplando desde a captação da realidade objetiva dos estudantes até a abordagem de temas centrais relacionados à saúde mental na adolescência, utilizando metodologias participativas e recursos pedagógicos diversificados.

**Quadro 1** – Plano de atividades desenvolvidas na escola

Plano de Atividades Desenvolvidas nas Ações de Extensão			
Encontros	Objetivo	Estratégia Metodológica	Resultados Alcançados
1° Encontro	Captação da realidade objetiva e sondagem inicial.	Apresentação de slides, com o tema Saúde Mental - Um guia para adolescentes.	Interação com os estudantes, captação da realidade objetiva, promoção do bem-estar emocional.
2° Encontro	Apresentar redes de apoio a saúde mental	Apresentação de slides com o tema Depressão, dinâmica “batata quente”.	Roda de conversa entre os participantes e os universitários, interação a partir da dinâmica e discussão sobre a importância do autocuidado.
3° Encontro	Abordar práticas de saúde para o enfrentamento da ansiedade.	Discussão sobre ansiedade, seus agravantes e manejo de emoções.	Elaboração de estratégias emocionais para o alívio da ansiedade, conhecimento sobre o transtorno e intervenções de saúde.
4° Encontro	Promover estratégias para o enfrentamento da pressão psicológica.	Implementação do conteúdo “pressão psicológica”, a partir da apresentação de slides e dinâmica “Caixa dos Medos”.	Promoção de conhecimento acerca da pressão psicológica, momento de descontração e esclarecimento de dúvidas e questionamentos sobre o futuro.
5° Encontro	Compreender sobre a importância da autoestima corporal.	Abordagem com o tema: Como você enxerga seu corpo?- Transtornos Alimentares, dinâmica “show do milhão”.	Interação sobre imagem corporal, alimentação saudável e saúde mental, promovida de forma participativa por meio de dinâmica para fixação do conteúdo.
6° Encontro	Encerramento e a necessidade dos cuidados para a Saúde Mental.	Apresentação do filme “Por lugares incríveis”.	Quiz sobre o tema do filme, e a importância do apoio às pessoas com problemas mentais.

**Fonte:** Arquivo dos autores (2024).

As práticas ocorreram em seis encontros, com intervenções baseadas na TIPESC. A equipe utilizou o aplicativo *Canva* para produzir slides sobre os temas definidos em conjunto com o público-alvo. Inicialmente, aplicou-se a etapa de "captação da realidade", por meio de reunião com o diretor da instituição e de um questionário com os participantes. A partir das respostas, foi possível identificar as necessidades psicossociais do grupo e compreender sua situacionalidade nas dimensões estrutural, particular e singular (Egry *et al.*, 2018).

O questionário, aplicado a estudantes de 15 a 18 anos com ensino fundamental II completo, possibilitou uma análise subjetiva que orientou a seleção dos temas. Com base nisso, o Quadro 1 relaciona os temas escolhidos, os objetivos de cada ação e os resultados alcançados em cada encontro.

O primeiro encontro teve como objetivo principal a captação da realidade objetiva. O tema ministrado foi: Saúde Mental - Um guia para adolescentes; onde abordava os sinais e sintomas de adoecimento mental, suas causas, e como promover o bem-estar emocional. O trabalho foi apresentado para a turma, no turno da manhã. Ao final, foi solicitado para que os alunos escolhessem temas de seus interesses e necessidades no âmbito da saúde mental, por meio de um questionário.

O tema possibilitou o primeiro vínculo entre a equipe e os estudantes, onde puderam discorrer sobre mitos e preconceitos relacionados ao adoecimento mental, assim como ressaltou a necessidade do autocuidado e a busca de ajuda profissional.

A segunda atividade foi realizada no dia 7 de novembro de 2024, com o objetivo de apresentar redes de apoio à saúde mental, e teve como tema "Depressão", evidenciando suas principais características, sinais de alerta e a importância do autocuidado. Em seguida, os participantes foram instruídos acerca de técnicas para o alívio do estresse e escolhas de vida saudáveis. Além disso, foi apresentado o aplicativo Aconchego, junto com o Centro de Valorização da Vida, como ferramentas de apoio emocional.

Em seguida, os alunos participaram da dinâmica "batata quente", na qual eram sorteadas palavras-chave, e o sorteado mencionava o que aquela palavra significava para ele. Essa prática favoreceu um vínculo maior entre o público alvo e a equipe, permitindo-lhes uma roda de conversa, na qual os participantes comentavam momentos importantes que vivenciaram durante sua infância, como também seu vínculo afetivo com figuras paternas. O terceiro encontro realizado teve como tema "Ansiedade".

A apresentação do conteúdo foi ministrada no auditório de informática da instituição, onde foi utilizado um projetor para a apresentação dos slides, a fim de uma maior absorção do conteúdo apresentado e de auxílio pedagógico para as demais práticas realizadas. Debater sobre ansiedade no contexto escolar é uma ferramenta crucial, visto tanto seus impactos diretos na aprendizagem e no processamento de informações e bem estar dos estudantes de ensino médio, como também as situações de estresse onde o aluno está inserido no contexto escolar (Oliveira; Boruchovitch, 2021).

O tema proporcionou conhecimento acerca da ansiedade, abordando sua relevância em saúde, formas de lidar com crises de ansiedade e apoio prestado, sendo amplamente discutido, e o público-alvo pôde mostrar seus pontos de vista sobre o problema citado e puderam conhecer mais sobre a ansiedade e seus agravos. Os alunos puderam conversar sobre momentos em que sentiram ansiedade, relatando suas preocupações acerca do futuro acadêmico e profissional, e a utilização dos esportes para o alívio do estresse da vida cotidiana. Também discorreram sobre suas preocupações de segurança e problemas familiares que estavam enfrentando. Com o objetivo de propor métodos para o alívio da ansiedade, foi-lhes apresentado o tópico: escolhas de vida saudáveis; abordando a importância de uma boa alimentação, práticas de exercícios físicos, tempo de qualidade com amigos e familiares, e a adoção de rotinas equilibradas e saudáveis.

Para o quarto encontro, em coerência com a escolha dos participantes, teve como tema pressão psicológica, uma vez que os alunos demonstraram preocupações acerca do futuro. Portanto, a prática realizada no laboratório de informática da instituição despertou um maior interesse nos alunos e dos professores também presentes no local. Debater acerca da pressão psicológica no âmbito escolar favorece a promoção à saúde mental dos adolescentes inseridos na escola, em decorrência de seus impactos significativos em sua saúde física e emocional. Compreender que as exigências excessivas acadêmicas, combinadas com a pressão social e familiar causam efeitos danosos no bem-estar dos estudantes; auxilia na elaboração de novas metodologias educacionais que abrangem não somente a grade curricular, como também o ambiente familiar e social (Araújo *et al.*, 2024). Após a ministração do tema, foi realizada a dinâmica “Caixa dos Medos”, que consistia em os alunos escreverem em um papel seus medos e preocupações, de forma anônima. Em seguida, em parceria com a equipe e os próprios estudantes, foram discutidas ideias e propostas para o enfrentamento desses medos.

Por conseguinte, a quinta atividade teve como tema: Como você enxerga seu corpo? - Transtornos Alimentares, na qual destacavam-se Anorexia, Bulimia e Dismorfia Corporal. Em colaboração com o professor orientador da turma, o assunto foi debatido com os estudantes, que expuseram suas opiniões acerca do que foi ministrado e experiências de vida. Para a fixação e entrosamento, foi realizada a dinâmica “show do milhão”, na qual os estudantes foram divididos em duas equipes, com o objetivo de responder perguntas e acumular pontos. As questões eram voltadas ao assunto abordado, com premiação de doces para a equipe vencedora.

Na última atividade, realizada em parceria com os professores, foi exibido o filme “Por Lugares Incríveis”, a narrativa aborda os desafios pessoais de dois adolescentes, destacando a importância do apoio emocional, da empatia e dos vínculos afetivos. Após a exibição, os alunos participaram de um quiz interativo elaborado no *Canva*, com perguntas de múltipla escolha. Divididos em duas equipes, os estudantes respondiam alternadamente às questões, podendo também repassá-las ao grupo adversário. A dinâmica estimulou a participação, o trabalho em equipe e a reflexão sobre os temas tratados no filme.

## **6 O QUE SE APRENDEU COM A EXPERIÊNCIA**

Garantir suporte adequado à saúde mental de estudantes do ensino médio é essencial para seu bem-estar, especialmente em uma fase de intensas transformações emocionais e sociais. O diálogo aberto sobre o tema permite que conheçam serviços de apoio em saúde mental, como os Centros de Atenção Psicossociais - CAPS, centros de escuta e iniciativas de acolhimento, ajudando a reduzir o estigma e incentivando a busca por ajuda profissional. A disseminação dessas informações por meio de palestras, rodas de conversa e materiais acessíveis torna a temática mais presente e compreendida no ambiente escolar.

Além de divulgar redes de apoio, é fundamental abordar transtornos como depressão e ansiedade, bem como estratégias de autocuidado. Técnicas de relaxamento, respiração, *mindfulness* e incentivo à atividade física mostram-se eficazes no enfrentamento do estresse. Oficinas e atividades em sala contribuem para que os jovens adotem rotinas mais saudáveis e promovam equilíbrio emocional.

A pressão das expectativas sociais e familiares também torna os adolescentes mais vulneráveis. Estratégias como dinâmicas de inteligência emocional, encontros com

profissionais e grupos de apoio ajudam no fortalecimento da resiliência, promovendo autoconhecimento e habilidades para lidar com situações de tensão.

Outro ponto relevante foi a influência da autocrítica e da insatisfação com a imagem corporal. A autoestima dos adolescentes é impactada por padrões irreais de beleza, muitas vezes reforçados pelas redes sociais. Refletir sobre esse tema, por meio de debates, oficinas de autocuidado e discussões sobre autoimagem, contribui para relações mais saudáveis com o corpo.

A experiência também foi enriquecedora para os acadêmicos de Enfermagem, promovendo o desenvolvimento de habilidades como escuta ativa, empatia e comunicação humanizada. A vivência prática possibilitou uma compreensão mais profunda sobre os desafios enfrentados por adolescentes, evidenciando o papel da enfermagem na promoção da saúde e prevenção de agravos.

Ao final, ficou clara a importância de ações contínuas de saúde mental nas escolas, ajudando a construir um ambiente mais saudável e equilibrado, no qual o bem-estar emocional seja reconhecido como parte essencial da formação dos estudantes.

## **7 RELAÇÃO DA PRÁTICA COM OS CONCEITOS DE EXTENSÃO**

A saúde mental dos adolescentes é essencial para seu desenvolvimento, especialmente diante dos desafios do ensino médio. Promovê-la no ambiente escolar contribui para uma vivência acadêmica mais equilibrada. As experiências do módulo Vivências de Extensão I – Juventudes demonstraram o impacto positivo da criação de espaços de escuta e diálogo, permitindo que os estudantes compreendam suas emoções, conheçam redes de apoio e adotem estratégias de autocuidado.

Durante as atividades, temas como ansiedade, pressão psicológica e autoestima corporal foram abordados de forma didática, promovendo reflexões e incentivando o compartilhamento de experiências. Esse processo favoreceu um ambiente mais empático e seguro, evidenciando a importância de ações que promovam o suporte emocional dos jovens.

As práticas foram fundamentadas na Teoria de Intervenção Prática da Enfermagem em Saúde Coletiva (TIPESC), que orientou a análise da realidade, a identificação de necessidades e a elaboração das intervenções. A TIPESC proporcionou um olhar crítico e

ampliado sobre os determinantes sociais da saúde, fortalecendo o vínculo entre teoria e prática.

A extensão universitária, nesse contexto, reafirma seu papel transformador ao promover educação em saúde e aproximar universidade e comunidade. Ao mesmo tempo, contribui para a formação dos acadêmicos, ampliando o pensamento crítico e o compromisso social.

A continuidade dessas ações é fundamental para fortalecer a saúde mental dos adolescentes e promover a construção de sujeitos mais conscientes, resilientes e participativos na sociedade.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, J. R. *et al.* Saúde mental na escola: impactos do estresse no ensino médio.

**Cuadernos de Educación y Desarrollo**, [S. l.], v. 16, n. 10, p. e5954, 2024. DOI:

<https://doi.org/10.55905/cuadv16n10-097>. Disponível em:

<https://ojs.cuadernoseducacion.com/ojs/index.php/ced/article/view/5954>. Acesso em: 20 março 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, n. 229, p. 59-62, 13 dez. 2012. Disponível em:

[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466\\_12\\_12\\_2012.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html). Acesso em: 20 março 2025.

BROGNOLI, P. C. *et al.* A extensão universitária como prática para a liberdade. **Revista**

**Extensão & Sociedade**, Natal, v. 16, n. 2, p. 1-15, 2024. DOI: <https://doi.org/10.21680/2178-6054.2023v16n2ID34101>. Disponível em:

<https://periodicos.ufrn.br/extensaoesociedade/article/view/34101>. Acesso em: 20 março 2025.

CARVALHO, F. F. B. A saúde vai à escola: a promoção da saúde em práticas pedagógicas.

**Physis**: Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 25, n. 4, p. 1207–1227, 2015. DOI:

<https://doi.org/10.1590/S0103-73312015000400009>. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/physis/a/TTdz6ZMxbV7ft8L9KyxkPyr/?lang=pt>. Acesso em: 20 março 2025.

EGRY, E. Y. *et al.* Nursing in Collective Health: reinterpretation of objective reality by the

praxis action. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 17, n. 1, p. 710-715, 2018. DOI:

<https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0677>. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/reben/a/TjBYkBfcndVTdMG3PFxwWjS/?lang=en>. Acesso em: 20 março 2025.

FERREIRA, I. R. *et al.* Diplomas normativos do Programa Saúde na Escola: análise de

conteúdo associada à ferramenta ATLAS TI. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 17,

n. 12, p. 3385-3398, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232012001200023>.

Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/csc/a/wkbf8TcyTSksHz7MQXffThr/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 20 março 2025.

FÓRUM DE PRÓ-REITORES DAS INSTITUIÇÕES PÚBLICAS DE EDUCAÇÃO SUPERIOR BRASILEIRAS (FORPROEX). **Política Nacional de Extensão Universitária**. Manaus: FORPROEX, 2012. Disponível em: <https://proex.ufsc.br/files/2016/04/Pol%C3%ADtica-Nacional-de-Extens%C3%A3o-Universit%C3%A1ria-e-book.pdf>. Acesso em: 20 março 2025.

LEHMKUHL, L.; ARAKAWA-BELAUDE, A. Fatores de risco e proteção para a saúde mental na adolescência em cidades pequenas. **Revista Brasileira Multidisciplinar**, Araraquara, v. 24, n. 3, p. 155-177, 2021. DOI: <https://doi.org/10.25061/2527-2675/ReBraM/2021.v24i3.1161>. Disponível em: <https://revistarebram.com/index.php/revistauniara/article/view/1161>. Acesso em: 20 março 2025.

OLIVEIRA, B. D. C. *et al.* Mental Health Promotion in the school context: strengths, challenges and the importance of intersectoral collaboration for the field of Psychosocial Care. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 34, p. e34077, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-7331202434077en>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/zvvYQNNbry3cmRPbtYHPdMR/?lang=en>. Acesso em: 20 março 2025.

OLIVEIRA, G. C.; BORUCHOVITCH, E. Ansiedade entre estudantes do ensino médio, gênero e escolaridade: contribuições para a educação. **Revista Educação em Questão**, Natal, v. 59, n. 62, p. e26453, 2021. DOI: <https://doi.org/10.21680/1981-1802.2021v59n62ID26453>. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/educacaoemquestao/article/view/26453>. Acesso em: 20 março 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Saúde mental: uma prioridade global**. Genebra: OMS, 2013.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Transformar cada escola em uma escola promotora de saúde: padrões e indicadores globais**. Washington, D.C.: OPAS, 2021. Disponível em: <https://iris.paho.org/server/api/core/bitstreams/465d3e60-b2c9-44a7-ae2e-b450025f8e17/content>. Acesso em: 20 março 2025.

SANTOS, F. P. A. *et al.* Nurse care practices in the Family Health Strategy. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 69, n. 6, p. 1124–1131, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0273>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/z3vFm46NRBZ6QXpFVxzNgHg/?lang=en>. Acesso em: 20 março 2025.

SILVA, A. M. S. P. *et al.* Educação e promoção de saúde em uma escola pública: um relato de experiência. **Revista Extensão & Sociedade**, Natal, v. 15, n. 1, p. 132-144, 2023. DOI: <https://doi.org/10.21680/2178-6054.2023v15n1ID32114>. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/extensaoesociedade/article/view/32114>. Acesso em: 20 março 2025.

SOUZA, T. T. *et al.* Adolescent mental health promotion in Latin American countries: an integrative literature review. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 7, p. 2575-

2586, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021267.07242021>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/TNs4YyD4JNbmG49ZpNNmxhD/?lang=en>. Acesso em: 20 março 2025.

WHITEHEAD, M. The concepts and principles of equity and health. **International Journal of Health Services: Planning, Administration, Evaluation**, Los Angeles, v. 22, n. 3, p. 429-445, 1992. DOI: <https://doi.org/10.2190/986l-lhq6-2vte-yrrn>. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.2190/986L-LHQ6-2VTE-YRRN>. Acesso em: 20 março 2025.