



## CUIDANDO DE MIM, CUIDANDO DE NÓS!

**Coordenadora:** Listhiane Pereira Ribeiro

**Membros da equipe:** Leticia Maria Ramos Martins; Jubar Leite Souza Filho; Thamara Dalila Souza de Oliveira; Maria Eduarda Fernandes de Oliveira; Paloma Pereira Ramos Bonifacio; Thiago Henrique Santos da Silva; Maria Eduarda da Silva Pereira; Lélia Rodrigues de Araújo Vieira.

**Campus:** Ribeirão das Neves

**Área Temática:** Saberes da Extensão - Área: Saúde

### RESUMO

Este projeto de extensão tem como objetivo sensibilizar a comunidade interna e externa do IFMG *campus* Ribeirão das Neves para a importância do autocuidado e da promoção da saúde mental, visando à prevenção de adoecimentos, fortalecimento de vínculos sociais e à disseminação de informações seguras. Como referencial teórico-metodológico, fundamenta-se no *Plano de Ação Integral de Saúde Mental 2013-2030* da Organização Mundial da Saúde (OMS) e na Lei nº 14.819/24, que ressaltam a relevância de iniciativas preventivas nesse campo. As estratégias metodológicas compreendem oficinas, minicurso, palestras, rodas de conversa e intervenções em mídias digitais, constituindo espaços de escuta, diálogo e construção coletiva de saberes. Os resultados evidenciam significativa adesão principalmente dos estudantes do ensino médio integrado, com fortalecimento da autoestima, conscientização sobre o uso das tecnologias, desconstrução de estigmas associados à saúde mental e valorização do autocuidado como prática contínua. Conclui-se que o projeto contribui para o bem-estar psicossocial, para a qualificação do ambiente educativo e para a consolidação de práticas extensionistas que dialogam com dimensões sociais, culturais e científicas, promovendo qualidade de vida e transformação da realidade local.

**Palavras-chave:** Saúde mental; autocuidado; extensão.



## INTRODUÇÃO

O aumento da ansiedade entre jovens reforça a necessidade de iniciativas preventivas que dialoguem com os desafios reais das comunidades. Nesse cenário, o projeto de extensão “Cuidando de mim, cuidando de nós!”, desenvolvido no IFMG *campus* Ribeirão das Neves desde 2024, foi estruturado como ação educativa e comunitária voltada à promoção da saúde mental. Inserido em um território marcado por desigualdades sociais, dificuldades econômicas e limitações no acesso a serviços especializados, o projeto busca responder às demandas locais por meio de atividades que favorecem a escuta, o acolhimento e a partilha de experiências. Oficinas, cursos, rodas de conversa, palestras e ações em mídias digitais têm constituído estratégias para aproximar a comunidade de práticas de autocuidado e de valorização da vida.

A experiência gera reflexões sobre identidade, vínculos sociais e novas formas de lidar com a saúde mental no cotidiano. Mais do que transmitir informações, o projeto facilita trocas de saberes entre o IFMG e a comunidade. O público externo é valorizado tanto como convidados facilitadores, como participantes de cada atividade realizada. O resultado é o desenvolvimento educacional, social e cultural da região.

## DESENVOLVIMENTO (FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA E METODOLOGIA)

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de se recuperar do estresse experienciado no cotidiano, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade. Ou seja, ter boa saúde mental, ao contrário do que alguns pensam, não significa estado de alegria integral ou ausência de problemas. Ao contrário, implica em autoconhecimento, auto regulação emocional, na capacidade de resiliência, superação de adversidades, tolerância à frustração. A saúde mental, assim como a saúde física, é um bem estar bio-psico-social-espiritual.

A saúde mental de crianças e adolescentes está relacionada a vários fatores, tais como: ao desenvolvimento integral, o desempenho escolar, o estabelecimento de relações afetivas e saudáveis, recursos para enfrentar os desafios do desenvolvimento, autoestima, bem-estar (ESTANISLAU; BRESSAN, 2014).



O ambiente escolar é um local estratégico para o desenvolvimento de ações preventivas e de promoção da saúde mental. Para os adolescentes, isso é crucial na transição saudável para a fase adulta. Além disso, é sabido que “50% de possíveis transtornos de saúde mental se iniciam até os 14 anos de idade e 75% até os 24 anos. No entanto, aproximadamente 80% desses casos não são diagnosticados ou tratados adequadamente” (INSTITUTO CACTUS; INSTITUTO VEREDAS, citado por INSTITUTO DE ESTUDOS PARA POLÍTICAS DE SAÚDE; INSTITUTO CACTUS, 2023, p.5). Essa demora na identificação, diagnóstico e devido tratamento gera consequências que impactam em todas as esferas da vida destes indivíduos: seja no âmbito familiar, no ciclo de amizades, na realização de projetos e objetivos, e na vida profissional. Pessoas com transtornos mentais graves não tratados vivem menos que a população em geral, o que poderia ser evitado.

O projeto de extensão “Cuidando de mim, cuidando de nós!” se fundamenta no *Plano de Ação Integral de Saúde Mental 2013-2030* da OMS e na Lei nº 14.819/24, documentos que consolidam a relevância de políticas preventivas em saúde mental e a necessidade de inseri-las nos espaços educativos. Parte-se do reconhecimento, já amplamente discutido pela literatura, de que os jovens enfrentam crescentes índices de ansiedade e adoecimento psíquico, agravados por pressões sociais, acadêmicas e pela carência de serviços especializados. Nesse sentido, o projeto responde a uma demanda local, atuando no IFMG *campus* Ribeirão das Neves, território que reflete essas vulnerabilidades.

O caráter inovador do projeto reside em integrar práticas educativas, culturais e artísticas à promoção da saúde mental, favorecendo tanto a conscientização quanto o fortalecimento de vínculos sociais. As ações têm gerado um ambiente colaborativo, livre de estigmas e aberto ao diálogo intergeracional, reforçando a integração entre o IFMG e a comunidade. Assim, contribuem para o desenvolvimento local e regional, ao estimular trocas de saberes e propor caminhos transformadores para a realidade vivida. A iniciativa busca articular teoria e prática por meio de oficinas, cursos, rodas de conversa, palestras e ações digitais, configurando espaços acessíveis de diálogo e troca de experiências. Atualmente (outubro de 2025) a equipe é composta por 4 servidores, 2 estudantes bolsistas e 2 estudantes voluntárias.



## RESULTADOS E DISCUSSÕES (Considerações finais)

Em 2024 as atividades abrangeram vários temas. Foi realizada a palestra “A beleza é subjetiva: como as cores podem interferir na sua autoestima”; a reflexão sobre o uso excessivo de tecnologias através da oficina de meditação intitulada “Desconectando para se conectar”; a roda de conversa “A importância do cuidado da saúde mental nas adversidades e diversidades”. Nesta ação, o *campus* recebeu ex-alunos e o coletivo Mães pela Liberdade, que apoia famílias das comunidades LGBTQIAPN+ em MG. Outro momento relevante do projeto foi quando, ao propor a reflexão sobre a importância de que os homens também se cuidem, foi realizada uma palestra durante a reunião de pais e uma conversa com os estudantes para sensibilizar que “Saúde mental também é papo de homem”.

Em 2025 o diferencial do projeto é a oferta de vivências criativas, através do curso de crochê e da oficina de pintura em telas. Reiniciando as atividades com a roda de conversa “Recomeços”, a equipe do “Cuidando de mim, cuidando de nós!” ficou surpresa com a participação de 221 participantes, ultrapassando o limite de 174 vagas oferecidas. É uma demonstração do quanto o projeto tem conseguido conversar e envolver os estudantes. Está caminhando em direção ao seu objetivo, que é o de sensibilizar para a importância e prática do autocuidado, prevenir adoecimentos, promover a saúde mental e o bem estar da comunidade interna e externa ao *campus*.

Todas as atividades do projeto foram divulgadas e abertas ao público externo, mas a maior adesão é do ensino médio integrado. Visando ampliar este cenário, a última ação foi dirigida ao ensino superior noturno e teve a participação de 160 pessoas. Os convidados, um voluntário do Centro de Valorização da Vida (CVV) e uma psicóloga que atua na saúde pública, trataram sobre o “Setembro amarelo: conversar pode mudar vidas”. Um depoimento recebido a partir desta ação foi:

“Eu fiquei muito feliz pelo interesse dos alunos. O assunto foi muito valioso. Nós estamos vivendo uma fase de muita pressão em todos os sentidos e uma pausa para ouvir, perguntar, falar, faz bem para todos” (A., docente dos cursos superiores de Adm. e TPG do *campus*).



O desenvolvimento do projeto permitiu observar avanços significativos no acolhimento e na conscientização dos estudantes sobre a saúde mental. Os participantes relataram sentir-se ouvidos e valorizados em sua individualidade, além de reconhecerem a importância do autocuidado e da busca por apoio profissional quando necessário. Entre os desafios, resalta-se a limitação de recursos humanos e materiais, bem como a importância de ampliar as ações para atingir novos públicos.

A experiência tem potencial para inspirar projetos de ensino e de investigação aplicada. Produtos como cartilhas, artigos e vídeos institucionais são vislumbrados como desdobramentos futuros. As implicações transcendem a dimensão individual, alcançando aspectos educacionais, sociais e culturais, ao fortalecer uma cultura de cuidado e reduzir barreiras relacionadas à saúde mental. O projeto contribui para a formação cidadã, a qualificação do ambiente escolar e a promoção de transformações locais que podem inspirar políticas e práticas em contextos mais amplos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 6023**: informação e documentação: referências, elaboração. Rio de Janeiro, 2002.

BRASIL. **Lei nº 14.819**, de 16 de janeiro de 2024. Institui a Política Nacional de Atenção Psicossocial nas Comunidades Escolares. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2023-2026/2024/lei/l14819.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2024/lei/l14819.htm) Acesso em: 30 jul. 25.

ESTANISLAU, Gustavo M., BRESSAN, Rodrigo Affonseca. **Saúde mental na escola: o que os educadores devem saber**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

INSTITUTO DE ESTUDOS PARA POLÍTICAS DE SAÚDE (IEPS); INSTITUTO CACTUS. **10 Ações para políticas de Saúde Mental nas escolas: recomendações aos poderes Executivo e Legislativo no Brasil**. 2023. Disponível em: <https://ieps.org.br/wp-content/uploads/2023/04/10-acoes-politicas-saudemental-nas-escolas-executivo-legislativo.pdf> Acesso em: 30 jul. 25.

### **Participação em Congressos, publicações e/ou pedidos de proteção intelectual:**

Um resumo deste projeto de extensão foi submetido para apresentação no “III Congresso Internacional de Saúde Mental na Contemporaneidade: aceleração da vida e ansiedade”, a ser realizado entre os dias 22 e 25 de outubro na PUC Minas, em Belo Horizonte. O trabalho será apresentado pelo bolsista do projeto no ano de 2024.