

## **TERAPIAS ALTERNATIVAS: O BEM-ESTAR EMOCIONAL DOS ADOLESCENTES**

**ODS (3, 8, 9, 11, 12 e 17)**

Carlos Pereira (Escola Jardim das Nações)

Fernando Fernandes (Escola Jardim das Nações)

Leonardo Monteiro (Escola Jardim das Nações)

Manuela Thomaz (Escola Jardim das Nações)

Maria Isabel Gonzales (Escola Jardim das Nações)

Nina Ferbani (Escola Jardim das Nações)

Talles Coelho Santos (Escola Jardim das Nações)

Em homenagem ao Ano Internacional da Ciência Quântica, este trabalho aborda o impacto da ansiedade e do estresse acadêmico no bem-estar emocional e no desempenho de adolescentes. A sobrecarga de estudos, a pressão por resultados e as dificuldades de relacionamento são fatores que podem gerar sintomas ou transtornos de ansiedade, afetando não apenas o desempenho acadêmico, mas também o desenvolvimento psicológico e emocional dos alunos. Diante da necessidade de estratégias complementares para lidar com essa problemática, o projeto teve como objetivo apresentar técnicas de relaxamento e concentração que pudessem auxiliar estudantes a gerenciar a sobrecarga de estudos. O projeto reconhece que essas técnicas não substituem a terapia convencional, mas podem servir como aliadas no tratamento. A metodologia foi planejada em três etapas. A primeira foi uma conscientização, com uma realização de uma palestra no auditório do colégio em que estudamos para as turmas da faixa etária relevante, conscientizando sobre a importância da saúde mental; a segunda etapa foi a criação de um ambiente de apoio na escola com a distribuição de cartazes e folhetos informativos, além de frequências de relaxamento tocadas no sistema de som da escola em momentos estratégicos, como avaliações importantes; e a última etapa se concretiza na aplicação de questionários e quizzes interativos para verificar o entendimento dos alunos sobre o assunto e a assimilação das técnicas. No final do

projeto, espera-se que os alunos reconheçam a importância do bem-estar emocional e que tenham aprendido técnicas que possam aplicar no dia a dia. A intenção é que este conhecimento seja multiplicado, alcançando um público mais amplo e contribuindo para o enfrentamento dos desafios de saúde mental no ambiente escolar.

**Palavras-chave:** Terapias Alternativas; Saúde Mental; Bem-estar emocional; Tecnologia.