

RESUMO - MEDICINA

PROJETO DE EXTENSÃO PARA PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL EM ANO DE VESTIBULAR: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Bruna Gomes Araujo (brunaagaraujo@gmail.com)

Beatriz Pelayo Dumar (beatriz.dumar@gmail.com)

Artur Oliveira Coelho Vicente (arturocvicente@gmail.com)

Pedro Fraga Baroni De Carvalho (pedrofragabaroni@gmail.com)

Jeniffer Lyssandra Moreira Macena (Jenifferlyssandra4periodo@gmail.com)

Geovanna Souza De Lima (geovannasouza762@hotmail.com)

Cleo Pimentel Da Silva Monteiro (cleopsmonteiro@gmail.com)

Andressa Grilo Martinez (dra.andressagmartinez@gmail.com)

Andrea Vieira Zanetti (avzanetti75@gmail.com)

Introdução: O objetivo deste trabalho é relatar a experiência de um projeto de extensão universitária voltado à promoção da saúde mental de jovens em ano de vestibular, avaliando seu impacto e relevância no contexto educacional.

Material e métodos: Em maio de 2025, acadêmicos de medicina realizaram ações em turmas de pré-vestibular, com palestras, dinâmicas e rodas de

conversa sobre burnout, ansiedade, depressão e qualidade do sono. A abordagem foi dialógica, com linguagem acessível e foco em estratégias de regulação emocional e prevenção de agravos psíquicos.

Resultados: Ao longo das apresentações do projeto, foi possível perceber que muitos alunos do 3o ano do ensino médio enfrentam desafios emocionais significativos diante das mudanças de vida que estão prestes a vivenciar. Na maioria das vezes, eles não conseguem reconhecer nem nomear sintomas patológicos relacionados à ansiedade, depressão e outros temas abordados.

Muitos relataram sentir exaustão, ansiedade, tristeza, desmotivação e insônia, o que revela o quanto esses sentimentos fazem parte da rotina escolar. Foi possível perceber que os adolescentes são impactados por pressões silenciosas como o peso da responsabilidade de trazer orgulho à família, a culpa por não alcançar metas no tempo idealizado e a comparação constante com os colegas. Tudo isso afeta profundamente a saúde mental, muitas vezes sem que eles percebam.

Apesar dos bons resultados, reconhecemos os limites do projeto, visto que, como orientado, para obter resultados positivos a longo prazo, deve ser realizado tratamento contínuo com os alunos e uma equipe de apoio psicológico. Isso mostrou que ações pontuais são importantes, mas precisam estar inseridas em uma política escolar mais ampla, que inclua acolhimento psicológico constante e integração com as famílias e comunidade.

Conclusão: A promoção da saúde mental no ambiente escolar permanece deficiente nas políticas públicas. O projeto evidenciou o potencial transformador da extensão universitária na interseção entre educação e saúde, ampliando o acesso à informação e ao cuidado psíquico entre jovens em situação de vulnerabilidade emocional.

Palavras-chave: saúde mental; projeto de extensão; vestibular.