



Pró-Reitoria de Extensão e Cultura - PROEX



## ANSIEDADE EM FOCO: PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL COM ALUNOS DO ENSINO MÉDIO

<sup>1</sup>Francisco Jeferson Rodrigues de Oliveira, <sup>2</sup>Emily Taine Barroso Souza, <sup>3</sup>Francisca Keulle da Conceição Ferreira, <sup>4</sup>Raimundo Océlio da Silva Júnior, <sup>5</sup>Joyce Mazza Nunes Aragão.

<sup>1</sup>Discente de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú, Reriutaba-CE, [rodriguesjeferson427@gmail.com](mailto:rodriguesjeferson427@gmail.com);

<sup>2</sup>Discente de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral-CE;

<sup>3</sup>Discente de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú, Morrinhos-CE;

<sup>4</sup>Discente de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú, Reriutaba-CE;

<sup>5</sup>Orientadora/Docente do curso de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú, Sobral-CE.

A adolescência é um período de transformações biológicas, psíquicas e sociais fundamentais para a construção da identidade do indivíduo enquanto futuro ser adulto. Nota-se que a mente desempenha um papel fundamental no comportamento do adolescente, permitindo-lhe gerenciar sua vida e emoções. No entanto, fatores como o uso excessivo das redes sociais afetam negativamente a saúde mental, levando a crises de ansiedade por comparações, quebras de rotina e má interpretação de mensagens. Este trabalho visa descrever uma extensão universitária realizada com adolescentes de uma escola estadual de ensino médio na cidade de Sobral, sobre a temática “Saúde Mental: Crise de Ansiedade”. A ação foi protagonizada por 4 integrantes da Liga Interdisciplinar de Promoção à Saúde do Adolescente – LIPSA, pertencente à Universidade Estadual Vale do Acaraú, em outubro de 2024, na cidade de Sobral. Na ação, estiveram presentes 11 adolescentes de uma disciplina eletiva da Escola de Ensino Médio em Tempo Integral Dom José Tupinambá da Frota. A atividade ocorreu em 4 momentos: Acolhida, para os adolescentes compartilharem seus conhecimentos prévios sobre crise de ansiedade, se já presenciaram e quais foram as condutas para com a pessoa em crise; Em seguida, um slide foi projetado e assuntos como sinais e sintomas da crise de ansiedade, como identificá-la, possíveis causas e como ajudar uma pessoa em crise, foram abordados. Depois, o momento foi dinamizado com uma oficina sobre as emoções, em que os participantes relataram experiências que despertaram, em si, emoções, como ansiedade, medo, felicidade etc, com base nos personagens do filme “Divertidamente”. Por fim, para que a ação fosse avaliada, todos expuseram suas opiniões sobre o momento. Os jovens conceituaram saúde mental como: “sensação de bem-estar, sem nada incomodar”. Entretanto, alguns relataram não conseguir ajudar uma pessoa próxima durante uma crise de ansiedade, embora conseguido identificar a situação diante dos sinais apresentados. Outros contaram que, “para ajudar, basta saber escutar”. A participação e colaboração dos jovens foram notáveis, porém, durante a oficina das emoções, os participantes enfrentaram desafios para lembrar experiências que despertaram emoções complexas, como a inveja. Portanto, promover saúde mental nas escolas é crucial para o desenvolvimento saudável dos adolescentes, pois fortalece relacionamentos intrapessoais e interpessoais e conscientiza sobre a importância da escuta em momentos difíceis.

Palavras-chave: Saúde mental; Saúde do adolescente; Promoção da Saúde em Ambiente Escolar.