

MANDALA COMO RECURSO TERAPÊUTICO NA PROMOÇÃO DA AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL EM ADOLESCENTES

**Amanda Cristina Couto Mascarenhas¹, Marley Santoro Ribeiro da Silva¹, Yago
Sodre Franca¹, Arthur Machado Santos Sesconi², Angela Maria Bittencourt
Fernandes da Silva²**

¹Instituto Superior da AFAC,

²Instituto Federal do Rio de Janeiro

Email apresentadora: amandamascarenhas2358@gmail.com

Area : Saude

A adolescência é período marcado por intensas transformações biológicas, psicológicas e sociais, que podem favorecer o surgimento de alterações emocionais, devido aumento das demandas escolares, sociais e familiares, impactando diretamente sua qualidade de vida, desempenho ocupacional e participação nas atividades cotidianas. Jung considera a mandala como representação simbólica do *self*, permitindo acessar conteúdo internos e promover integração psíquica. O terapeuta ocupacional atua no manejo desses sintomas por meio de intervenções que visam promover equilíbrio ocupacional, autonomia e estratégias de enfrentamento, utilizando a mandala como expressão emocional, a organização interna e a autorregulação. **Objetivo:** identificar se a mandala se constitui como recurso terapêutico para promoção da autorregulação emocional e expressão subjetiva para ansiedade. **Metodologia:** A ação foi desenvolvida em ambiente escolar, com adolescentes, por meio de oficinas expressivas voltadas à construção e análise de mandalas. As atividades incluíram momentos de criação artística, reflexão sobre cores, formas e organização espacial, além de discussões sobre emoções e vivências. **Resultado:** Participaram da pesquisa, 60 alunos do curso médio técnico, com idade entre 16 a 18 anos, que apresentavam sintomas ansiosos em eventos que exigiam muita atividade competitiva e alto nível de estresse. Os participantes relataram sensação de relaxamento, melhor compreensão de seus sentimentos, da concentração, permanecendo por mais tempo nas tarefas e reduzindo comportamentos de inquietação e dispersão, ampliação da expressão emocional, sendo possível identificar, por meio das produções e relatos, sentimentos antes não verbalizados, além de possibilitar momentos de introspecção e organização interna, contribuindo para a diminuição de sintomas como tensão, preocupação excessiva e irritabilidade e melhora na interação social. **Conclusão:** Como indicadores de extensão, foram considerados o nível de participação, a expressão emocional e o relato de percepção subjetiva dos participantes e a prática alcançou o objetivo proposto, configurando-se como estratégia eficaz de intervenção terapêutica e educativa no contexto escolar.

Palavras-chave: Mandala; Adolescente; Expressão Emocional; Integração Sensorial; Terapia Ocupacional

