

RESUMO SIMPLES - ÁREA DA SAÚDE E BIOLÓGICAS

CORPO QUE SENTE, CONSCIÊNCIA CORPORAL E EMOÇÕES

Ingrithy Ferreira Silva (Ingrithyferreira94@gmail.com)

Guilherme Pereira Albuquerque (guilhermalbu@gmail.com)

Iago Anthony (iagoguedesanthony@gmail.com)

Mariana Mendes De Araújo (mendesmariana563@gmail.com)

Jonathan Barros Panassolo (jonathanpanassolo.tst@hotmail.com)

Otilia Jeslane De Moura Santos (jeslanemoura6@gmail.com)

Welery Fernandes Coelho (welery1516@gmail.com)

Denise Goncalves Moura Pinheiro

(denise.pinheiro@professor.uniateneu.edu.br)

Maria Eduarda Silva Viana (mariaeduardasilvaviana123@gmail.com)

Introdução: A adolescência envolve intensas mudanças físicas, cognitivas e emocionais, exigindo ações que promovam equilíbrio entre corpo e mente. O projeto, desenvolvido em uma escola de Ensino Médio, utilizou práticas fisioterapêuticas com foco preventivo e educativo para estimular a percepção corporal, a respiração e o autoconhecimento. Essas ações mostraram-se eficazes no ambiente escolar por favorecerem o bem-estar emocional, a postura e o autocuidado, reforçando que ouvir o corpo é parte fundamental do autoconhecimento.

Objetivo: O projeto teve como objetivo conscientizar adolescentes sobre a importância de perceber e compreender as sensações e emoções presentes no cotidiano. Buscou-se refletir sobre como experiências emocionais — positivas ou ligadas a estresse — influenciam a saúde física e mental. Assim, procurou-se estimular o reconhecimento dos sinais corporais como forma de prevenção, equilíbrio emocional e promoção do bem-estar integral.

Metodologia: O projeto foi realizado em uma escola de Ensino Médio na região metropolitana de Fortaleza. Foram desenvolvidas dinâmicas voltadas à compreensão dos efeitos físicos das emoções, ao controle respiratório e ao autoconhecimento. Entre as atividades, incluíram-se massagem para alívio de tensões, práticas para liberar emoções negativas e exercícios de respiração consciente.

Resultados: As atividades permitiram que os adolescentes compreendessem a relação entre emoções e corpo, reconhecendo impactos na postura, respiração e tensão muscular. Observou-se melhora na coordenação motora, agilidade, concentração e circulação sanguínea, além de redução de tensões. Os participantes relataram relaxamento, bem-estar e maior consciência corporal, também demonstrando melhor interação e cooperação em grupo.

Considerações finais: O projeto evidenciou que as emoções influenciam diretamente o corpo e o bem-estar dos jovens. As práticas propostas ajudaram os alunos a identificar emoções, reconhecer suas reações físicas e compreender a importância de cuidar do corpo e da mente de forma integrada. Ao promover relaxamento, atenção e autoconhecimento, o projeto incentivou hábitos saudáveis e reforçou que ouvir o corpo é essencial para compreender a si mesmo. Desenvolver essa consciência desde a adolescência contribui para formar indivíduos mais equilibrados e preparados para lidar com suas emoções no cotidiano.

Palavras-chave: emocional; saúde mental; saúde física; estresse.