



ENTRE CARTAS E CONVERSAS: ADOLESCER EM AÇÃO COM ATIVIDADES DE REFLEXÃO E PROJETOS DE VIDA

Ellen Viana Pires¹

Lara Stefani Freitas Brilhante²

Eysler Gonçalves Maia Brasil³

RESUMO

Introdução: A escola não é apenas um espaço de aprendizagem, mas também um ambiente que pode favorecer o cuidado emocional. Diante das múltiplas pressões vivenciadas pelos adolescentes dentro e fora da escola do contexto escolar, incluir a saúde mental nas práticas educativas contribui para a construção de um espaço mais acolhedor, e de escuta. **Objetivos:** Relatar uma atividade feita sobre saúde mental com alunos de ensino médio em tempo integral. **Método:** Este relato de experiência resulta de um projeto de extensão SASE/MEC-ADOLESCER: Estratégias de cuidado em saúde mental no contexto escolar realizado com turmas de 1º ano do ensino médio de ensino integral, no município de Baturité-Ce. Foram realizadas duas atividades principais. No primeiro contato, foi realizada uma roda de conversa com os estudantes, com o objetivo de ouvir suas demandas sobre rotina escolar, vida externa e sobre autocuidado, foi levantada a pauta em relação ao que eles entendiam sobre o tema saúde mental. No segundo momento foi a produção das cartas para “Eu do futuro” em que cada aluno individualmente escrevia suas metas, expectativas, preocupações e sentimentos atuais, com o intuito de lembrar o que foi escrito ao final do ano. Essa atividade buscou estimular a autorreflexão e a projeção de perspectiva para o futuro. Ambas as atividades foram desenvolvidas em sala de aula com supervisão do professor, grande parte dos estudantes se mostraram colaborativos e interessados nas dinâmicas. **Resultado:** Participaram 130 alunos em 3 turmas de 1º ano do ensino médio. Observou-se que a roda de conversa favoreceu o diálogo e possibilitou a reflexão sobre aspectos do bem-estar, enquanto a produção de cartas proporcionou a reflexão individual e a definição de metas pessoais. **Conclusão:** A experiência mostrou que uma atividade simples e bem elaborada pode ter grandes impactos na promoção da saúde dos adolescentes, não apenas para fortalecer o diálogo, mas para estimular o autocuidado e a valorização da vida.

Palavras-chave: Saúde Mental; Adolescentes; Escola.

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto Ciências da Saúde , Discente, ellenviana82@gmail.com¹

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto Ciências da Saúde , Discente, lara@aluno.unilab.edu.br²

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto Ciências da Saúde , Docente, eyslerbrasil@unilab.edu.br³