

CUIDAR É PRECISO: RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL EM ADOLESCENTES ESCOLARES

Andreza Kelly da Silva¹; Barbara Láis Xavier de Oliveira ¹; Gabriel Coura Maia Rodrigues¹; Iasmim Maria de Oliveira Champam ¹; Tarsila Rebouças Mota Jalles¹.

¹Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró (FACENE/RN);

tarsilareboucasmed@gmail.com

Introdução: A saúde mental é um componente essencial do bem-estar geral, influenciando o comportamento individual e as relações sociais, especialmente entre jovens e adolescentes. Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) apontam que o suicídio está entre as principais causas de morte entre pessoas de 15 a 29 anos, enquanto a automutilação e transtornos como ansiedade e depressão apresentam crescimento significativo. No Brasil, o estigma relacionado aos transtornos mentais e a dificuldade de acesso aos serviços especializados agrava esse cenário, reforçando a importância de ações educativas voltadas ao cuidado emocional dos adolescentes. **Objetivo:** Relatar a experiência de uma ação interdisciplinar realizada na Escola Municipal José Benjamim com estudantes do oitavo e nono ano do Ensino Fundamental, desenvolvida por acadêmicos de Medicina e Psicologia. Busca-se o fortalecimento do bem-estar emocional no ambiente escolar por meio de atividades em que possam expressar como se sentem em relação à saúde mental. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência da ação “Saúde Mental em foco: Cuidar é preciso”, promovida no pátio da Escola Municipal José Benjamim, em Mossoró/RN, direcionada a jovens e adolescentes, na faixa entre 12 a 15 anos. A atividade foi desenvolvida diante do aumento de casos relacionados à automutilação e ao sofrimento psíquico em jovens, intensificados no período pós-pandemia, evidenciando a vulnerabilidade da saúde mental nessa faixa etária. A intervenção ocorreu por meio de palestras educativas e atividades interativas, em parceria com estudantes de Psicologia, abordando reconhecimento de sinais de sofrimento emocional, importância do apoio psicossocial e busca por ajuda profissional. Além disso, foram realizadas sessões de técnicas de respiração profunda, atividade lúdico-pedagógica de verdadeiro ou falso, para avaliação e fixação do conteúdo abordado, assim como, atividade lúdico-reflexiva de ressignificação de medos, utilizando balões como instrumento simbólico, no qual medos e inseguranças escritos em papéis foram inseridos em balões e posteriormente estourados, como representação da superação emocional. **Resultados:** A ação contemplou aproximadamente 50 adolescentes, promovendo um espaço de escuta, acolhimento e orientação sobre saúde mental. Por meio das atividades desenvolvidas, foi possível incentivar práticas de autocuidado, fortalecimento da autoestima, resiliência e habilidades de enfrentamento diante das adversidades cotidianas, especialmente relacionadas a crises de ansiedade e sintomas depressivos, frequentemente observados nessa faixa etária. Além disso, houve um momento com dinâmica interativa em que teve boa adesão, com





respostas emocionais positivas, contribuindo para prevenção, acolhimento psicossocial e minimização dos casos de automutilação dos jovens na comunidade. **Conclusão:** Dessa forma, conclui-se que a experiência proporcionou uma relevante vivência prática no contexto escolar, favorecendo uma compreensão mais ampliada acerca das demandas relacionadas à saúde mental dos adolescentes na contemporaneidade. Além disso, possibilitou o desenvolvimento de estratégias de acolhimento psicossocial, escuta qualificada e orientações em saúde, fortalecendo o vínculo entre os acadêmicos da área da saúde e o público jovem. A ação também contribuiu significativamente para a promoção do bem-estar mental, sensibilização sobre a importância do cuidado emocional e prevenção de comportamentos autolesivos, evidenciando a relevância de intervenções educativas no ambiente escolar.

Palavras-chave: Saúde Mental; Promoção da Saúde; Adolescente.

Área Temática: Eixo 3 - Integração Ensino-Serviço-Comunidade na Formação em Saúde.

