

“CUIDAAA MENINO, SE LIGA, VEM AÍ O PROJETO DE EXTENSÃO ADOLESCER E SAÚDE MENTAL”: APROXIMANDO A UNIVERSIDADE DA COMUNIDADE ESCOLAR

Maria Fernanda Braz De Souza¹
Carolina Maria De Lima Carvalho²
Eysler Gonçalves Maia Brasil³

RESUMO

O projeto de extensão “ADOLESCER e Saúde Mental” foi desenvolvido com 127 adolescentes em uma escola pública do município de Redenção-Ce, no período de janeiro a setembro/24, com o objetivo de promover a saúde mental dos adolescentes no ambiente escolar. As atividades presenciais foram realizadas semanalmente a partir de março de 2024, em uma sala reservada pela coordenação da escola, abordando com os adolescentes o acolhimento, a escuta terapêutica, a arteterapia, a meditação e outras estratégias de cuidado em saúde mental, que promoveram a exploração emocional e a conscientização dos direitos humanos. Temáticas levantadas: saúde emocional e desenvolvimento de habilidades de controle emocional, perspectivas para o futuro, resgate da esperança e abordagem de traumas, promoção da diversidade e direitos humanos, combate ao abuso e exploração sexual, promoção do bem-estar emocional, fatores estressantes na vida escolar, encerramento e celebração junina. Identificou-se, no início do projeto, uma deficiência de conhecimento sobre saúde mental entre os estudantes, mas, ao longo dos encontros, observou-se uma evolução na compreensão da importância do tema e no desenvolvimento de habilidades de controle emocional. O projeto contribuiu para a criação de um ambiente seguro, favorecendo a diversidade, cidadania e bem-estar emocional.

Palavras-chave: adolescência; Arteterapia; Cidadania; Saúde mental.

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, brmariafernanda2@gmail.com¹

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Docente, carolinacarvalho@unilab.edu.br²

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

INTRODUÇÃO

A promoção da saúde mental é essencial para o desenvolvimento integral dos adolescentes, fase marcada por intensas transformações emocionais e sociais. Nesse contexto, o projeto de extensão “ADOLESCER e Saúde Mental: promovendo a cultura de paz, cidadania e direitos humanos” buscou oferecer um espaço de acolhimento e escuta terapêutica para adolescentes de uma escola pública, visando o desenvolvimento de habilidades emocionais e a promoção da diversidade e cidadania. Como afirmam Santos e Lima (2023), a promoção da saúde mental na escola é fundamental para o fortalecimento de vínculos, a construção da cidadania e o desenvolvimento integral dos estudantes.

Entende-se que a saúde mental não está dissociada da saúde geral, e por isso faz-se necessário reconhecer que as demandas de saúde mental estão presentes em diversos momentos da vida dos adolescentes. Ao atentar para ações de saúde mental que possam ser realizadas no próprio contexto do território das equipes (escolas), pretendemos chamar a atenção para o fato de que a saúde mental não exige necessariamente um trabalho para além daquele já demandado aos profissionais de saúde. Trata-se, sobretudo, de que estes profissionais incorporem ou aprimorem competências de cuidado em saúde mental na sua prática diária, de tal modo que suas intervenções sejam capazes de considerar a subjetividade, a singularidade e a visão de mundo do usuário no processo de cuidado integral à saúde.

Estudos mais recentes apontam que para a promoção de saúde deve-se levar em consideração os fatores pessoais biológicos e a experiência de vida do adolescente em questão, propondo práticas que entendam a promoção em saúde como um conjunto de ações integradas que proporcionem o engajamento dos grupos e o compartilhamento de vivências. (Santi et al., 2022). A universidade no desenvolvimento de sua responsabilidade social pode estar colaborando com o desenvolvimento da pesquisa que venha preencher não somente uma lacuna da área técnica, mas constituindo espaços sociais que permitam o exercício da interdisciplinaridade.

METODOLOGIA

Estudo descritivo e exploratório, tipo relato de experiência com abordagem qualitativa, participaram dos encontros semanais em média 25 alunos, do 1º ao 3º ano do ensino médio, no período de março a setembro/24. Para coleta de dados, foram realizados 12 encontros distintos nos quais foram abordadas atividades grupais, rodas de conversa, arteterapia e meditação em uma sala reservada pela coordenação da escola. As técnicas realizadas incluem musicoterapia, exercícios de respiração consciente e criação de metas através de dinâmicas visuais, como a Árvore de Metas, dentre outras. Foi preservado o nome dos participantes e o sigilo das informações. Como instrumento de coleta de dados foi utilizado o diário de campo e para direcionar as rodas de conversa foi utilizado um roteiro com questões norteadoras. A organização dos dados e análise se deu a partir do roteiro das rodas de conversa e dos achados discutidos de acordo com a literatura pertinente. Conforme a resolução CNS nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde sobre a pesquisa com seres humanos (BRASIL, 2012), que aprova a pesquisa com seres humanos, foi garantido a confidencialidade de tudo quanto foi observado no período do estudo e mantido no anonimato.

No primeiro encontro, identificamos as necessidades de saúde mental dos adolescentes por meio do acolhimento e escuta terapêutica. Essa abordagem foi crucial para criar um ambiente seguro, permitindo que os adolescentes se expressassem livremente. Esse diagnóstico inicial ajudou a identificar os principais desafios enfrentados pelos participantes, possibilitando a adaptação das intervenções às suas necessidades específicas. No segundo encontro, planejamos as abordagens temáticas dos encontros seguintes, que incluíram direitos humanos, cidadania, cultura da paz, valorização da vida, prevenção ao suicídio, uso de álcool e outras drogas, e trabalho em equipe. Esse planejamento detalhado garantiu que cada encontro fosse



focado e eficaz, oferecendo uma intervenção holística que abordou diversos aspectos do bem-estar emocional e social dos adolescentes.

Nos grupos, identificamos adolescentes com maior risco e vulnerabilidades e, em parceria com a escola, realizamos os encaminhamentos necessários. A identificação precoce desses adolescentes permitiu intervenções oportunas e adequadas, garantindo que recebessem o apoio necessário e fortalecendo a rede de cuidado.

Nos encontros subsequentes, avaliamos as atividades realizadas e elaboramos relatórios detalhados sobre as ações e atividades, incluindo os desdobramentos e efeitos do projeto na comunidade. A avaliação contínua das atividades foi essencial para medir a eficácia das intervenções e fazer ajustes conforme necessário. A documentação detalhada ofereceu insights valiosos para o aprimoramento das ações futuras e a sustentação do projeto.

Em janeiro de 2024, realizamos encontros com os bolsistas para apresentação do projeto e planejamento das atividades. Em fevereiro de 2024, identificamos as necessidades e o adoecimento psíquico entre os adolescentes. Em março de 2024, no primeiro encontro (05/03/2024), introduzimos o tema da saúde mental e acolhemos os alunos, com a participação de 11 alunos. No segundo encontro (26/03/2024), abordamos saúde emocional e controle emocional, utilizando técnicas como musicoterapia, arteterapia e respiração consciente, com a participação de 6 alunos.

Em abril de 2024, no terceiro encontro (16/04/2024), discutimos perspectivas futuras e criação de metas com a dinâmica da Árvore de Metas, com a participação de 5 alunos. Em maio de 2024, no quarto encontro (02/05/2024), abordamos traumas e resgate da esperança, com espaço para expressão de medos e aflições, com a participação de 3 alunos. No quinto encontro (14/05/2024), em parceria com o projeto AMAR (GEPESM), os alunos participaram de atividades de criação de cartazes e pinturas coletivas, com a participação de 4 alunos. No sexto encontro (21/05/2024), discutimos promoção da diversidade e direitos humanos, com a participação de 5 alunos. No sétimo encontro (28/05/2024), sensibilizamos os alunos sobre abusos e canais de denúncia, com a participação de 7 alunos. Em junho de 2024, no oitavo encontro (04/06/2024), promovemos bem-estar emocional e esperança através da arteterapia, com a participação de 8 alunos. No nono encontro (11/06/2024), discutimos fatores estressantes na vida escolar, seguido de meditação e a dinâmica "Carta para o EU", com a participação de 6 alunos. No décimo encontro (26/06/2024), realizamos um encerramento junino e apresentamos a proposta de mapeamento de emoções para o período de férias, com a participação de 8 alunos.

Utilizamos diversos instrumentos e técnicas terapêuticas, incluindo escuta terapêutica e acolhimento facilitados por entrevistas individuais e em grupo e sessões de escuta ativa. Técnicas como musicoterapia e arteterapia, utilizando materiais artísticos e música, promoveram a autoexpressão e reduziram o estresse de forma não verbal. Técnicas de respiração consciente e meditação, com guias de meditação, ajudaram no controle emocional e redução da ansiedade. Dinâmicas de grupo como a Árvore de Metas e "Carta para o EU" estimularam o planejamento pessoal e a autoavaliação.

Para a sistematização, elaboramos relatórios descritivos de cada encontro, atividades realizadas, participação dos alunos, observações e feedbacks. Registros de feedback incluíram comentários e sugestões dos participantes sobre as atividades, ajustando as abordagens conforme necessário. Diários de bordo foram mantidos pelos facilitadores, relatando o andamento das sessões e as reações dos alunos, garantindo um acompanhamento contínuo do progresso dos participantes.

As estratégias, técnicas e instrumentos utilizados foram fundamentados em evidências científicas que comprovam sua eficácia na promoção do bem-estar emocional e no desenvolvimento de habilidades socioemocionais. A combinação de acolhimento, escuta terapêutica, técnicas artísticas e dinâmicas de grupo

criou um ambiente propício para o desenvolvimento pessoal e a conscientização dos adolescentes sobre temas cruciais para sua formação integral, garantindo que se sentissem valorizados e engajados, promovendo um impacto positivo e duradouro em suas vidas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao longo do primeiro semestre de 2024, os alunos participantes relataram melhorias em sua percepção sobre saúde mental e desenvolvimento de controle emocional. As dinâmicas utilizadas favoreceram a expressão de sentimentos e uma maior compreensão sobre direitos humanos e cidadania. O número de participantes assíduos foi de 12 alunos, que demonstraram evolução na gestão de suas emoções, uma maior conexão com o tema, assim como foram também agentes multiplicadores nas suas salas.

Os resultados alcançados pelo projeto "ADOLESCER e Saúde Mental: promovendo a cultura de paz, cidadania e direitos humanos" são significativos e abrangem diversas áreas de impacto. Primeiramente, o projeto conseguiu criar um ambiente seguro e acolhedor para os adolescentes, onde eles puderam expressar suas emoções e discutir temas importantes como saúde mental, diversidade e direitos humanos.

Além disso, as técnicas terapêuticas aplicadas, como arteterapia, musicoterapia e respiração consciente, contribuíram para o desenvolvimento das habilidades de controle emocional dos participantes. Isso resultou em uma melhoria notável na capacidade dos alunos de se expressar e comunicar suas emoções.

O projeto também teve sucesso em aumentar a conscientização dos alunos sobre direitos humanos e diversidade. As discussões e atividades promovidas ajudaram os estudantes a entender melhor a importância de um ambiente inclusivo e a reconhecer a relevância dos seus próprios direitos.

A formação de uma rede de apoio entre os estudantes foi outro resultado positivo, promovendo um senso de comunidade e suporte mútuo. As atividades criativas, como a criação de cartazes e pinturas coletivas, ofereceram formas eficazes de expressão e colaboração.

Os alunos também foram incentivados a refletir sobre fatores estressantes na vida escolar e a planejar seu futuro através de dinâmicas e meditações, o que ajudou a preparar melhor os jovens para enfrentar desafios futuros. Além disso, foi proposta a prática de mapeamento de emoções para que os alunos pudessem se autoavaliar durante as férias e manter a conexão com o projeto.

Esses resultados demonstram o impacto positivo do projeto na saúde emocional e no bem-estar dos adolescentes, assim como na promoção de um ambiente educacional mais inclusivo e consciente.

CONCLUSÕES

O projeto "ADOLESCER e Saúde Mental" mostrou-se eficaz na criação de um ambiente acolhedor e seguro para o desenvolvimento emocional dos adolescentes, promovendo uma maior conscientização sobre a importância da saúde mental e dos direitos humanos. As atividades terapêuticas e as abordagens grupais proporcionaram um espaço de reflexão e crescimento pessoal. O projeto finaliza em dezembro de 2024, visando fortalecer esses resultados e expandir o impacto positivo entre os estudantes.

AGRADECIMENTOS

Agradeço pela oportunidade de fazer parte do projeto de extensão "ADOLESCER e Saúde Mental". Como bolsista, foi uma experiência enriquecedora, que possibilitou o desenvolvimento de habilidades importantes para a promoção da saúde mental e do bem-estar. O envolvimento com os adolescentes e a troca de experiências com a equipe foram fundamentais para o meu crescimento pessoal e acadêmico. Sou grata a



todos que confiaram no meu trabalho e me ofereceram apoio ao longo dessa jornada. Continuaremos juntos na missão de promover uma cultura de paz e cidadania.

REFERÊNCIAS

- OLIVEIRA, A. A.; SILVA, J. F. **Saúde Mental na Adolescência: desafios e estratégias de intervenção.** Rev Bras Saúde Mental, 2022.
- SANTOS, P.; LIMA, T. **Promoção da Saúde Mental na Escola: uma abordagem interdisciplinar.** Saúde e Sociedade, 2023.