

SAÚDE EM MENTE: SAÚDE MENTAL EM ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO

Carlos Emanuel Marques de Oliveira Souza ⁽¹⁾,
Evellyn Lopes Pereira ⁽²⁾,
Gustavo César Soares⁽³⁾,
Izadora Costa Ribeiro⁽⁴⁾,
Juvanilde Rodrigues Bomfim Bezerra⁽⁵⁾,
Lara Emily Rodrigues Fonseca⁽⁶⁾,
Albeliggia Barroso Vicentine ⁽⁷⁾,

Resumo: A ação foi desenvolvida por seis acadêmicos do curso de Enfermagem da Afya Faculdade Porto Nacional-TO, tendo como público-alvo os alunos do 1º ano do Instituto Federal do Tocantins Campus Porto Nacional. O objetivo foi promover o aprendizado e a conscientização dos alunos em relação ao seu estado mental, de forma dinâmica, participativa e contextualizada ao ambiente escolar. A atividade foi dividida em duas etapas: primeira: apresentação teórica, abordando pontos importantes sobre o equilíbrio entre vida acadêmica e social, ensinando-os a lidar com a pressão familiar e escolar, apresentando pontos de apoio psicológico públicos e privados e aconselhando-os sobre provas de ingresso ao ambiente universitário. Segunda: foi oferecido um lanche aos alunos após o término da conversa, além da entrega de cartões informativos referentes ao assunto abordado na palestra. Os estudantes participaram ativamente, esclareceram dúvidas e deram feedback sobre o desempenho, reforçando o aprendizado e o autoconhecimento mental. A ação contribuiu para o desenvolvimento de habilidades essenciais em situações de pressão psicossocial e acadêmica, além de despertar o senso de responsabilidade, solidariedade e cuidado consigo e com o próximo. A integração entre o grupo e a comunidade escolar destacou a importância da educação em saúde, da troca de saberes e da preparação para agir diante de problemas que vão além do físico. Em suma, o projeto teve impacto significativo no aprendizado dos alunos, fortalecendo a conscientização sobre a importância do cuidado psicológico e como lidar com as cobranças do ensino médio.

Palavras-chave: Saúde mental; Ensino médio; Psicologia.

Introdução

¹ Graduando do curso de enfermagem 3º período do AFYA Porto Nacional. carlosemanuel8k@gmail.com.

² Graduanda do curso de enfermagem 3º período do AFYA Porto Nacional. evellyn23lopes@icloud.com.

³ Graduando do curso de enfermagem 3º período do AFYA Porto Nacional. gustavoc0411@gmail.com.

⁴ Graduanda do curso de enfermagem 3º período do AFYA Porto Nacional. izadoracribeiro@gmail.com.

⁵ Graduanda do curso de enfermagem 4º período do AFYA Porto Nacional. rjuvanilde@gmail.com.

⁶ Graduanda do curso de enfermagem 4º período do AFYA Porto Nacional. rodrigueslara2205@gmail.com.

⁷ Professora Auxiliar na AFYA Porto Nacional. liggia.amorim@gmail.com.

Nos últimos anos, a saúde mental tem ganhado destaque como um dos pilares fundamentais para o desenvolvimento integral de adolescentes. De uma maneira geral, os problemas enfrentados pelos adolescentes em seu cotidiano prejudicam a interação com os pares e adultos de sua convivência. Conseqüentemente, o contexto escolar pode alterar de forma significativa o conjunto de escolhas que permeiam a expectativa do futuro profissional. Os questionamentos a serem realizados podem ser divididos em problemas externos (familiares, culturais, sociais) e problemas que se internalizam (tais como depressão e ansiedade, tendência à automutilação) (SILVEIRA; SANTOS 2019).

Adolescente com problemas de comportamento e a presença de saúde mental, que geram alterações psicológicas, apresentam modos de enfrentamento diferenciados frente às situações cotidianas e às relações interpessoais nas diversas esferas de convivência social. Em sala de aula, elementos como pressão psicológica, desequilíbrio, insegurança e desempenho escolar podem influenciar nos aspectos que estimulam na tomada de decisão (RODRIGUES; CARVALHO, 2012).

Diante disso, o projeto SAÚDE EM MENTE tem como objetivo promover espaços de escuta e acolhimento no ambiente escolar, contribuindo para a promoção da saúde mental dos estudantes do Ensino Médio. Por meio de dinâmicas interativas e ações de sensibilização, buscamos fortalecer vínculos, estimular a empatia e desenvolver estratégias coletivas de cuidado.

Ao aproximar a universidade da escola, o projeto também visa à formação de uma rede de apoio entre educadores, alunos e comunidade, reconhecendo a saúde mental como uma responsabilidade coletiva e um direito de todos. Trata-se, portanto, de uma iniciativa que aposta no potencial transformador da educação e da escuta ativa para construir ambientes escolares mais saudáveis, inclusivos e humanos.

Métodos

A ação foi desenvolvida por acadêmicos do curso de Enfermagem da Afya Faculdade Porto Nacional (TO), tendo como público-alvo os alunos do 1º ano do Ensino Médio do Instituto Federal do Tocantins – Campus Porto Nacional. A temática central abordada foi saúde mental no contexto acadêmico e familiar, sendo a atividade realizada em uma sala cedida pela instituição parceira.

Previamente à execução do projeto, foi realizada uma reunião com o psicólogo do Instituto Federal, com o objetivo de identificar as principais demandas relacionadas à saúde mental dos discentes e alinhar as estratégias de intervenção. Após o planejamento conjunto, foram definidos o cronograma, o local e os materiais necessários para a realização da ação.

A atividade foi estruturada em duas etapas complementares. Na primeira etapa, ocorreu uma exposição teórica conduzida pelos acadêmicos, abordando temas como o equilíbrio entre vida acadêmica e social, formas de lidar com pressões familiares e escolares, e os principais serviços de apoio psicológico disponíveis na rede pública e privada. Também foram discutidas experiências pessoais dos graduandos quanto ao ingresso no ensino superior, promovendo um diálogo aberto e participativo entre os estudantes.

Na segunda etapa, foi proporcionado um momento de integração com a oferta de um lanche coletivo, incentivando a socialização e a troca de experiências em um ambiente descontraído. Em seguida, foram distribuídos panfletos informativos e

interativos sobre os conteúdos discutidos, reforçando o aprendizado e a conscientização.

Ao final, realizou-se um breve momento de avaliação e agradecimento aos participantes, ao corpo docente e à instituição pelo apoio e colaboração. Essa metodologia favoreceu a construção de um espaço de escuta e reflexão, permitindo que os estudantes se reconhecessem como protagonistas do próprio cuidado mental.

Resultados e Discussão

A execução do projeto “Saúde em Mente” obteve resultados expressivos no que diz respeito à participação e ao engajamento dos alunos do 1º ano do Ensino Médio do Instituto Federal do Tocantins – Campus Porto Nacional. Ao longo da atividade, observou-se o interesse dos estudantes em dialogar sobre suas vivências pessoais, desafios emocionais e expectativas quanto ao futuro acadêmico. Essa postura demonstrou abertura para a reflexão e confirmou a relevância da temática da saúde mental no ambiente escolar.

Durante a primeira etapa, a abordagem teórica foi marcada por um alto nível de interação. Os participantes demonstraram curiosidade sobre temas como ansiedade, estresse e autocobrança, relatando experiências que ilustram as dificuldades enfrentadas no cotidiano escolar e familiar. O espaço de fala proporcionado contribuiu para a criação de um ambiente de confiança e acolhimento, o que possibilitou aos alunos reconhecerem a importância de cuidar da mente de forma tão essencial quanto o cuidado com o corpo.

A troca de experiências entre os acadêmicos e os discentes foi outro ponto relevante, pois aproximou a realidade universitária da escolar. Esse diálogo horizontal favoreceu a identificação dos jovens com os palestrantes, tornando o conteúdo mais acessível e realista. Tal estratégia dialoga com os achados de Silveira e Santos (2019), que apontam que ações educativas mediadas por pares tendem a gerar maior engajamento e internalização de conceitos sobre saúde mental.

A segunda etapa, que envolveu a socialização por meio do lanche coletivo e a distribuição de materiais informativos, mostrou-se eficaz como ferramenta de reforço do aprendizado. Esse momento descontraído permitiu a continuidade das conversas iniciadas durante a palestra, além de fortalecer os vínculos entre os estudantes e os acadêmicos. O feedback espontâneo dos alunos destacou a relevância do tema e a necessidade de que mais ações semelhantes sejam realizadas no ambiente escolar.

Os resultados apontam que a metodologia utilizada promoveu não apenas o conhecimento teórico, mas também o autoconhecimento e a empatia coletiva. A atividade despertou reflexões sobre os impactos da pressão escolar e familiar, bem como a importância de buscar ajuda profissional quando necessário. Além disso, evidenciou o papel fundamental da enfermagem na promoção da saúde mental, atuando como mediadora de práticas educativas que ampliam a compreensão dos determinantes psicossociais do bem-estar.

Dessa forma, o projeto reafirma a importância da integração entre universidade e escola como estratégia de promoção de saúde e fortalecimento da rede de apoio social. A experiência reforça os apontamentos de Rodrigues e Carvalho (2012) ao destacar que o equilíbrio emocional é fator determinante para o desempenho escolar e para o desenvolvimento integral do adolescente. Assim, o “Saúde em Mente” demonstrou ser uma ação significativa e transformadora, que ultrapassa os limites do ensino formal e contribui para a formação de cidadãos mais conscientes, solidários e resilientes.

Considerações Finais

A realização do projeto “Saúde em Mente” evidenciou a importância de ações educativas voltadas para a promoção da saúde mental no ambiente escolar, especialmente entre adolescentes que enfrentam desafios típicos dessa fase da vida. A iniciativa permitiu não apenas a troca de conhecimentos teóricos, mas também a criação de um espaço de diálogo, acolhimento e reflexão sobre sentimentos, pressões e estratégias de autocuidado.

A participação ativa dos alunos demonstrou o interesse e a necessidade de abordar o tema de forma contínua e integrada à rotina escolar, fortalecendo vínculos entre discentes, educadores e profissionais da saúde. Além disso, a ação contribuiu para a formação humanizada dos acadêmicos de Enfermagem, ao possibilitar o contato direto com a comunidade e o desenvolvimento de habilidades de comunicação, empatia e educação em saúde.

Dessa forma, o projeto cumpriu seu papel social e pedagógico ao promover o bem-estar psicológico dos estudantes e reforçar a ideia de que o cuidado com a mente é parte essencial da formação integral do indivíduo. A continuidade de iniciativas como essa é fundamental para consolidar uma cultura de saúde mental nas instituições de ensino, baseada no diálogo, na escuta ativa e na valorização do ser humano em todas as suas dimensões.

Referências

SILVEIRA, J. A.; SANTOS, W. C. dos; PASCHOAL, R. A.; MORAES, R. C. P. de. Ansiedade em alunos do ensino médio: um estudo de revisão. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1379.pdf>. Acesso em: 21 out. 2025.

RODRIGUES, I. E. C. R.; CARVALHO, M. A. B. Alunos do ensino médio e conflitos na escolha profissional. Disponível em: http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospede/pdebusca/producoes_pde/2012/2012_unioste_ped_artigo_ivete_eliana_campagnuci_carrasco.pdf. Acesso em: 21 out. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Saúde Mental. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Promoção da saúde mental: conceitos, evidências emergentes e práticas. Genebra: OMS, 2018

KOEHLER, S. M.; GONZALES, N. G. P.; MARPICA, J. B. “A escola como promotora da saúde mental e do bem-estar juvenil: oficinas pedagógicas com adolescentes.” DESIDADES – Revista Científica da Infância, Adolescência e Juventude, v. 0, n. 29, 2019. Disponível em doi 10.54948/desidades.v0i29.43651.



DA SILVA, R. "Saúde mental na escola: reflexões a partir de uma revisão de literatura." Revista Temas em Educação, v. 32, n. 1, 2023. DOI:10.22478/ufpb.2359-7003.2023v32n1.62230.

UNICEF & ASEC Brasil. "Promover para Prevenir em Saúde Mental de Adolescentes." 2021.