

PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NO AMBIENTE ESCOLAR: RELATO DE UMA INTERVENÇÃO COM ADOLESCENTES DO 3º ANO DO ENSINO MÉDIO

Vitória Gabrielle Prado de Oliveira¹
Kennedy Vitória Gomes de Souza²
Igor Balbino de Araújo³
Francisco Henrique Cardoso da Silva

Introdução: A psicologia escolar é essencial para o desenvolvimento emocional, cognitivo e social dos estudantes. Atua na promoção da saúde mental, contribuindo para o processo de ensino-aprendizagem e a compreensão do indivíduo em sua totalidade. A escola é um espaço de socialização onde o sujeito constrói sua identidade e visão de mundo. Segundo a OMS, 10% a 20% dos adolescentes apresentam fragilidades de saúde mental, como ansiedade e depressão, refletidas em baixo rendimento e desinteresse. A experiência com alunos do 3º ano, por meio de oficinas, permitiu compreender os processos psicológicos e a importância da psicologia no contexto escolar. **Objetivo:** Relatar a experiência de encontros com alunos do 3º ano do Ensino Médio de uma escola privada em Crateús, Ceará. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo, como relato de experiência com acadêmicos do 6º semestre de Psicologia da Faculdade Princesa do Oeste. Os encontros foram organizados da seguinte maneira: 1º encontro utilizamos materiais como revistas, tesoura, cola, pincel e tinta para que eles construíssem um boneco representando eles mesmos; 2º encontro houve uma oficina para recalcular a rota onde os alunos construíram um cronograma de estudo; 3º encontro foi utilizado apenas um slide para ajudar na regulação emocional dos alunos e no 4º encontro houve a apresentação do monólogo “Proteja seus sonhos”. **Resultados e Discussões:** No último ano do Ensino Médio é perceptível uma cobrança enorme por resultados e notas altas, no qual cada aluno vê a necessidade de ingressar em um ensino superior de imediato. A partir da observação realizada durante o projeto foi possível perceber como essa cobrança afeta os alunos, trazendo um alto nível de estresse e cansaço mental. Com o intuito de promover momentos para descanso e autoconhecimento foram planejados quatro encontros com a turma voltados para a

¹Acadêmica de Psicologia, da Faculdade Princesa do Oeste- FPO. Crateús-Ceará. E-mail: Gabrielle.prado@alu.fpo.edu.br

² Acadêmica de Psicologia, da Faculdade Princesa do Oeste- FPO. Crateús-Ceará. E-mail: kennedy.vitoria@alu.fpo.edu.br

³ Acadêmico de Psicologia, da Faculdade Princesa do Oeste- FPO. Crateús-Ceará. E-mail: Igor.balbino@alu.fpo.edu.br

Docente do curso de Psicologia, da Faculdade Princesa do Oeste- FPO. Crateús-Ceará. E-mail:henrique.cardoso@fpo.edu.br

demanda dos mesmos, pois apresentavam cansaço físico e mental devido à extrema rotina e cobrança escolar. O primeiro encontro teve como temática a construção da identidade, com o intuito de conhecê-los e refletirem sobre quem eram e o protagonismo de suas histórias. O segundo, com a temática Recalculando a rota, teve como objetivo mostrar que o estudo pode acontecer de forma saudável, com momentos de pausa e a importância da saúde mental para alcançar os resultados. O terceiro trabalhou a temática da autorregulação emocional, abordando o que são as emoções, como identificá-las e regulá-las diante das cobranças e do medo sobre o futuro, vestibular e Enem. O quarto e último encontro foi um monólogo com a temática Proteja Seus Sonhos, escrito e realizado pelo professor orientador, sendo crucial para o fechamento das atividades e reforçando a importância da saúde mental.

Considerações finais: Diante do exposto foi possível observar e trabalhar em um contexto de alta cobrança e cansaço em alunos que se encontravam extremamente desgastados durante o ano letivo. O objetivo do projeto foi alcançado, pois podemos perceber que mobilizou a produção de saúde mental, bem como, possibilidades de construção de um espaço de fala e escuta de forma compartilhada.

Palavras-chave: Adolescência. Ensino Médio. Saúde Mental.

Referências:

Organização Pan-Americana da Saúde. Saúde mental dos adolescentes. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes>. Acesso em: 22 out. 2025.

¹ Acadêmica de Psicologia, da Faculdade Princesa do Oeste- FPO. Crateús-Ceará. E-mail: Gabrielle.prado@alu.fpo.edu.br

² Acadêmica de Psicologia, da Faculdade Princesa do Oeste- FPO. Crateús-Ceará. E-mail: kennedy.vitoria@alu.fpo.edu.br

³ Acadêmico de Psicologia, da Faculdade Princesa do Oeste- FPO. Crateús-Ceará. E-mail: Igor.balbino@alu.fpo.edu.br

Docente do curso de Psicologia, da Faculdade Princesa do Oeste- FPO. Crateús-Ceará. E-mail: henrique.cardoso@fpo.edu.br