



ADOLESCER E SAÚDE MENTAL: ESTRATÉGIAS DE CUIDADO E ATIVIDADES GRUPAIS.

Francisco Raí Rodrigues Da Silva ¹
Maria Fernanda Braz De Sousa²
Carolina Maria De Lima Carvalho³
Eysler Gonçalves Maia Brasil ⁴

RESUMO

INTRODUÇÃO: A adolescência é uma fase de grandes mudanças físicas, emocionais e sociais. Nesse período, muitos jovens enfrentam cobranças relacionadas ao desempenho escolar, expectativas familiares, questões de convivência, favorecendo o adoecimento psíquico. Daí torna-se essencial pensar a escola como um espaço também de cuidado e promoção da saúde mental, não apenas de aprendizagem formal. **OBJETIVO:** Relatar experiência da execução de atividades sobre saúde mental com alunos de ensino médio em tempo integral. **METODOLOGIA:** Essas atividades resultam de um projeto de extensão SASE/MEC – ADOLESCER: Estratégias de cuidado em saúde mental no contexto escolar, que foi realizado com uma turma de 1º ano do ensino médio e integral no município de Acarape. No primeiro contato com a instituição foi apresentado o projeto, os objetivos e a possibilidade de inserção na mesma. No segundo dia, foi apresentado o projeto para a turma selecionada, enfatizando a importância de trabalhar e cuidar da saúde mental, e também a relação com a escola. Realizou-se uma atividade de apresentação onde cada um falava o nome e algo que lhe fazia bem naquele dia, em seguida a confecção das cartas para “Eu do futuro”, onde cada aluno escrevia suas metas, expectativas, sentimentos com o intuito de lembrar ao final do projeto. No terceiro dia, realizou-se acolhida com “Caixa das emoções” onde cada um escrevia uma emoção em forma de palavra/desenho/emoji, ao final se comentava sobre as emoções. Também nesse dia falou-se como identificar adoecimento psíquico e finalizando com a música Era uma Vez-Kell Smith. **RESULTADO:** Participaram 37 alunos dessas atividades, Onde grande parte foram colaborativos, mostraram-se interessados. Vínculo e confiança construída ao ponto de compartilharem experiências pessoais. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que trabalhar essa temática contribui para a valorização da escuta, do acolhimento e vínculos, ajudando-os a desenvolverem estratégias mais saudáveis para lidar com os desafios do dia a dia.

Palavras-chave: Adolescência; Saúde mental; Escola; Cuidado.

Universidade de Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira-UNILAB, ICS - Instituto de Ciências da Saúde, Discente, rays27477@gmail.com¹

Universidade de Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira-UNILAB, ICS - Instituto de Ciências da Saúde, Discente, brmariafernanda2@gmail.com²

Universidade de Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira-UNILAB, ICS - Instituto de Ciências da Saúde, Docente, carolinacarvalho@unilab.edu.br³

Universidade de Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira-UNILAB, ICS - Instituto de Ciências da Saúde, Docente, eyslerbrasil@unilab.edu.br⁴