

“ESTOU EM CASA”: GRUPOS TERAPÊUTICOS PARA CRIAÇÃO DE VÍNCULOS E PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL EM ADOLESCENTES DA RESIDÊNCIA ESTUDANTIL.

“I’M AT HOME”: THERAPEUTIC GROUPS FOR BUILDING BONDS AND PROMOTING MENTAL HEALTH IN ADOLESCENTS IN STUDENT HOUSING.

Autor: Heloisa Rodrigues Lopes¹

Área Temática 7: Tecnologias Sociais, Tecnologia Educacionais e Assistivas e Tecnologia da Informação
 Modalidade: Artigo Científico

Resumo

Este artigo apresenta uma experiência de grupo terapêutico com adolescentes residentes do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará – Campus Castanhal, com foco na criação de vínculos afetivos e na promoção da saúde mental em contexto institucional. A intervenção foi realizada ao longo de cinco encontros, com frequência semanal e atividades fundamentadas na abordagem humanista, priorizando a escuta, a empatia e a expressão emocional. Participaram do grupo alunos do alojamento masculino com idade entre 14 e 17 anos, selecionados pelo setor de assistência estudantil por apresentarem maior demanda de apoio psicossocial. A metodologia incluiu dinâmicas interativas, rodas de conversa e instrumentos de escuta individual aplicados no início e ao final da intervenção. Os resultados indicam que os participantes demonstraram melhora no bem-estar subjetivo, maior abertura ao diálogo, ampliação da autopercepção e fortalecimento de comportamentos pró-sociais como a escuta e a cooperação entre colegas. Além disso, 43% dos adolescentes manifestaram interesse em iniciar atendimento psicológico individual após o grupo, o que revela sua eficácia como porta de entrada para o cuidado clínico. A experiência também foi bem avaliada pelos participantes, com 85,7% afirmando que recomendariam a atividade a outros colegas da residência. Conclui-se que intervenções como esta são relevantes para a construção de estratégias institucionais de cuidado, favorecendo a permanência escolar por meio do acolhimento, da escuta qualificada e do fortalecimento de vínculos.

Palavras-Chave: Saúde mental; Adolescência; Psicologia escolar; Intervenção Psicológica; Residência estudantil.

Abstract

This article presents an experience of a therapeutic group with adolescent residents from the Federal Institute of Education, Science and Technology of Pará – Castanhal Campus, focusing on the creation of affective bonds and the promotion of mental health in an institutional context. The intervention was carried out over five weekly meetings, with activities grounded in the humanistic approach, prioritizing listening, empathy, and emotional expression. The group included male students aged between 14 and 17 years, selected by the student assistance sector due to higher psychosocial support demands. The methodology included interactive dynamics, discussion circles, and individual listening tools applied at the beginning and end of the intervention. The results indicate that participants showed improvements in subjective well-being, greater openness to dialogue, increased self-awareness, and strengthening of pro-social behaviors such as active listening and peer cooperation. Additionally, 43% of the adolescents expressed interest in starting individual psychological counseling after the group, revealing the group's effectiveness as a gateway to clinical care. The experience was also positively evaluated by the participants, with 85.7% stating they would recommend the activity to other students in the residence. It is concluded that

¹ Estácio; 202302649742@alunos.estacio.br

interventions such as this are relevant for building institutional care strategies, supporting school retention through emotional support, qualified listening, and the strengthening of social bonds.

Key words: Mental health; Adolescence; School psychology; Psychological intervention; Student housing.

1. Introdução

A promoção de saúde mental tem se tornado uma demanda crescente em diversos setores, inclusive em espaços educacionais, especialmente quando os jovens se encontram longe de seus núcleos familiares em busca de qualificação. A adolescência é uma fase marcada por intensas transformações emocionais, cognitivas e sociais, que, por si só, já produzem desafios para o desenvolvimento saudável. Quando essa etapa é experienciada em um contexto de residência estudantil, surgem fatores adicionais, como sentimentos de solidão, dificuldades de adaptação, sobrecarga emocional e a necessidade de reconstruir laços afetivos e de pertencimento.

A residência estudantil oferece oportunidade de acesso à educação, mas também combina desafios relacionadas à convivência, ao distanciamento familiar e à construção de uma nova rede de apoio. Neste contexto, as instituições de ensino exercem um papel crucial não apenas na formação acadêmica, mas também no desenvolvimento socioemocional. Da mesma forma, é imprescindível a promoção de espaços que favoreçam o amadurecimento emocional, as relações interpessoais e o bem-estar dos estudantes, especialmente os pertencentes aos alojamentos estudantis.

Nesse cenário, este trabalho ganha relevância por apresentar uma experiência de intervenção psicológica no âmbito escolar, centrada na criação e no fortalecimento de vínculos socioafetivos como estratégia de cuidado com a saúde mental. Refere-se a um plano que reconhece o papel das tecnologias sociais aplicadas à educação, utilizando o grupo terapêutico como ferramenta de apoio, escuta e promoção de saúde mental, diretamente vinculada às necessidades reais do público atendido - adolescentes residentes no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará (IFPA) – Campus Castanhal.

A organização mundial da saúde (OMS, s.d.) define saúde mental não apenas como a ausência de transtornos psicopatológicos, mas como um estado de bem-estar onde o indivíduo reconhece suas próprias habilidades, lida com adversidades, opera funcionalmente e contribui para a comunidade. Quando posta à adolescência, essa definição ganha contornos específicos, visto que essa é uma fase caracterizada por intensas transformações biológicas, psicológicas e sociais, que afetam na construção da identidade, autonomia e nas relações interpessoais (ERIKSON, 1968).

Além disso, a adolescência também deve ser compreendida como um período do curso de vida fundamental para o desenvolvimento do indivíduo, visto que é uma fase dotada de potencialidades para o desenvolvimento positivo, nas quais as interações entre recurso individuais e contextuais representam um papel decisivo para a promoção de trajetórias saudáveis (SENNA & DESSEN, 2012).

Nesse sentido, o objetivo do artigo consiste em relatar e analisar as intervenções realizadas por meio de encontros grupais, utilizando dinâmicas interativas, atividades expressivas e rodas de conversa aplicadas ao grupo de estudantes do ensino médio integrantes do programa residência estudantil do IFPA- Castanhal.

O artigo está estruturado em seis partes: 1) introdução; 2) Metodologia; 3) Resultados e Discussões; 4) Considerações Finais; 5) Agradecimentos; e 6) Referências Bibliográficas.

2. Metodologia

As intervenções foram realizadas em parceria com o programa de residência estudantil do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará (IFPA) – Campus Castanhal, que acolhe estudantes provenientes de diversos municípios do estado do Pará afim de garantir a permanência e êxito educacional de alunos em situação de vulnerabilidade socioeconômica. A residência é dividida em alojamentos femininos e masculinos, com média de 10 estudantes por dormitório, e os alunos podem permanecer no programa até a conclusão de seus estudos.

A equipe de Psicologia do campus, juntamente com Departamento de Assistência Estudantil e Ações Inclusivas (DAEAI), direcionou o projeto para dois dormitórios do alojamento masculino, previamente classificados como aqueles com maior incidência de conflitos interpessoais e queixas emocionais. A proposta consistiu na realização de cinco encontros grupais, com frequência semanal e duração média de uma hora, conduzidos pelos estagiários de Psicologia com supervisão e orientação técnica da psicóloga institucional.

A ação foi nomeada de “Estou em Casa”, título simbólico que teve como principal objetivo refletir o foco central do projeto: promover o sentimento de pertencimento, acolhimento e a construção de vínculos entre os adolescentes participantes da residência. O nome foi pensado como um meio de aproximar os estudantes da proposta de forma afetiva, ressignificando o espaço institucional da residência como um ambiente mais acolhedor, de escuta e de convivência respeitosa.

Os encontros tiveram como abordagem metodológica pressupostos da psicologia humanista (Rogers, 1983), a escolha deve-se ao seu foco em relações autênticas e crescimento

grupar, alinhado aos objetivos de fortalecimento de vínculos socioemocionais e promoção de saúde mental, utilizando estratégias de grupo terapêutico e oficinas socioemocionais como ferramentas para escuta, acolhimento e fortalecimento dos vínculos entre os adolescentes.

Os procedimentos foram realizados em 8 visitas ao campus IFPA Castanhal, sendo 3 visitas destinadas a organização e planejamento, e 5 visitas interventivas. O grupo de mediadores foi formado por 4 estudantes de psicologia. Cada encontro seguiu uma organização comum:

- (1) acolhida inicial com ambientação e quebra-gelo;
- (2) atividade expressiva ou dinâmica relacionada ao tema do dia;
- (3) roda de conversa reflexiva;
- (4) fechamento coletivo.

Os temas abordados ao longo do curso incluíram: convivência e respeito mútuo, expressão de sentimentos, empatia, pertencimento, redes de apoio e autocuidado. Foram utilizadas atividades como desenho livre, uso de cartões disparadores, colagens, dinâmicas com objetos simbólicos e perguntas-gatilho, buscando favorecer a expressão emocional, o diálogo e o fortalecimento da identidade individual e coletiva dos participantes.

2.1 Encontros interventivos do projeto “Estou em casa”

O projeto foi dividido em duas fases: uma etapa inicial de planejamento e reconhecimento institucional e uma segunda etapa para intervenções diretas com os estudantes.

Etapa 1 – Planejamento e organização (Abril de 2025)

15/04/2025 – Reunião de apresentação com a equipe do DAEAI e levantamento das principais demandas dos alojamentos masculinos, com destaque para conflitos interpessoais, isolamento social e resistência à expressão emocional.

22/04/2025 – Reunião com a psicóloga institucional para alinhamento metodológico e definição do perfil dos participantes.

29/04/2025 – Elaboração do plano de ação nomeado “Estou em Casa”, com foco em reduzir sentimentos de solidão, estimular o vínculo entre pares e fortalecer redes de apoio no contexto da residência estudantil.

Etapa 2 – Encontros terapêuticos (Maio de 2025)

O primeiro encontro teve como objetivo principal estabelecer vínculo terapêutico, promover a integração do grupo e iniciar o processo de escuta e acolhimento das demandas emocionais dos participantes. A atividade foi iniciada com um momento de boas-vindas e apresentação dos participantes. Nesse momento, os objetivos gerais do projeto “Estou em casa” foram apresentados de forma breve, com ênfase no papel do grupo como espaço seguro de apoio emocional no contexto da residência estudantil.

Em seguida, foram realizadas duas dinâmicas de integração: “Nó Humano” e “Briga de Galo” (adaptada com o uso de palavras simbólicas). A escolha dessas atividades visou estimular o contato físico respeitoso, a cooperação, o senso de grupo e observar as expressões emocionais emergentes de forma lúdica.

Durante a dinâmica “Briga de Galo”, foram utilizadas palavras como: saudade, medo, coragem, confiança, desafios, amor, solidão, sonhos, entre outras. Após a atividade, foi realizada uma roda de conversa, na qual os adolescentes foram encorajados a refletir sobre o significado dessas palavras em suas vivências atuais.

Essa estratégia contribuiu para uma primeira aproximação com os conteúdos emocionais predominantes no grupo, possibilitando o rastreamento inicial das demandas. Dentre os temas mais mencionados espontaneamente, destacaram-se: saudade da família, ansiedade e tristeza — indicadores de impacto emocional relacionado ao distanciamento do ambiente familiar e às dificuldades de adaptação à rotina institucional.

Ao final do encontro, foi oferecido um lanche coletivo como forma de encerramento simbólico e descontraído. Também foi disponibilizado o 1º formulário de escuta individual ([Questionário 1](#)), com o intuito de complementar a triagem das demandas emocionais

Com base nas observações realizadas e nas respostas coletadas no formulário, foi possível planejar o 2º encontro de forma direcionada às necessidades expressas pelo grupo, com foco nos sentimentos de solidão, sobrecarga emocional e dificuldades de convivência.

A **Figura 1**, a seguir, representa um momento da dinâmica “Nó Humano”, que demonstra a cooperação entre os participantes no processo inicial de formação do grupo.

Figura 1: Dinâmica do Nó Humano em andamento durante o 1º encontro



Fonte: Acervo Pessoal

2º Encontro – Psicoeducação e escuta ativa (13/05/2025)

O segundo encontro foi planejado com base nas demandas emergentes observadas no primeiro encontro, com ênfase em aspectos relacionados à convivência, à dificuldade de compartilhamento de sentimentos e à escuta entre pares. A proposta central foi realizar uma breve psicoeducação sobre o papel do grupo terapêutico, a função do psicólogo e atitudes de escuta e acolhimento entre colegas.

Para essa finalidade, foi utilizada uma estratégia baseada em cartões disparadores, contendo questões reflexivas sobre situações cotidianas e o processo terapêutico em grupo. As perguntas incluíram:

1. *O que você acha que o psicólogo faz em um grupo como esse?*
2. *Como você acha que um psicólogo pode ajudar em momentos difíceis?*
3. *O que você sente quando está falando e alguém te interrompe?*
4. *O que podemos fazer para ajudar alguém que está desabafando?*

Essa estratégia permitiu compreender como os adolescentes interpretavam o papel do psicólogo e observar como se posicionavam diante de interações comuns no convívio coletivo. A **figura 2** apresenta os cartões utilizados durante a atividade.

Durante a discussão do cartão nº 3, um participante compartilhou:

“Às vezes, quando a gente quer conversar com alguém, a pessoa não quer de verdade estar com a gente. Às vezes ela quer falar dos problemas dela ou acha que aquilo que a gente diz não tem sentido. Por isso, nem dá vontade de falar nada.”

Esse relato gerou ampla identificação entre os colegas, abrindo espaço para uma escuta mais empática e sincera. Na sequência, a discussão avançou para o cartão 4, estimulando os participantes a construírem coletivamente uma lista de atitudes acolhedoras, como:

1. Escutar sem tentar resolver o problema do outro, apenas estar presente;
2. Dizer que o sentimento do colega é importante;
3. Demonstrar disponibilidade para ouvir;
4. Oferecer um gesto afetivo, como um abraço.

O encerramento foi conduzido com reflexões breves sobre a importância da escuta ativa e do respeito à fala do outro. Algumas orientações compartilhadas pela equipe foram:

“Podemos escutar com atenção, sem interromper, sem rir ou julgar. Estar presente de verdade, olhando nos olhos, mostrando que você está ali pra ouvir.

“A escuta é uma forma de cuidado. Quando alguém é interrompido, a mensagem que fica é de desvalorização. No grupo, construímos juntos um espaço onde todos têm direito à fala e à escuta.”

Foi possível observar, ao final do encontro, melhora no comportamento coletivo, com maior atenção nas falas, respeito mútuo e engajamento. A **Figura 3** registra o encerramento simbólico do encontro.

Figura 2: Cartões disparadores utilizados na psicoeducação



Fonte: Acervo Pessoal

Figura 3: Foto registrada após o encerramento do 2º encontro



Fonte: Acervo Pessoal

3º Encontro – Identidade, sobrecarga emocional e sonhos (20/05/2025)

O terceiro encontro teve como foco a reflexão simbólica da sobrecarga emocional vivenciadas pelos adolescentes, além da ressignificação de sua trajetória e expectativas para o futuro. Para isso, foi utilizada como base teórica a técnica projetiva conhecida como “Árvore dos Sonhos”, inspirada nos princípios da psicologia analítica de Jung (1983), que propõe a expressão simbólica de aspectos internos por meio do desenho, favorecendo a reflexão sobre sonhos, recursos internos e trajetória de vida.

O encontro foi iniciado com duas dinâmicas de integração: “Dinâmica do Caracol” e “Quem Pega o Copo Primeiro?”, com o intuito de reduzir possíveis iniciais e criar um ambiente mais descontraído, acolhedor e propício à expressão subjetiva.

Em seguida, foi introduzida a atividade principal com a seguinte proposta:

“Hoje a proposta é simples: vocês vão desenhar uma árvore. Essa árvore deve conter raízes, tronco e copa (folhas/frutos). Depois de desenhar, vocês vão preencher cada parte com algo da vida de vocês.”

A explicação simbólica dos elementos foi dada da seguinte forma:

Copa (folhas/frutos): representa os sonhos, metas, planos e esperanças para o futuro;

Tronco: simboliza o presente, ou seja, atitudes, sentimentos e desafios atuais;

Raízes: representam a base do indivíduo, como família, valores, história, cultura, afetos e aprendizados marcantes.

A proposta possibilitou uma reflexão profunda sobre o momento atual de vida dos participantes, favorecendo desenvolvimento da autopercepção, da autorregulação emocional e do senso de pertencimento. A atividade também estimula o desenvolvimento da autopercepção e da autorregulação emocional. Ao término da produção dos desenhos, foi realizada uma roda de conversa, na qual os adolescentes foram convidados a compartilhar os significados atribuídos às partes de suas árvores.

A roda de conversa permitiu a emergência de temas como saudade, expectativa de mudança, insegurança quanto ao futuro e esforço pessoal, demonstrando o impacto da atividade como recurso terapêutico para o fortalecimento da identificação e do vínculo entre os colegas.

A **Figura 4** ilustra os desenhos produzidos pelos participantes durante a atividade.

Figura 4: Foto registrada após a produção dos desenhos



Fonte: Acervo pessoal

4º Encontro – Colaboração e afetividade (22/05/2025)

O quarto encontro teve como foco a condensação de aprendizados construídos ao longo do processo grupal e a promoção da colaboração coletiva entre os participantes, com o objetivo de despertar reflexões sobre o processo vivido e favorecer a expressão espontânea das percepções individuais e grupais.

O encontro foi iniciado com um momento de conversa livre e escuta, seguido de dinâmicas recreativas escolhidas pelos próprios adolescentes, entre elas: “O Coelho e a Toca” e “Quem Pega o Copo Primeiro”, entre outras previamente vivenciadas. A escolha participativa das atividades favoreceu o engajamento, o afeto e o sentimento de autonomia sobre o espaço terapêutico.

Como parte da proposta simbólica e afetiva do encontro, foi realizada uma apresentação musical ao vivo por um estudante convidado do curso de Psicologia. A canção escolhida, “Tua Beleza É Maior Que a Vida” (Souza, 2005), foi projetada no ambiente e, em seguida, discutida em roda de conversa. Os participantes relataram que a letra da música despertou lembranças de figuras familiares significativas, como pais e avós, promovendo um momento de conexão emocional e introspecção.

Na sequência, iniciou-se a construção de um mural coletivo, utilizando materiais diversos como papel Craft, tintas, canetas coloridas, fotos dos encontros e outros elementos visuais. Os adolescentes foram convidados a criar um título para o mural e decorá-lo livremente, representando seus sentimentos, aprendizados e memórias dos encontros. A **Figura 5** apresenta o registro do mural produzido coletivamente ao final do encontro.

Durante o processo de criação, emergiram falas espontâneas como:

“Aprendi a escutar meus amigos.”
“Meus amigos também sentem falta da família.”
“Eu sou mais forte do que eu achava.”

O encontro foi encerrado com um lanche coletivo e um momento aberto de feedback, no qual os participantes expressaram agradecimento pelas vivências, destacando que os encontros os ajudaram a aliviar a ansiedade e a se sentirem menos sozinhos no cotidiano institucional.

Figura 5: Foto registrada após a confecção do mural



Fonte: Acervo pessoal

5º Encontro – Cine Terapia: O que faz você ser você? (29/05/2025)

Diferentemente dos encontros anteriores, o quinto encontro não foi previamente planejado pela equipe, mas surgiu a partir de uma solicitação direta dos próprios participantes. Os adolescentes expressaram o desejo de realizar mais um encontro antes do encerramento do projeto “Estou em casa”. Diante dessa demanda, a equipe decidiu organizar uma sessão de cine-terapia, com o objetivo de proporcionar um encerramento simbólico, leve e reflexivo, em sintonia com os temas abordados ao longo do processo grupal.

O filme escolhido foi “Soul” (Disney/Pixar), cuja narrativa aborda tópicos como propósito de vida, frustração, ressignificação de expectativas e reconexão com o presente.

Tais elementos dialogam diretamente com os conteúdos emergentes durante os encontros terapêuticos, especialmente no que diz respeito aos sonhos, à ansiedade, desconexão afetiva.

Para compor um ambiente acolhedor e informal, foram levados pipocas e refrigerantes. No entanto, um problema técnico com o projetor provocou atraso na exibição, que se estendeu até as 22h40 — ultrapassando o horário habitual de recolhimento dos estudantes (22h00). Por esse motivo, a roda de conversa planejada para o pós-filme não pôde ser realizada.

Apesar do contratempo, os adolescentes demonstraram grande envolvimento com o filme, reagindo com atenção, emoção e empatia ao longo da sessão (a **Figura 6** apresenta a disposição dos participantes durante a exibição do filme). Ao final, mesmo sem um momento estruturado de partilha, os estagiários realizaram um breve encerramento, agradecendo a presença e o engajamento dos adolescentes em todo o percurso vivenciado. Como mensagem final, foi compartilhada uma frase inspirada na trajetória do personagem principal:

“Desejamos que vocês vivam assim como Joe decidiu viver: aproveitando cada segundo. Porque a vida é linda, vocês são jovens e merecem ser felizes.”

O encontro foi finalizado com abraços espontâneos, expressões de afeto e uma salva de palmas coletiva, marcando simbolicamente o encerramento do grupo terapêutico e reforçando os vínculos construídos durante o projeto.

Ainda nesse momento, foi disponibilizado aos participantes o Segundo Formulário de Escuta Individual ([Questionário 2](#)) com o objetivo de avaliar percepções sobre o grupo terapêutico, identificar efeitos subjetivos da participação e comparar as demandas emocionais apresentadas ao longo do processo.

Figura 6: Foto registrada durante a apresentação do filme



Fonte: Acervo pessoal

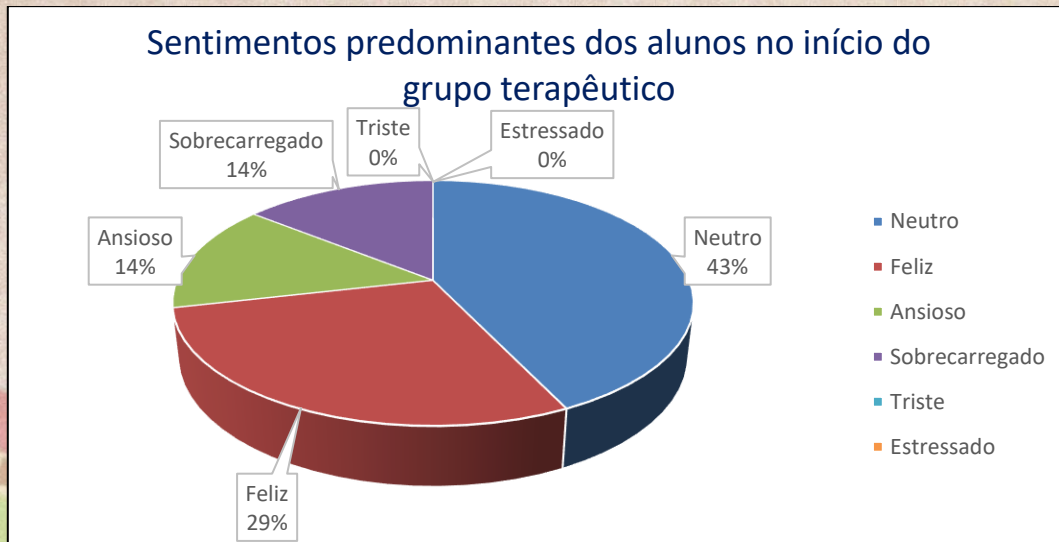
3. Resultados e discussões

Para avaliar os efeitos do grupo terapêutico, foram aplicados dois questionários semiestruturados, respondido por sete participantes do projeto: o primeiro, no início do grupo terapêutico, e o segundo, ao final do ciclo de encontros. Os instrumentos avaliaram aspectos emocionais e relacionais, como expressão de sentimentos, escuta entre pares, acolhimento e qualidade das relações interpessoais, além de mapear o estado emocional dos adolescentes no momento da aplicação.

3.1 Estado emocional dos participantes

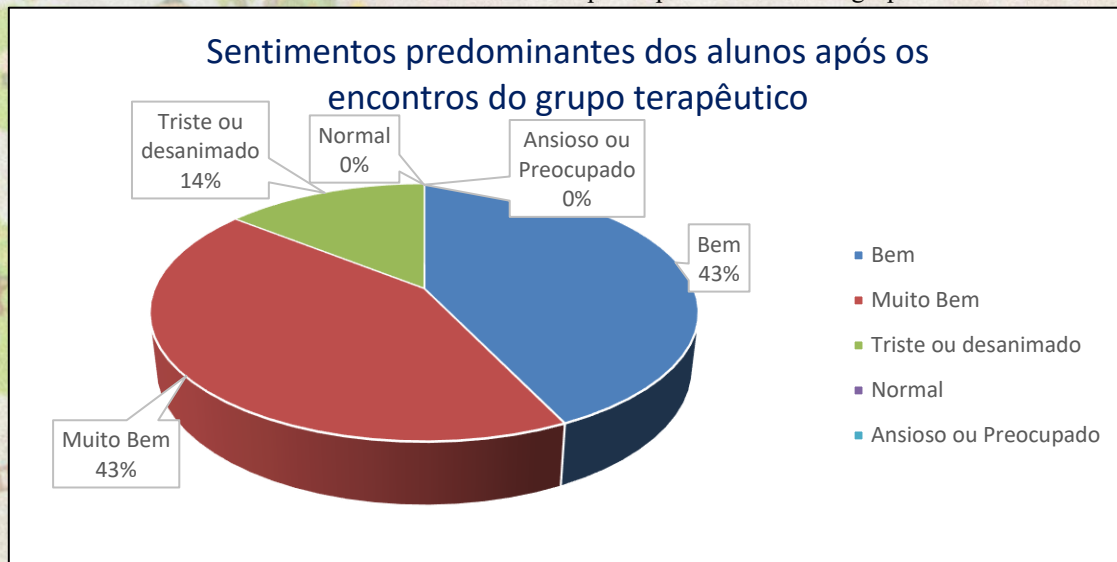
No questionário inicial, os sentimentos predominantes foram de neutralidade (42%), felicidade (28,6%) e em menor grau, ansiedade e sobrecarga (ambos com 14,3%). Já no questionário final, observou-se uma mudança significativa nesse padrão: 42,9% dos alunos declaram estar “muito bem” e outros 42,9% afirmaram sentir-se “bem”, enquanto apenas 14,3% relataram sentimentos negativos como tristeza ou desânimo. Nenhum participante marcou as opções “ansioso” ou “preocupado” ao final do grupo (**Gráficos 1 e 2**).

Gráfico 1: Estado emocional dos participantes no início do grupo



Fonte: Questionários 1 (2025)

Gráfico 2: Estado emocional dos participantes ao final do grupo



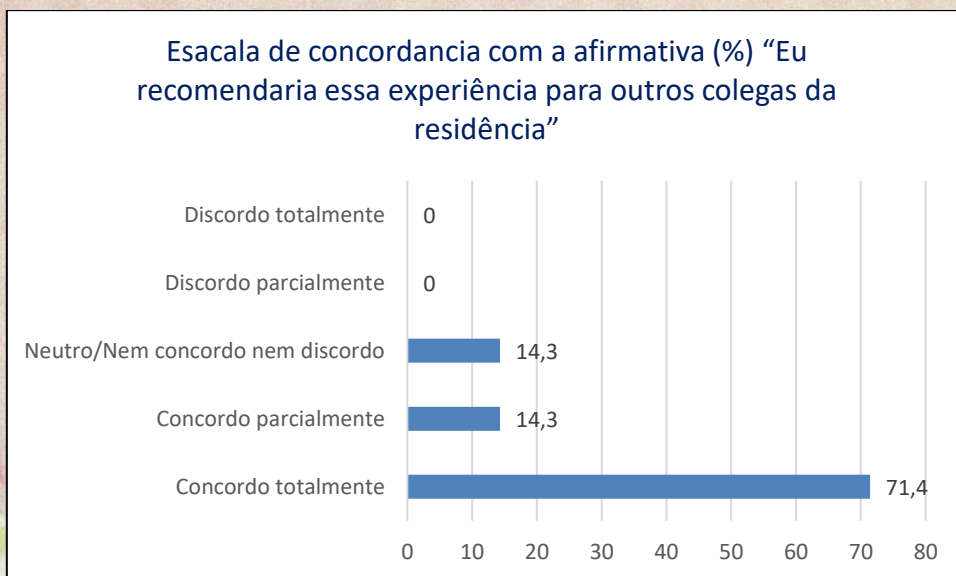
Fonte: Questionários 2 (2025)

Esses dados indicam uma melhora subjetiva no bem-estar emocional dos adolescentes, sugerindo que a participação no grupo contribuiu para a redução de tensões e o aumento da sensação de acolhimento e segurança emocional.

3.2 Autopercepção e empatia

Quando questionados sobre o impacto das atividades no processo de autorreflexão, 86% dos participantes relataram que o grupo os ajudou a refletir mais sobre si mesmos e sobre os outros (**Gráfico 3**). Essa percepção reforça a potência das intervenções simbólicas e das rodas de conversa como dispositivos de promoção de consciência emocional, desenvolvimento empático e fortalecimento de vínculos.

Gráfico 3: Percentual de respostas sobre as atividades de autopercepção/ autorreflexão



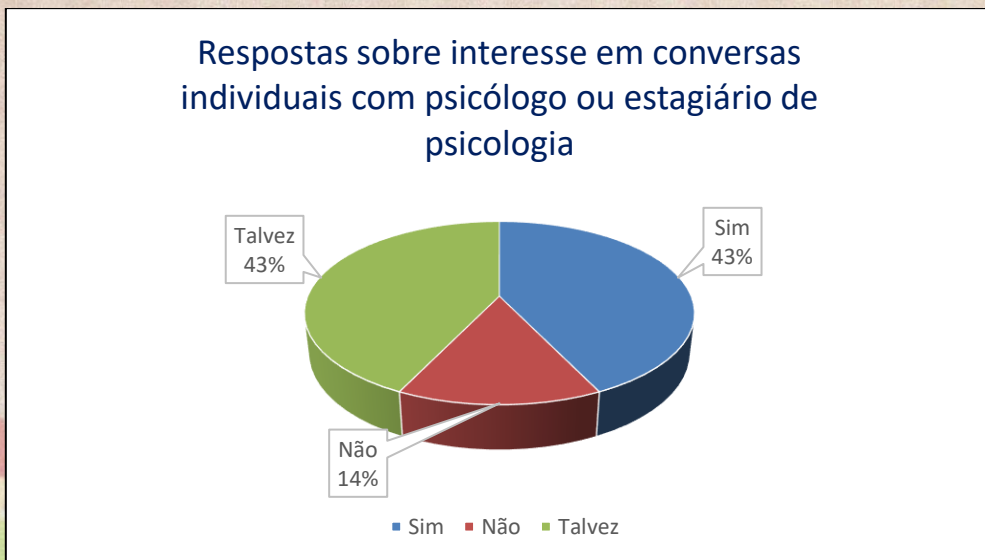
Fonte: Questionários 2 (2025)

Esse dado dialoga diretamente com autores como Senna e Dessen (2012), que enfatizam a importância de intervenções que promovam competências emocionais e relações de cuidado no contexto adolescente. De forma análoga, Fernandes e Monteiro (2017) defendem que o desenvolvimento de comportamentos pró-sociais – como empatia, ajuda mútua e escuta ativa – são essenciais para a construção de vínculos solidários e para o enfrentamento de desafios emocionais na adolescência. Em contextos de convivência grupal, como a residência estudantil, esses comportamentos podem funcionar como estratégias protetivas, contribuindo para o bem-estar e o fortalecimento das redes de apoio entre pares.

3.3 Interesse por acompanhamento psicológico

Outro resultado expressivo foi o número de estudantes que manifestaram interesse em prosseguir com o cuidado psicológico: 43% dos adolescentes declararam desejo de iniciar acompanhamento individual após a participação no grupo (**Gráfico 4**). Esse dado afirma o grupo terapêutico como um instrumento de sensibilização e aproximação com a psicologia clínica, funcionando como porta de entrada para outros formatos de cuidado no ambiente escolar.

Gráfico 4: Percentual de participantes interessados em psicoterapia individual

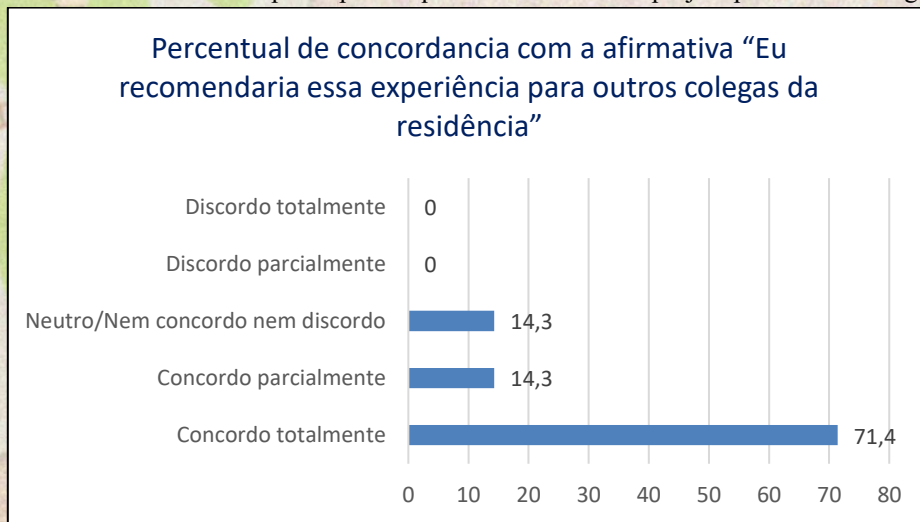


Fonte: Questionários 2 (2025)

3.4 Avaliação geral e relevância institucional

Em relação à avaliação global do grupo, 85,7% dos participantes afirmaram que recomendariam a experiência a outros colegas, enquanto os demais permaneceram neutros, sem registros de rejeição à proposta (**Gráfico 5**). Esse dado evidencia tanto a adesão dos adolescentes quanto o potencial do grupo como recurso institucional de apoio à saúde mental dos estudantes.

Gráfico 5: Percentual de participantes que recomendariam o projeto para outros colegas



Fonte: Questionários 2 (2025)

De forma geral, os dados indicam que, mesmo em um curto período, o grupo terapêutico foi capaz de promover mudanças significativas na forma como os adolescentes se percebem, se expressam e se relacionam, validando sua importância como estratégia de acolhimento no ambiente escolar.

4. Considerações Finais

Este artigo teve como objetivo relatar e analisar uma experiência de grupo terapêutico com adolescentes participantes do programa de residência estudantil no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará – Campus Castanhal, focada na criação de vínculos afetivos como forma de promoção de saúde mental em contexto institucional.

Com base nos dados coletados, nos relatos espontâneos e nas observações realizadas ao longo dos cinco encontros, conclui-se que o objetivo da intervenção foi alcançado. Os participantes apresentaram melhorias no bem-estar subjetivo, maior abertura à expressão emocional, fortalecimento dos laços interpessoais e aumento da empatia entre os colegas.

Também foi identificada, ao final do grupo, o interesse de parte dos adolescentes para continuidade do cuidado psicológico por meio de atendimentos individuais.

Além disso, observou-se o surgimento de comportamentos pró-sociais, como escuta ativa, acolhimento mútuo e cooperação. Tais atitudes, conforme discutido por Fernandes e Monteiro (2016), são essenciais em contextos marcados por vulnerabilidades sociais, funcionando como estratégias protetivas que fortalecem o senso de pertencimento e a rede de apoio entre pares.

Dessa forma, o projeto "Estou em Casa" se consolida como uma tecnologia social que alia elementos terapêuticos e educativos e mostrasse como uma estratégia institucional eficaz para a promoção da saúde mental, principalmente no ambiente das residências estudantis.

Senna e Dessen (2012) destacam que a adolescência é uma fase de múltiplas possibilidades de desenvolvimento positivo, e que projetos e intervenções voltados a esse período do curso de vida são fundamentais para promover trajetórias saudáveis. Como afirmam os autores, citando Lerner e Overton (2008), os jovens são "empreendedores vitais para o futuro" e "representam, em qualquer ponto da história, aqueles que vão assumir a liderança nas famílias, comunidades e sociedades, e manter e trazer progressos à vida humana" (p. 252).

Conclui-se, portanto, que intervenções como a descrita neste artigo exemplifica alternativas viáveis, éticas e eficazes para o fortalecimento da saúde mental na escola, contribuindo para a permanência e o êxito escolar com base no cuidado, no vínculo e na escuta.

5. Agradecimentos

Agradeço imensamente a toda a equipe do Departamento de Assistência Estudantil e Ações Inclusivas (DAEAI), que recebeu o projeto "Estou em Casa" de braços abertos. Também registro meus agradecimentos à psicóloga da instituição, Monica Coeli, que se fez um elo essencial para a realização desta intervenção e por ter me auxiliado e inspirado nos bastidores. Seus conselhos marcaram minha jornada, não só acadêmica, mas também pessoal.

Não posso deixar de demonstrar minha gratidão aos participantes do projeto, bem como aos meus colegas de graduação Yukio Matsuo, Reinaldo Lima e Letícia Suzely, por me darem suporte durante essa caminhada.

6. Referências Bibliográficas

ERIKSON, Erik H. *Identity: youth and crisis*. New York: Norton, 1968.

FERNANDES, A. O.; MONTEIRO, N. R. de O. Comportamentos pró-sociais de adolescentes em acolhimento institucional. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 33, p. e3331, 2017.

JUNG, C. G. *The essential Jung* [O essencial de Jung]. STORR, Anthony (Ed.). Princeton: Princeton University Press, 1983.

LERNER, R. M.; OVERTON, W. F. Exemplifying the integrations of the relational developmental system: Synthesizing theory, research, and application to promote positive development and social justice. *Journal of Adolescent Research*, v. 23, p. 245–255, 2008.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Santé mentale*. Genebra: OMS, [s.d.]. Disponível em: <https://www.who.int/fr/health-topics/mental-health>. Acesso em: 29 jun. 2025.

ROGERS, Carl R. *Tornar-se pessoa: um psicoterapeuta descobre sua própria terapia*. 1. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1983.

SENNA, S. R. C. M.; DESSEN, M. A. Contribuições das teorias do desenvolvimento humano para a concepção contemporânea da adolescência. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 28, n. 1, p. 101–108, jan. 2012.