

AÇÃO DE PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL E PERSPECTIVAS ACADÊMICAS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Juliana Gonçalves da Silva ⁽¹⁾
Daniela Amaral Martinazzo ⁽²⁾
Danyelly Cunha Almeida ⁽³⁾
Evillyn Bertamoni Silva ⁽⁴⁾
Giovanna de Moura Costa ⁽⁵⁾
Laura Vitória Santos ⁽⁶⁾
Otávio de Assis Ribeiro ⁽⁷⁾
Rafael Alves Villas Boas ⁽⁸⁾
Sarah Luna Ferreira Diôgo ⁽⁹⁾
Angelo Ricardo Balduino ⁽¹⁰⁾

Resumo: O ingresso ao ensino superior carrega valores simbólicos de aprovação familiar, prestígio social e projeção do futuro, mas também pode intensificar sentimentos de insegurança e estresse. Portanto, o objetivo do presente estudo é relatar a experiência de um projeto de ação sobre o fomento de perspectivas acadêmicas e saúde mental, feito com alunos do terceiro ano do ensino médio do Instituto Federal do Tocantins (IFTO) de Porto Nacional. Trata-se de um relato de experiência de um projeto de extensão executado por alunos do segundo período do curso de Medicina do Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos, campus de Porto Nacional (ITPAC). Assim, foi realizada uma palestra dos membros da Liga Acadêmica de Psiquiatria da instituição, tendo por objetivo central oferecer uma escuta qualificada e orientar os estudantes sobre aspectos relacionados ao cuidado com a saúde mental, depois uma apresentação sobre formas de ingresso no ensino superior, abordando os principais meios de se ingressar em faculdades. Posteriormente, os alunos foram levados em um tour guiado pelos laboratórios da instituição, depois foi feita uma dinâmica de perguntas e respostas com torta na cara e encerramento com lanche coletivo. Em síntese, a proposta cumpriu seu papel de promover um espaço de escuta, acolhimento e reflexão sobre as perspectivas de futuro e os desafios emocionais vivenciados pelos jovens na fase pré-vestibular.

Palavras-chave: Adolescência; Educação Superior; Saúde do Estudante.

¹ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. juliana.goncalves.sd@gmail.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1972648078886550>

² Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. danielamartinazzo321@gmail.com

³ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. danyellyj04@gmail.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5732198036700678>

⁴ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. evillynbertamonisilva@gmail.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7726703787734174>

⁵ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. demouragiovanna@gmail.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8143206848040448>

⁶ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. slauravitoria98@gmail.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2532407786685502>

⁷ Graduando do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. otaviodeassis17@gmail.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7390029176801890>

⁸ Graduando do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. rafasting1@gmail.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1948948481843175>

⁹ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. sarahlunaferreiradiogo@gmail.com Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4698242725090806>

¹⁰ Professor do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. angelo.balduino@itpacporto.edu.br Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8475669590774317>

MENTAL HEALTH PROMOTION ACTION AND ACADEMIC PERSPECTIVES: AN EXPERIENCE REPORT

Abstract: Entering higher education carries symbolic values of family approval, social prestige, and future prospects, but it can also intensify feelings of insecurity and stress. Therefore, the objective of this study is to report on the experience of an action project on fostering academic perspectives and mental health, carried out with third-year high school students at the Federal Institute of Tocantins (IFTO) in Porto Nacional. This is an experience report of an extension project executed by second-year medical students from the Tocantins President Antônio Carlos Institute, Porto Nacional campus (ITPAC). Thus, a lecture was given by members of the institution's Academic League of Psychiatry, with the central objective of offering qualified listening and guiding students on aspects related to mental health care, followed by a presentation on ways to enter higher education, addressing the main means of entering universities. Subsequently, the students were taken on a guided tour of the institution's laboratories, followed by a question-and-answer activity with a pie-in-the-face game, and concluding with a collective snack. In summary, the proposal fulfilled its role of promoting a space for listening, welcoming, and reflecting on the future perspectives and emotional challenges experienced by young people in the pre-university phase.

Keywords: Adolescence; Higher Education; Student Health.

Introdução

Práticas de extensão universitária podem ser compreendidas como uma ferramenta de promoção de saúde que beneficia tanto a população que será assistida, quanto o próprio acadêmico que terá uma vivência única que permitirá com que ele desenvolva e aprimore habilidades e competências necessárias para sua atuação profissional. Desse modo, o discente desenvolve mecanismos teóricos e práticos e os articula para fortalecer a efetivação social e profissional, pois nessas ações extensionistas ele será capaz de desenvolver e aplicar as melhores abordagens em saúde de acordo com o que naquele momento estará sendo exigido, e esse olhar crítico situacional para condutas específicas só poderá ser construído e refinado justamente nesses momentos práticos (Santana, et al. 2021).

Desse modo, as ações extensionistas viabiliza a consolidação de técnicas que são indissociáveis de políticas de cuidado, pois os projetos de extensão acadêmica oferecem um espaço propício para permitir um diálogo integrador entre o usuário e os profissionais de saúde e seus serviços, e essa interação é o que estabelece o vínculo do paciente com a rede de saúde, por isso é fundamental que o acadêmico tenha essa vivência para que ele possa ampliar a sua visão sobre as necessidades de saúde da população e além de englobar uma dimensão conceitual teórica, também está relacionada às práticas, formas de condutas e ações de intervenção. Logo, é

imprescindível que a formação acadêmica de alunos de medicina inclua vivências práticas diretas nos diversos cenários sociais.

A adolescência é um processo complexo e contínuo de desenvolvimento humano que envolve a transição da infância para a vida adulta, bem como, mudanças físicas, emocionais e sociais. No início de tal transição, existe um cenário de incerteza e impasses na vida dos adolescentes que perpetua nos dias de hoje, a decisão a ser tomada sobre o futuro, que muitas vezes baseia-se na escolha de ingressar no ensino superior e/ou trabalhar.

Outrossim, o ensino superior é uma porta de entrada de oportunidades de desenvolvimento pessoal e profissional, uma vez que proporciona diversas experiências que servem para o aperfeiçoamento de conhecimentos específicos. Além disso, a experiência universitária vai além do aprendizado técnico, ajudando a desenvolver habilidades interpessoais, liderança e pensamento estratégico, qualidades fundamentais para o sucesso. Nesse sentido, é corroborado que a escolaridade é um fator crucial para o indivíduo, especificamente o adolescente, em progredir no seu futuro pessoal, já que o viés estudantil proporciona vários possíveis caminhos no mercado de trabalho (Ribeiro; Valentim; Almeida, 2022).

Diante desse cenário, é evidente hodiernamente a diminuição do interesse dos jovens que estão concluindo o ensino médio em tomar a decisão sobre entrar em alguma universidade ou cursos técnicos, visto que a taxa de inscritos no Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) - principal meio no Brasil de alcançar a graduação - diminuiu nas últimas décadas. Isso deve-se por diversos fatores como por exemplo o consumo excessivo por adolescentes de conteúdo nas mídias digitais sobre ideias que enfatizam a ascensão na vida sem a necessidade de estar graduado em algum curso superior. Ademais, concomitantemente, outro fator que influencia diretamente nos desestímulos dos jovens é a pressão social e familiar no que tange à obrigatoriedade do concluinte do ensino médio ingressar, imediatamente, em uma universidade (Matos; Godinho, 2024).

Nesse cenário, esse momento de transição, que é muito idealizado como uma etapa de descobertas e oportunidades, é também um dos mais críticos para a saúde mental dos jovens, principalmente quando está associado à pressão por desempenho e às incertezas quanto ao futuro. Para muitos, o ingresso ao ensino superior é muito mais que um exame, ele carrega valores simbólicos de aprovação familiar, prestígio social e projeção do

futuro (Carreiro; Soares, 2024).

Além disso, estudos apontam que a indefinição quanto ao futuro acadêmico pode intensificar sentimentos de insegurança e estresse, prejudicando o desempenho escolar e a saúde mental. A falta de orientação vocacional adequada e de espaços de diálogo sobre saúde emocional contribui para o aumento da sobrecarga psíquica neste grupo (Borges; Moura, 2020).

Portanto, o objetivo do presente estudo é relatar a experiência de um projeto de ação sobre o fomento de perspectivas acadêmicas e saúde mental, feito com alunos do terceiro ano do ensino médio do Instituto Federal do Tocantins (IFTO) de Porto Nacional.

Metodologia

Trata-se de um relato de experiência de um projeto de extensão executado por alunos do segundo período do curso de Medicina do Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos, campus de Porto Nacional (ITPAC), a proposta está vinculada à disciplina Práticas Interdisciplinares de Extensão, Pesquisa e Ensino II, que teve início em agosto de 2025, sendo a ação realizada em outubro, com alunos da turma da 3ª série do ensino médio do IFTO totalizando aproximadamente 30 estudantes.

Para tanto, a metodologia foi elaborada de forma a contemplar tanto a dimensão informativa quanto a vivencial, integrando atividades educativas, práticas e de acolhimento. Desse modo, foi feita uma primeira visita para reconhecimento de território e para conversar com a coordenadora pedagógica da escola sobre os alunos, sua rotina, suas vivências e entender mais sobre o público-alvo, depois em um outro momento se realizou a segunda visita ao local para conversar com os estudantes e explicar como seria a ação e entender mais sobre suas histórias de vida e planos para o futuro.

Por fim, a ação foi realizada no campus da ITPAC e os alunos do IFTO foram levados de ônibus até o local acompanhados de um docente, neste dia foi feito apresentações, roda de conversa, dinâmica de perguntas e respostas, premiações, tour guiado, lanche coletivo e encerramento.

A princípio, a execução dos processos assistenciais permitirá que os acadêmicos de medicina desenvolvam um conjunto de competências essenciais à prática profissional. Entre elas, destaca-se a comunicação efetiva com pacientes, que envolve a capacidade

de transmitir informações de forma clara, empática e adaptada ao nível de compreensão do interlocutor. O contato direto com os participantes também estimulará o raciocínio clínico inicial, por meio da interpretação de sinais e sintomas básicos para a formulação de hipóteses diagnósticas.

Além disso, outro aspecto importante será o aprimoramento da organização e da liderança em atividades de saúde, uma vez que os acadêmicos terão a responsabilidade de planejar, coordenar e executar ações coletivas de prevenção e promoção da saúde. Essa atuação estará diretamente ligada ao desenvolvimento da habilidade de educação em saúde, transformando informações técnicas em orientações práticas e acessíveis ao público leigo.

Em suma, a ação favorecerá o trabalho em equipe, integrando esforços com outros acadêmicos para alcançar objetivos comuns de forma colaborativa e eficiente. Por fim, todas as atividades serão norteadas por uma postura ética e humanizada, garantindo respeito, confidencialidade e atenção ao bem-estar dos participantes.

Quanto aos aspectos éticos, a ação foi fundamentada com base nas diretrizes e normas da Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde que trata sobre a bioética e direitos humanos incorporando princípios como justiça e equidade, que foram respeitados no tratamento justo e igualitário a todos os membros que participaram, assegurando também que esta participação respeitasse o princípio da autonomia, com o reconhecimento de sua vontade em integrar a ação ou não, além de que a beneficência e não maleficência foi tratada no cuidado em se promover saúde mental, sem causar quaisquer tipos de gatilhos emocionais ou desconfortos.

Discussão

A ação foi iniciada com uma palestra dos membros da Liga Acadêmica de Psiquiatria da instituição, tendo por objetivo central oferecer uma escuta qualificada e orientar os estudantes sobre aspectos relacionados ao cuidado com a saúde mental. Para isso, os integrantes da Liga abordaram assuntos como o impacto da ansiedade e do estresse no desempenho acadêmico, estratégias simples e acessíveis de autorregulação emocional, formas de identificar sinais de sofrimento psíquico e a importância da busca de apoio profissional e da rede de suporte social.

Portanto, é possível afirmar que esse primeiro momento contribuiu significativamente para o desenvolvimento de habilidades comunicativas, competências

relacionais e posturas profissionais essenciais à formação acadêmica. Pois, a capacidade de articular ideias com clareza, manter uma escuta ativa e adotar uma postura empática favorece o diálogo construtivo entre os participantes e o público, promovendo um ambiente de aprendizado e respeito mútuo (Borges, et al. 2021).

Além disso, o exercício de comunicação efetiva e de trabalho em equipe estimula o pensamento crítico, a autonomia e a segurança na expressão pessoal, aspectos fundamentais para a prática profissional futura. Uma vez que, essas experiências fortalecem o perfil do acadêmico como sujeito ativo, capaz de integrar saberes técnicos, éticos e humanos na sua atuação, tornando-o mais preparado para enfrentar os desafios da realidade profissional com responsabilidade, sensibilidade e competência social (Ibrahim, et al. 2024).

Depois, os acadêmicos do projeto realizaram uma palestra sobre formas de ingresso no ensino superior, abordando os principais meios de se ingressar em faculdades, visto que os graduandos tinham experiências e trajetórias distintas até ingressar no curso, o que enriqueceu a discussão em torno de formas de financiamento, bolsas, graduações anteriores, idades distintas, todos esses tópicos foram abordados durante as interações.

Assim, por meio de uma apresentação os alunos falaram sobre pesos e contabilização de notas e durante esse momento distribuiu-se folders com maiores informações sobre cronogramas de alguns vestibulares locais e cursos e instituições de ensino superior na Região.

Ainda que a apresentação sobre as formas de ingresso tenha sido detalhada, a interação com os estudantes demonstrou que persistem importantes desafios, de modo evidente a limitada compreensão sobre as diversas formas de ingresso no ensino superior e a ausência de uma rotina de estudos consistente. Essa desorientação reflete a desigualdade no acesso à informação e a recursos preparatórios, elementos que impactam diretamente a autoconfiança e a projeção de futuro dos jovens (Rodrigues; Santos; Cruz, 2022).

Nesse contexto, destaca-se também como resultado do projeto a importância do acolhimento emocional e da valorização da saúde mental durante o processo de orientação e integração dos estudantes participantes. Pois, a fase pré-vestibular e o ingresso no ensino superior representam momentos de alta pressão, ansiedade e incertezas, que podem impactar diretamente a autoestima e o desempenho dos discentes, o que pode

ser observado em muitas falas dos participantes, que relataram em sua maioria estarem nervosos e ansiosos (Martins, et al. 2021).

Posteriormente, os alunos foram levados em um tour guiado pelos laboratórios da instituição, conhecendo mais das instalações e dependências do local, e após isso foram direcionados novamente a sala para que pudesse ser feita uma dinâmica de perguntas e respostas com torta na cara com encerramento com lanche coletivo, esses dois últimos momentos, visou proporcionar um espaço de acolhimento e integração, favorecendo a socialização, o fortalecimento de vínculos e a troca de experiências entre todos os participantes, consolidando os objetivos de motivação, informação e apoio socioemocional que fundamentam o projeto.

Considerações Finais

O desenvolvimento deste projeto de extensão possibilitou uma vivência significativa tanto para os acadêmicos quanto para os adolescentes participantes, consolidando a importância do diálogo entre ensino, pesquisa e extensão na formação médica e cidadã. A proposta cumpriu seu papel de promover um espaço de escuta, acolhimento e reflexão sobre as perspectivas de futuro e os desafios emocionais vivenciados pelos jovens na fase pré-vestibular.

Por meio das atividades realizadas, foi possível observar que a abordagem integrada entre saúde mental e orientação vocacional contribuiu de maneira expressiva para a redução de tensões e ansiedades relacionadas às decisões acadêmicas, além de despertar nos estudantes um olhar mais confiante e realista sobre o próprio futuro. A troca de experiências, as dinâmicas e os momentos de descontração favoreceram o fortalecimento da autoestima e do senso de pertencimento, evidenciando o impacto positivo que ações extensionistas podem exercer na formação integral do indivíduo.

Além disso, o projeto proporcionou aos acadêmicos envolvidos o desenvolvimento de competências essenciais à prática médica, como empatia, comunicação efetiva, trabalho em equipe e responsabilidade social. Essas experiências reforçam o papel transformador da universidade ao aproximar o conhecimento científico da realidade comunitária, contribuindo para a construção de uma sociedade mais saudável, consciente e solidária.

Ademais, os resultados obtidos permitem refletir sobre a importância de se

instituírem práticas permanentes de escuta e orientação vocacional dentro das escolas públicas, especialmente no contexto pré-vestibular. O contato direto com os adolescentes revelou carências significativas de apoio emocional e informativo, reforçando que o bem-estar psicológico é um fator determinante para o sucesso educacional e profissional. Assim, o projeto cumpre não apenas um papel interventivo, mas também preventivo, ao fomentar a autorregulação emocional e o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento frente às pressões externas e internas.

Portanto, conclui-se que o projeto “Os desafios das perspectivas de futuro acadêmico e saúde mental de adolescentes” cumpriu seus objetivos de forma exitosa, alcançando resultados relevantes tanto no âmbito educativo quanto no emocional. A ação reafirma a necessidade de continuar promovendo iniciativas que integrem saúde mental, educação e cidadania, ampliando espaços de diálogo e acolhimento que inspirem jovens a construírem seus caminhos com equilíbrio, propósito e esperança.

Referências

- BORGES, L. S.; MOURA, C. B. Orientação profissional e saúde mental: desafios na adolescência. **Revista Psicologia e Educação**, v. 35, n. 2, p. 45-58, 2020.
- BORGES, Mariana do Prado et al. A importância do portfólio crítico-reflexivo na graduação de medicina: Uma experiência acadêmica. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 9, 2021
- CARREIRO, Thays Ferreira; SOARES, Adriana Benevides. O que pensam e sentem os adolescentes sobre o ENEM?. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 25, n. 2, p. 147-157, 2024.
- IBRAHIM, Thiago Zani et al. A importância do desenvolvimento de habilidades sociais na formação de estudantes de medicina: uma revisão sistemática. **Revista Tópicos**, v. 2, n. 8, p. 1-12, 2024.
- MARTINS, Rafael Macedo Batista et al. Estresse em alunos de preparatórios para vestibular. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 3, 2021.
- MATOS, K. A.; GODINHO, M. O. D. A influência do uso excessivo das redes sociais na saúde mental de adolescentes: uma revisão integrativa. **Revista Foco**, v. 17, n. 4, 2024.
- RIBEIRO, M. A.; VALENTIM, M. L. P.; ALMEIDA, O. F. de. Informação e o acesso ao ensino superior público por cidadãos excluídos. **Revista eletrônica de biblioteconomia e ciência da informação**, v. 27, p. 1-15, 2022.
- RODRIGUES, Tatiane Cosentino; SANTOS, Fernanda Vieira da Silva; CRUZ, Ana Cristina Juvenal da. Da desigualdade à democratização do acesso à Universidade: políticas públicas e educacionais no Brasil. **Revista Educação e Políticas em Debate**, v. 11, n. 1, p. 47-62, 2022.
- SANTANA, R. R. et al. Extensão universitária como prática educativa na promoção da saúde. **Revista Educação & Realidade**, v. 46, 2021.