

PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NA ADOLESCÊNCIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA AÇÃO EXTENSIONISTA

Fernanda de Lima Freire¹, Francisco Jeferson Rodrigues de Oliveira², Luiza Mariane Fontenele Batista³, José Eduardo Castro Lima⁴, Luana Clara de Almeida⁵, Joyce Mazza Nunes Aragão⁶

Enfermagem, UVA, Sobral, CE; e-mail: nandalima652@gmail.com

A saúde mental na adolescência constitui um tema de crescente urgência social, dado que esta fase de intensas transformações biopsicossociais eleva a vulnerabilidade dos jovens a estressores e transtornos como a ansiedade e a depressão. Diante dessa realidade, a extensão curricular acadêmica emerge como um componente fundamental da formação universitária, permitindo a aplicação prática do conhecimento científico na comunidade e o engajamento direto com demandas sociais. Assim, este relato de experiência tem como finalidade descrever a motivação, o desenvolvimento e os objetivos de uma ação extensionista realizada com adolescentes, visando promover a reflexão e o autoconhecimento como pilares essenciais para a manutenção e o fortalecimento da saúde mental desse público. O objetivo central da ação foi estimular a reflexão dos jovens acerca de sua própria saúde mental e das atitudes que podem contribuir para sua promoção do bem-estar. A atividade ocorreu em setembro de 2025, sendo realizada pela Liga Interdisciplinar de Promoção à Saúde do Adolescente (LIPSA), da qual participaram cinco ligantes, e um professor da escola parceira. A ação foi implementada em uma escola estadual de ensino médio no município de Sobral, direcionada a um público de seis adolescentes. A metodologia consistiu em uma exposição dialogada, com o auxílio de slides que abordaram tópicos sobre a definição de diferentes emoções. A discussão teve como foco de reflexão as formas de reagir com os acontecimentos ao longo da vida, pontuando que a saúde mental na adolescência não é apenas a ausência de doença, mas um estado de bem-estar que exige o fortalecimento de habilidades como o autocuidado e o autoconhecimento para que os jovens possam lidar de forma adaptativa com os estressores e realizar seu potencial pleno, refletindo que ter saúde mental não significa estar “bem” o tempo todo. Na sequência, foi conduzida uma dinâmica de meditação baseada em técnicas de Mindfulness, focada no relaxamento físico e psicológico. Esta atividade prática visou sensibilizar o grupo quanto à importância da atenção plena para a promoção e preservação da saúde mental, focando no momento presente e ajudando a desvencilhar-se das aflições do passado ou da ansiedade pelo futuro. Durante a ação, observou-se um engajamento satisfatório por parte dos adolescentes. Apesar de a participação verbal ter sido limitada, indicando uma possível timidez do grupo, houve demonstrações claras de atenção e interesse ao longo da discussão. A dinâmica de relaxamento proporcionou um momento de introspecção coletiva e bem-estar, destacando o potencial das práticas de Mindfulness para auxiliar na redução do estresse e no aumento do foco. Conclui-se que a ação alcançou seu propósito de sensibilizar e estimular a reflexão sobre saúde mental e autocuidado, reforçando a relevância da extensão universitária como um espaço de formação prática para o estudante de Enfermagem e de contribuição efetiva para a comunidade escolar.

Palavras-chave: Saúde Mental; Adolescência; Enfermagem.

Agradecimentos: Liga Interdisciplinar de Promoção à Saúde do Adolescente (LIPSA)