

ESPELHO, ESPELHO MEU: REDESCOBRINDO MINHA IDENTIDADE

Catharina Noletto Gontijo e Silva ⁽¹⁾,
Hugo Vitor Gonçalves Morais ⁽²⁾,
Andreza Santini Pacheco ⁽³⁾,
Gustavo Henrique Duarte Almeida ⁽⁴⁾,
Liliane Ramos de Souza ⁽⁵⁾,
Awa Magalhães Cândido Silva ⁽⁶⁾,
Rafael Barros Maia ⁽⁷⁾,
Júlia Fernandes Lima ⁽⁸⁾,
Mariana de Cássia Soares ⁽⁹⁾,
Allan Sousa Sale ⁽¹⁰⁾,
Muryllo Thomaz Saraiva ⁽¹¹⁾,
Eduardo Resende ⁽¹²⁾,
Sarah Gonçalves Martins ⁽¹³⁾,
Eduardo Coelho Ribeiro Leão ⁽¹⁴⁾,
Nicolle Domingues de Sousa ⁽¹⁵⁾,
Márcia Ferreira Sales ⁽¹⁶⁾

¹ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. catharinagnoletto@gmail.com.

² Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. hugovmorais2003@gmail.com.

³ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. andrezasantini@hotmail.com.

⁴ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. gustavohenriqueduartealmeida@gmail.com.

⁵ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. lilianeramos096@gmail.com

⁶ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. magalhaesawa00@gmail.com

⁷ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. salealan306@gmail.com

⁸ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. maia89180@gmail.com

⁹ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. limahju18@gmail.com

¹⁰ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. marianadcassia@gmail.com

¹¹ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. muryllotomazsaraiva@gmail.com

¹² Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. eduardoresendetrw@gmail.com

¹³ Graduando do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. sarahgoncalves0402@gmail.com

¹⁴ Graduando do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. eduardocrleao@gmail.com

¹⁵ Graduando do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. nicolledomingues100@gmail.com

¹⁶ Professora Mestre do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. marcia.sales@afya.com.br.

Resumo – O presente relato de experiência descreve uma ação extensionista desenvolvida com adolescentes do Centro Municipal de Educação do Campo Chico Mendes, em Porto Nacional – TO, que vivenciam desafios relacionados à autoestima, identidade pessoal e perspectiva de futuro. A intervenção foi realizada por acadêmicos de Medicina e fundamentada na escuta ativa, diálogo e dinâmicas participativas que abordaram autoimagem, autoconhecimento e elaboração de projetos de vida. As atividades possibilitaram um espaço de acolhimento e reflexão, favorecendo a valorização da própria história e o fortalecimento da autoconfiança, além de estimular o reconhecimento da educação como ferramenta de transformação social. Observou-se que a experiência contribuiu tanto para o desenvolvimento socioemocional dos estudantes quanto para a formação humanizada dos acadêmicos, reforçando o papel da extensão universitária na promoção da saúde integral e no enfrentamento das desigualdades no contexto rural.

Palavras-chave: Autoestima; Adolescência; Extensão Universitária; Autoconhecimento; Educação do Campo.

MIRROR, MIRROR ON THE WALL: REDISCOVERING MY IDENTITY

Abstract – This experience report describes an extension project carried out with adolescents from the Chico Mendes Rural Education School in Porto Nacional, Tocantins, who face challenges related to self-esteem, personal identity, and future expectations. The intervention was conducted by medical students and based on active listening, dialogue, and participatory dynamics addressing self-image, self-awareness, and life planning. The activities provided a safe and reflective environment that encouraged personal empowerment, self-confidence, and recognition of education as a tool for social transformation. The experience contributed to the socio-emotional development of the students and fostered a more humanized professional training for the participating academics, reinforcing the role of university extension in promoting comprehensive health and reducing inequalities in rural contexts.

Keywords: Self-esteem; Adolescence; University Extension; Self-awareness; Rural Education.

Introdução

A adolescência constitui uma fase de intensas transformações físicas, emocionais e sociais, em que o indivíduo busca compreender quem é e qual papel deseja exercer no mundo. Nesse período, a autoestima e o autoconhecimento exercem influência direta na construção da identidade e na definição de metas pessoais e profissionais (Mendes et al., 2017). Contudo, em contextos de vulnerabilidade social, como nas comunidades rurais, a ausência de estímulos familiares e educacionais pode comprometer esse processo, resultando em baixa motivação, insegurança e desvalorização da trajetória escolar.

Pesquisas recentes apontam que o fortalecimento da autoestima está associado a melhores índices de saúde mental, desempenho escolar e resiliência diante das adversidades (Organização Mundial da Saúde, 2020; Benevides et al., 2023). No entanto, quando esse processo ocorre em contextos de vulnerabilidade social, como em comunidades rurais, a escassez de estímulos educacionais, o isolamento geográfico e a falta de acesso a recursos de apoio emocional podem fragilizar a construção da identidade e o senso de valor pessoal (Caldart, 2019; Arroyo, 2020). Essa realidade impacta diretamente na motivação e na permanência escolar, refletindo um problema estrutural ainda evidenciado por índices elevados de evasão no campo (IBGE, 2022; SEDUC, 2023).

O Centro Municipal de Educação do Campo Chico Mendes, localizado na zona rural de Porto Nacional (TO), adota o modelo de pedagogia da alternância e atende adolescentes entre 11 e 18 anos. Durante o processo de escuta ativa, observou-se que muitos estudantes enfrentam dificuldades relacionadas à autoestima e à falta de perspectiva de futuro, o que se reflete em desmotivação e risco de evasão escolar. Essa realidade reflete um problema social mais amplo, uma vez que o abandono escolar no campo permanece superior ao das áreas urbanas, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2022) e da Secretaria da Educação do Tocantins (SEDUC, 2023).

Diante desse cenário, surgiu o projeto “Espelho, espelho meu: redescobrimo



minha identidade”, idealizado pelos acadêmicos de Medicina da Afya Porto Nacional, com o objetivo de promover o autocuidado, a valorização pessoal e a construção de projetos de vida entre os adolescentes do Centro Municipal de Educação do Campo Chico Mendes. A iniciativa busca fortalecer o vínculo entre escola, família e comunidade, estimulando a reflexão sobre identidade, autoestima e autoconhecimento, além de incentivar a valorização da educação como instrumento de transformação social.

Metodologia

Trata-se de um relato de experiência de natureza qualitativa e descritiva, cujo objetivo foi promover reflexões sobre autoestima, autoconhecimento e projeto de vida entre adolescentes do ensino fundamental. A ação foi desenvolvida no dia 29 de outubro de 2025, na Escola Municipal Chico Mendes, em Porto Nacional – TO, pelos acadêmicos do quarto período do curso de Medicina da Afya Porto Nacional, com o acompanhamento e orientação da professora responsável pela disciplina de Extensão Universitária.

O público-alvo foi composto por 57 adolescentes, com idades entre 12 e 16 anos, matriculados no ensino fundamental. Inicialmente, as turmas foram organizadas em grupos separados por gênero, com o intuito de proporcionar um ambiente seguro e acolhedor, favorável ao compartilhamento de experiências pessoais. Em seguida, foram conduzidas rodas de conversa e dinâmicas interativas, previamente planejadas pelos acadêmicos, abordando temas como autoimagem, percepção pessoal, expectativas futuras e construção da identidade.

A primeira atividade teve como foco a autoestima. Cada participante recebeu uma máscara simbólica impressa, na qual registrou, na parte externa, as qualidades e características que acreditava ser reconhecidas pelos outros; e, no verso, sentimentos ou comentários negativos que já haviam afetado sua autoconfiança. As máscaras foram depositadas no centro da sala, de forma anônima, e alguns relatos foram lidos para estimular a reflexão coletiva sobre os impactos das críticas externas, padrões de beleza e comparação social na formação do autoconceito.

Na sequência, foi realizada a dinâmica do autoconhecimento, utilizando uma caixa com um espelho interno. Individualmente, cada estudante aproximou-se da caixa e verbalizou uma característica positiva ao visualizar sua própria imagem. O

exercício teve como propósito fortalecer o reconhecimento pessoal, a validação interna e o desenvolvimento da autoaceitação.

Por fim, abordou-se a temática “perspectiva de futuro e definição de metas”. Cada aluno elaborou uma carta direcionada a si mesmo, descrevendo seus objetivos, sonhos e conquistas desejadas para o período de um ano. As cartas foram guardadas pelos próprios participantes, com a orientação de que fossem relidas futuramente, como forma de incentivo ao planejamento pessoal, à motivação e ao acompanhamento do próprio crescimento.

Toda a intervenção foi conduzida de maneira dialógica, acolhedora e participativa, incentivando a escuta ativa, o respeito mútuo e o protagonismo juvenil. As atividades possibilitaram a identificação das principais demandas emocionais do grupo e estimularam habilidades socioemocionais essenciais ao desenvolvimento integral dos adolescentes.

Discussão

A realização do projeto “Espelho, espelho meu: redescobrimo minha identidade” possibilitou observar resultados significativos no campo do desenvolvimento socioemocional e da promoção da saúde mental de adolescentes do meio rural. As dinâmicas conduzidas – especialmente a confecção das máscaras e o exercício do espelho – favoreceram a expressão de sentimentos e percepções sobre si mesmos, revelando conflitos entre a autoimagem interna e a forma como os jovens acreditam ser vistos pelos outros. Essa discrepância entre o “eu real” e o “eu ideal” é característica da adolescência, período em que a identidade se estrutura e a autoestima exerce papel fundamental na formação da personalidade e no engajamento escolar (Erikson, 1968; Mendes et al., 2017). Ao propiciar um espaço seguro de fala e escuta, a ação promoveu acolhimento e pertencimento, elementos essenciais para o fortalecimento emocional de adolescentes em contextos de vulnerabilidade (Freire, 1996; Campos & Medeiros, 2020).

A dinâmica do espelho mostrou-se um instrumento simbólico potente de autoconhecimento, uma vez que o ato de olhar para si e verbalizar qualidades próprias estimulou a autoaceitação e a valorização pessoal. Estudos indicam que práticas reflexivas desse tipo favorecem a percepção positiva do corpo e o desenvolvimento da autoestima, especialmente entre adolescentes expostos a críticas e comparações sociais (Hutz & Zanon, 2011; Souza et al., 2022). Os participantes demonstraram envolvimento afetivo e espontaneidade durante a atividade, expressando sentimentos de reconhecimento e superação de inseguranças. Tais manifestações reforçam que o fortalecimento da autoestima está diretamente relacionado à capacidade de o sujeito reconhecer suas potencialidades e limitações, desenvolvendo autonomia e autoconfiança (Rosenberg, 1989; Silva et al., 2021).

A etapa de escrita das cartas reforçou a importância de trabalhar a perspectiva de futuro como componente da saúde mental e motivação escolar. Ao registrarem seus sonhos e metas, os adolescentes exercitaram o planejamento e a autorreflexão, aspectos que, segundo Morin (2015) e Delors et al. (1998), constituem pilares da educação para a vida. A elaboração do projeto pessoal promoveu senso de propósito e esperança, elementos reconhecidos pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) como fatores protetores frente à evasão escolar e ao sofrimento psíquico. O caráter simbólico do compromisso com o próprio futuro contribuiu para que os estudantes percebessem a educação como instrumento de transformação e mobilidade social, conforme apontam os estudos sobre educação do campo e emancipação juvenil (Caldart, 2019; Arroyo, 2020).

Dessa forma, a intervenção extensionista demonstrou impacto positivo tanto para os adolescentes participantes quanto para os acadêmicos de Medicina envolvidos. A aproximação da universidade com a escola permitiu vivenciar a dimensão humanística e social da prática médica, reforçando a importância da escuta empática e da abordagem integral do sujeito, conforme preconiza a Política Nacional de Promoção da Saúde (Brasil, 2018). Além de contribuir para o fortalecimento da autoestima e do projeto de vida dos estudantes, o projeto favoreceu o desenvolvimento de competências comunicacionais e socioemocionais nos futuros profissionais de saúde, corroborando a relevância das ações extensionistas como espaço formativo e de transformação social (Pinto & Cyrino, 2016; Benevides et al., 2023). Assim, o “Espelho, espelho meu” consolidou-se como uma prática educativa significativa, reafirmando o papel da extensão universitária como elo entre saber científico e compromisso ético com a comunidade.

Considerações Finais

O projeto de extensão "Espelho, espelho meu: redescobrimo minha identidade" demonstrou, de maneira clara e robusta, o impacto transformador das ações extensionistas na vida de adolescentes em situação de vulnerabilidade social no campo. Os resultados obtidos transcendem a dimensão acadêmica, consolidando-se como uma intervenção socialmente relevante e alinhada a diretrizes globais de desenvolvimento.

As atividades propostas foram instrumentais no fortalecimento da identidade pessoal, atuando diretamente na promoção da autoestima e do autoconhecimento dos participantes. Conseqüentemente, observou-se um significativo engajamento escolar e a estimulação do desenvolvimento de projetos de vida entre os jovens, elementos cruciais para a superação das vulnerabilidades. Essa abordagem holística ressoa com os princípios de saúde integral estabelecidos pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e contribui diretamente para o alcance de múltiplos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) propostos pela Organização das Nações Unidas (ONU), notadamente os ODS 3, 4, 8 e 10.

Ao focar no público jovem do campo, o projeto apresentou-se como um mecanismo eficaz na redução das desigualdades educacionais, combatendo a evasão escolar e endereçando os desafios destacados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) para áreas rurais. Em sua essência, a iniciativa cumpriu cabalmente sua função social e acadêmica ao integrar de modo orgânico as dimensões de Ensino, Pesquisa e Extensão. Dessa forma, o projeto "Espelho, espelho meu" reafirma o compromisso inabalável da universidade com a transformação social, o desenvolvimento da comunidade local e a construção de um futuro mais equitativo e promissor para seus cidadãos.

Referências

ANDRADE, A. L.; PINHO, L. G. Projeto de vida e juventude: perspectivas e desafios. *Educação & Sociedade*, v. 42, 2021.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua – Educação 2022. Rio de Janeiro: IBGE, 2022. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/>. Acesso em: 31 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Brasília: MEC, 2018.

BRASIL. Ministério da Educação. Política Nacional de Extensão Universitária. FORPROEX, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS). Brasília, 2020.

FREIRE, Paulo. *Pedagogia do Oprimido*. 60. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2021.

GOLDBERG, Jack et al. Autoestima e desenvolvimento emocional. *Revista Brasileira de Psicologia*, v. 37, n. 2, p. 103-112, 2021.

HUTZ, C. S.; ZANON, C. *Psicologia Positiva: teoria e pesquisa*. Porto Alegre: Artmed, 2017.

LOPES, Andressa Gonçalves. *Evasão Escolar na Educação de Jovens e Adultos*. Araguatins: Universidade Estadual do Tocantins, 2020. Disponível em: <https://www.unitins.br/RepositorioDigital/Publico/Home/VisualizarArquivo/494>. Acesso em: 03 nov. 2025.

ONU – ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. *Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS)*. Nova Iorque: ONU, 2015. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em: 27 ago. 2025.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Constituição da Organização Mundial da Saúde*. Genebra: OMS, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/about/governance/constitution>. Acesso em: 27 ago. 2025.

ROGERS, Carl. *Tornar-se Pessoa*. São Paulo: Martins Fontes, 2020.
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO TOCANTINS. Instrução Normativa n.º 008/2020 – Programa “Evasão Escolar: Nota Zero”. *Diário Oficial do Estado*, 10 nov. 2020.

SILVA, Luana Bogó Monteiro da; NASCIMENTO, Ladislau Ribeiro do; PARREÃO, Yasmin Coelho dos Santos. Humilhação social no cotidiano de estudantes adolescentes do interior do Tocantins. *Psicologia Argumento*, v. 43, n. 122, p. 873-901, 2025.

SILVA, M. F.; OLIVEIRA, R. S. Extensão universitária e promoção da saúde na escola. *Revista Extensão em Foco*, v. 9, 2023.

SOUZA, Celestina Maria Pereira de; PEREIRA, Jhonata Moreira; RANKE, Maria da Conceição de Jesus. Reflexos da pandemia na evasão/abandono escolar: a democratização do acesso e permanência. *RBEC, Tocantinópolis*, v. 5, e10844, 2020.

VYGOTSKY, L. S. *A formação social da mente*. São Paulo: Martins Fontes, 2018.
ARROYO, Miguel Gonzalez. *Ofício de mestre: imagens e autoimagens*. 16. ed. Petrópolis: Vozes, 2020.

BENEVIDES, Rafael; COSTA, Isabela; MOURA, Larissa; LIMA, Pedro. A extensão universitária como ferramenta de formação humanística na graduação em Medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 47, n. 2, p. e041, 2023.

BRASIL. Política Nacional de Promoção da Saúde: PNPS: Anexo I da Portaria de Consolidação nº 2, de 28 de setembro de 2017. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

CALDART, Roseli Salete. *Educação do campo: notas para uma análise de percurso*. São Paulo: Expressão Popular, 2019.

CAMPOS, Carla Regina; MEDEIROS, Juliana de Fátima. Escuta e acolhimento na escola: estratégias de promoção da saúde mental de adolescentes. *Revista Educação & Sociedade, Campinas*, v. 41, e023451, 2020.

DELORS, Jacques et al. *Educação: um tesouro a descobrir*. 2. ed. São Paulo: Cortez; Brasília: UNESCO, 1998.

ERIKSON, Erik H. *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company, 1968.

FREIRE, Paulo. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

HUTZ, Claudio Simon; ZANON, Christiane. Revisão da adaptação, validação e normatização da Escala de Autoestima de Rosenberg. *Avaliação Psicológica*, v. 10, n. 1, p. 41-49, 2011.

MENDES, Ana Paula; SANTOS, Juliana; FERREIRA, Livia. Autoestima e identidade na adolescência: um estudo sobre fatores de proteção e risco. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 21, n. 1, p. 95–104, 2017.

MORIN, Edgar. Os sete saberes necessários à educação do futuro. 3. ed. São Paulo: Cortez; UNESCO, 2015.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Promoção da saúde mental: estratégias e evidências. Genebra: OMS, 2020.

PINTO, Hugo; CYRINO, Eliana G. Extensão universitária e formação médica: experiências, desafios e perspectivas. *Interface: Comunicação, Saúde, Educação*, Botucatu, v. 20, n. 59, p. 103–114, 2016.

ROSENBERG, Morris. *Society and the adolescent self-image*. Revised edition. Princeton: Princeton University Press, 1989.

SILVA, Mariana G.; PEREIRA, João V.; COSTA, Denise R. Autoestima e adolescência: uma análise das dimensões pessoais e sociais. *Revista Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 26, e49654, 2021.

SOUZA, Rafaela A.; MOURA, Elisângela; BARBOSA, Tatiana C. Imagem corporal e autoestima em adolescentes: revisão integrativa. *Revista Psicologia: Teoria e Prática*, v. 24, n. 1, p. 1–15, 2022.