



## SAÚDE MENTAL EM FOCO: CONSCIENTIZAÇÃO ACOLHIMENTO NO CONTEXTO ESCOLAR

<sup>1</sup>Ana Priscila de Andrade, <sup>2</sup>Maria Luana Damasceno Rodrigues, <sup>3</sup>Francisca Keulle da Conceição Ferreira, <sup>4</sup>Thais Oliveira Sousa, <sup>5</sup>Maria Helyza Albuquerque de Sousa, <sup>6</sup>Rebeca Sales Viana

<sup>1</sup>Discente do curso de Enfermagem, UVA, [priscilaana542@gmail.com](mailto:priscilaana542@gmail.com);

<sup>2</sup>Discente do curso de Enfermagem, UVA, Sobral-CE

<sup>3</sup>Discente do curso de Enfermagem, UVA, Sobral-CE

<sup>4</sup>Discente do curso de Enfermagem, UVA, Sobral-CE

<sup>5</sup>Discente do curso de Enfermagem, UVA, Sobral-CE

<sup>6</sup>Orientadora/Docente do Curso de Enfermagem, UVA, 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. Aliado a isso, o estado mental é de suma importância para melhor desempenho e gerenciamento das suas emoções e bem estar. O objetivo deste relato de experiência é detalhar uma ação de extensão realizada com adolescentes de uma Escola de ensino médio de tempo integral na cidade de Sobral, sobre a temática “Promoção da saúde mental”. A ação foi protagonizada por 6 integrantes da Liga Interdisciplinar de Promoção à Saúde do Adolescente – LIPSA, pertencente à Universidade Estadual Vale do Acaraú, em setembro de 2025, na cidade de Sobral, sobre a temática de Saúde Mental e maneiras de promover o seu bem-estar. O momento iniciou-se com uma dinâmica quebra gelo de apresentação entre ligantes e alunos. Em seguida abordou-se a temática com as seguintes perguntas: “O que vocês fazem para se sentirem bem quando estão estressados ou com algum problema?”. As respostas incluíram: “Jogar bola”, “Eu vou pro jiu-jitsu”, “Eu gosto de jogar vôlei”, “Gosto de dormir”, “Assistir série”. Na sequência, foram apresentados alguns sinais e sintomas de estresse, ansiedade e esgotamento, seguidos de um contraponto, no qual se discutiram estratégias para amenizar esses sintomas. Ressaltou-se também as questões relacionadas a alguns estigmas existentes na sociedade, tais como... Após isso, foi desenvolvido uma dinâmica de afirmações, denominada “Semáforo”, que consistia em exibir frases na tela, levando os alunos a escolher entre três cores: vermelho, amarelo ou verde, que significavam, respectivamente: buscar ajuda, ficar em atenção e fez uma boa escolha. A cada afirmação, os estudantes compartilhavam experiências pessoais, como: “Eu não gostava do meu cabelo até que um dia alguém me disse que ele era bonito”, além de comentários positivos sobre o tema, como: “Eu também acho muito importante conversar sobre isso”. Um dos ligantes abordou os distúrbios do sono, questionando a frequência de alunos que utilizavam o celular antes de dormir, e grande parte dos adolescentes afirmou que sim. Para encerrar o momento, foi realizado um registro fotográfico. A experiência evidenciou a relevância da atividade em alusão ao setembro amarelo, contribuindo significativamente para a formação pessoal e acadêmica dos estudantes. Os participantes descreveram o momento como “muito bom” e “adorei”. Destaca-se ainda o aprendizado adquirido pelos ligantes da LIPSA, que, ao vivenciarem esse momento, puderam articular teoria e prática, promovendo o aperfeiçoamento de seus conhecimentos e habilidades.

Palavras-chave: Adolescente; saúde mental; ensino médio.