

INTERVENÇÃO TEATRAL SOBRE SAÚDE MENTAL NA ADOLESCÊNCIA: relato de experiência

ADRIANA SOBREIRO PARDINHO ALMEIDA TOSTA¹

ALICE DE ARAÚJO E COSTA²

MAURÍCIO DE OLIVEIRA QUEIROZ³

RAFAELLA SILVE BARRETO GUIMARÃES⁴

Jéssica Barros Abdon Moura⁵

RESUMO

O presente relato descreve a experiência da pesquisa-intervenção intitulada “Ansiedade Antes da Prova”, desenvolvida por acadêmicos do curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO – Goiânia, na disciplina Desenvolvimento Humano: Adolescente e Adulto. A ação foi realizada no Colégio Movimento, em Goiânia, no segundo semestre de 2025, com o objetivo de promover a conscientização sobre saúde mental e apresentar estratégias simples de enfrentamento da ansiedade em contextos escolares. A metodologia adotada consistiu na encenação de uma peça teatral interativa, representando situações comuns vivenciadas por adolescentes diante de provas e pressões acadêmicas. A proposta buscou tornar o aprendizado mais acessível e envolvente, estimulando a reflexão e a identificação pessoal dos espectadores com os personagens. Após a apresentação, abriu-se um espaço de diálogo, no qual os alunos puderam compartilhar suas experiências e tirar dúvidas sobre ansiedade, emoções e autocuidado. Durante a atividade, observou-se grande engajamento do público, que demonstrou curiosidade e alívio ao perceber que sentimentos de nervosismo e preocupação são comuns e podem ser administrados com autoconhecimento e estratégias adequadas. A experiência reforçou a importância de abordar a saúde mental de maneira criativa e acessível, destacando o papel do psicólogo como mediador de conhecimento e promotor de bem-estar emocional. Conclui-se que o uso de metodologias lúdicas, como o teatro, facilita a aprendizagem e estimula a abertura para o diálogo sobre temas ainda estigmatizados.

Palavras chaves: Peça, psicólogo, público.

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO – Goiânia.

² Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO – Goiânia.

³ Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO – Goiânia.

⁴ Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO – Goiânia.

⁵ Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVERSO – Goiânia.