



Pró-Reitoria de Extensão e Cultura - PROEX



“SÓ SEI QUE POUCO SEI: AÇÕES DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE MENTAL PARA ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO”

Iana Blena Barbosa de Lima¹, João Walyson de Paula Cordeiro², Sarah Cristina Araújo Silveira³, Matheus Anderson Sousa dos Santos Moura⁴, Eliany Nazaré Oliveira⁵

¹Discente do Curso de Educação Física da UVA, Sobral-CE (ianablенаedflima@gmail.com); ²Discente do Curso de Enfermagem da UVA, Sobral-CE ; ³Discente do Curso de Enfermagem da UVA, Sobral-CE; ⁴Discente do Curso de Enfermagem da UVA, Sobral-CE; ⁵Orientadora/Docente do Curso de Graduação em Enfermagem da UVA, Sobral-CE.

A saúde mental é um tema fundamental, especialmente no ambiente escolar, onde adolescentes enfrentam momentos de transformação e desafios emocionais. Pensando nisso, a Liga Interdisciplinar em Saúde Mental (LISAM) desenvolve ações educativas na escola de ensino médio EEMTI Professora Carmosina Ferreira Gomes, com intuito de promoção da saúde mental. A intervenção teve como principais objetivos promover esclarecimentos sobre transtornos mentais como esquizofrenia, depressão e ansiedade, além de combater estigmas; incentivar o diálogo e a empatia; facilitar a identificação precoce de problemas de saúde mental; e oferecer técnicas práticas para lidar com o estresse. Minha motivação para participar do projeto surgiu do desejo de impactar positivamente a vida dos estudantes, que muitas vezes enfrentam desafios emocionais sem o devido suporte. Entre agosto e outubro, a LISAM promoveu diversas atividades bem planejadas para envolver os alunos e gerar mudanças significativas. Realizamos palestras interativas sobre "Ansiedade e Depressão", com uso de recursos audiovisuais para facilitar a compreensão. Facilitamos oficinas práticas de "Gerenciamento do Estresse", ensinando técnicas de respiração, relaxamento e mindfulness. Organizamos rodas de conversa sobre "Bullying e Suicídio", com dinâmicas que incentivavam o compartilhamento de ideias e experiências. Além disso, exibimos um trecho de filme sobre "Esquizofrenia e Preconceito", promovendo uma reflexão profunda sobre o tema. Essas ações foram essenciais para aumentar a conscientização sobre saúde mental, contribuindo para a prevenção de transtornos e fortalecendo redes de apoio entre os estudantes. As iniciativas em Sobral tiveram um impacto positivo ao preparar os jovens para lidar com questões emocionais, beneficiando a comunidade e criando um ambiente escolar mais seguro e acolhedor. A experiência da LISAM destacou a eficácia de metodologias ativas no cuidado da saúde mental, mostrando que o envolvimento dos alunos é fundamental. Além disso, o sucesso dessas ações revela a urgência e a importância de ampliar e continuar esses projetos, que unem conscientização e suporte emocional, promovendo o crescimento saudável e o bem-estar integral dos estudantes.

Palavras-chave: Adolescentes; Promoção da Saúde Mental, Educação em Saúde.