

SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES: DESAFIOS E ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO NO CONTEXTO ESCOLAR

ADOLESCENT MENTAL HEALTH: CHALLENGES AND PROMOTION STRATEGIES IN
THE SCHOOL CONTEXT

Maria Eduarda Ferreira de Sousa

Acadêmica de Enfermagem da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia

Afro-Brasileira, Redenção/CE, Brasil

Sousaeduarda100@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0006-6255-1483>

Maria Fernanda Braz De Souza

Acadêmica de Enfermagem da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia

Afro-Brasileira, Redenção/CE, Brasil

brmariafernanda2@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0001-1087-8779>

Eysler Gonçalves Maia Brasil

Docente da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira,

Redenção/CE, Brasil

eyslerbrasil@unilab.edu.br

<https://orcid.org/0000-0002-4126-2256>

RESUMO

O projeto de extensão ADOLESCER e Saúde Mental: promovendo a cultura de paz, cidadania e direitos humanos desenvolveu ações entre janeiro e dezembro de 2024 com adolescentes de uma escola profissionalizante de Redenção-CE, abordando temas como saúde mental, prevenção ao suicídio, uso de álcool e outras drogas e bullying. Realizada em parceria com o Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) e a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), a iniciativa contou com a participação de estudantes da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB) e utilizou metodologias interativas, incluindo rodas de conversa, dinâmicas, arteterapia, oficinas criativas e técnicas de respiração consciente. As atividades foram planejadas de acordo com as necessidades psicossociais identificadas, favorecendo espaços de acolhimento, reflexão e fortalecimento das habilidades socioemocionais. Ao longo do projeto, cerca de 40 estudantes participaram de cada encontro, totalizando aproximadamente 134 adolescentes beneficiados. Sete participantes foram encaminhados para serviços especializados da RAPS, garantindo continuidade do cuidado. As ações contribuíram para o autocuidado, para o fortalecimento das redes de apoio e para um ambiente escolar mais inclusivo. Relatos dos estudantes evidenciaram melhora na comunicação interpessoal, maior compreensão das próprias emoções e fortalecimento dos vínculos sociais. No conjunto, o projeto teve impacto significativo na promoção da saúde mental e na construção de uma cultura de paz no contexto escolar.

Palavras-chave: Saúde Mental. Adolescentes. Serviços de Saúde Mental Escolar.

ABSTRACT

The extension project *ADOLESCER* and Mental Health: promoting a culture of peace, citizenship, and human rights was carried out between January and December 2024 with adolescents from a vocational school in Redenção, Ceará. The initiative addressed themes such as mental health, suicide prevention, substance use, and bullying, and was developed in partnership with the Psychosocial Care Center (CAPS) and the Psychosocial Care Network (RAPS), involving undergraduate students from the University for the International Integration of the Afro-Brazilian Lusophony (UNILAB). The activities were organized according to the psychosocial needs identified among the participants and applied interactive methodologies such as group dynamics, conversation circles, art therapy, creative workshops, and conscious breathing techniques, fostering spaces for reflection, support, and the strengthening of socio-emotional skills. Throughout the project, an average of 40 students participated in each meeting, totaling approximately 134 adolescents impacted. Seven students were referred to specialized services within the RAPS, ensuring continuity of care. The actions contributed to self-care, the reinforcement of support networks, and the creation of a more inclusive and empathetic school environment. Students reported improvements in interpersonal communication, greater understanding of their emotions, and strengthened social bonds. Overall, the project had a significant impact on promoting mental health and fostering a culture of peace in the school context.

Keywords: Mental Health. Adolescents. School Mental Health Services.

INTRODUÇÃO

A saúde mental, segundo a Organização Mundial da Saúde, corresponde a um estado de bem-estar no qual o indivíduo reconhece suas habilidades, enfrenta as demandas cotidianas, é produtivo e contribui para sua comunidade. Na adolescência, período marcado por intensas transformações biológicas, cognitivas, sociais e emocionais, observa-se maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de transtornos psíquicos, como depressão, ansiedade e comportamentos autolesivos (Landim *et al.*, 2024; UNICEF, 2021). Estudos recentes mostram que fatores como pressão escolar, conflitos familiares e insegurança emocional ampliam o sofrimento psíquico entre adolescentes (Silva *et al.*, 2022), enquanto a ausência de suporte socioemocional adequado intensifica comportamentos internalizantes e externalizantes (Moura; Santos, 2023).

Nesse cenário, a escola configura-se como espaço privilegiado para ações de promoção da saúde mental, por permitir a identificação precoce de sinais de sofrimento e o desenvolvimento de práticas educativas, preventivas e de acolhimento. Pesquisas indicam que práticas pedagógicas integradas à saúde mental fortalecem vínculos, aprimoram habilidades socioemocionais e contribuem para o exercício da cidadania (Santos; Lima, 2023). Considerando que a saúde mental é dimensão indissociável da saúde integral, torna-se essencial que profissionais da educação e da saúde estejam preparados para reconhecer a subjetividade, a singularidade e as necessidades específicas desse público (Brasil, 2025).

A literatura contemporânea enfatiza ainda que intervenções efetivas devem considerar a realidade biopsicossocial dos adolescentes, contemplando fatores individuais, socioculturais e escolares que influenciam diretamente o bem-estar emocional. Freitas *et al.* (2023) defendem que ações efetivas valorizam práticas participativas, expressão criativa, compartilhamento de experiências e fortalecimento comunitário. Nesse sentido, as universidades desempenham papel estratégico ao articular ensino, pesquisa e extensão, contribuindo para ambientes educacionais mais inclusivos, saudáveis e socialmente comprometidos.

Além disso, o relatório Situação Mundial da Infância (UNICEF, 2021) evidencia que cerca de um em cada seis adolescentes brasileiros apresenta algum transtorno mental, estando mais suscetíveis à automutilação, depressão e ideação suicida. Esse panorama reforça a necessidade de iniciativas intersetoriais que articulem escola, família, serviços de saúde e comunidade, garantindo proteção integral, escuta qualificada e intervenções precoces.

Estudos recentes indicam que as ações de promoção da saúde devem considerar fatores biológicos, sociais e a experiência de vida dos adolescentes (WHO, 2020; UNICEF, 2021), entendendo a promoção da saúde como um conjunto de ações integradas que asseguram o engajamento dos grupos e o compartilhamento de vivências (Freitas *et al.*, 2023; Santos; Lima, 2023). Nesse contexto, o projeto de extensão ADOLESCER e Saúde Mental: promovendo a cultura de paz, cidadania e direitos humanos foi desenvolvido com o objetivo de promover a saúde mental de adolescentes por meio de ações educativas, terapêuticas e participativas realizadas em uma escola profissionalizante do município de Redenção-CE, criando espaços de acolhimento, escuta qualificada e fortalecimento socioemocional.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, fundamentado nas ações desenvolvidas pelo projeto de extensão ADOLESCER e Saúde Mental: promovendo a cultura de paz, cidadania e direitos humanos, vinculado à Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB) e executado por bolsistas e voluntários. As atividades foram realizadas em uma escola profissionalizante do interior do Ceará, envolvendo adolescentes matriculados no ensino médio técnico.

O desenvolvimento do projeto foi estruturado em etapas contínuas e articuladas. A primeira etapa consistiu na preparação da equipe, com encontros internos destinados à apresentação do projeto, definição dos objetivos, planejamento metodológico e estudo teórico sobre saúde mental na adolescência, cidadania, direitos humanos e diretrizes da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), visando garantir embasamento adequado às intervenções. O fluxo dessas etapas contínuas e articuladas é visualizado na Figura 1.

Figura 1 – Fluxograma das etapas de desenvolvimento do projeto ADOLESCER e Saúde Mental.



Fonte: Elaborado pelas autoras (2025).

Em seguida, realizou-se o diagnóstico situacional, conduzido por meio de encontros individuais e grupais com os estudantes. Essa fase buscou identificar necessidades psicossociais, sinais de sofrimento emocional, fatores estressores e elementos que influenciavam o bem-estar dos adolescentes. A coleta das informações ocorreu mediante acolhimento, escuta terapêutica, observação e diálogos orientados, permitindo a elaboração de um plano pedagógico-terapêutico alinhado às demandas identificadas.

A etapa seguinte compreendeu as intervenções educativas e terapêuticas, organizadas em eixos temáticos como saúde mental, regulação emocional, cultura de paz, cidadania, direitos humanos, valorização da vida, prevenção ao suicídio, uso de álcool e outras drogas, diversidade e bullying. Para cada temática, foram utilizadas metodologias participativas, incluindo rodas de conversa, dinâmicas de grupo, oficinas criativas, arteterapia, musicoterapia, exercícios de

respiração consciente, construção de cartazes, pintura coletiva e práticas de reflexão guiada. Recursos como cartas reflexivas, dinâmicas de valorização pessoal, exercícios de relaxamento e atividades simbólicas, como a elaboração da “Árvore de Metas”, favoreceram o autoconhecimento, a autoestima e o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento.

Durante todas as ações, buscou-se promover ambientes acolhedores e inclusivos, que possibilitasse expressão emocional, fortalecimento de vínculos e desenvolvimento de habilidades socioemocionais. A articulação intersetorial com a RAPS constitui outro eixo central do projeto. A parceria com o Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) e com serviços da Atenção Primária à Saúde (APS) possibilitou encaminhamentos para atendimento especializado quando identificados casos de maior vulnerabilidade emocional, garantindo continuidade do cuidado em consonância com as diretrizes da política de saúde mental brasileira.

O monitoramento e a avaliação ocorreram de forma permanente. As observações dos encontros, percepções dos estudantes e resultados das atividades foram registradas em diário de campo, e cada intervenção resultou em relatórios descritivos contendo análises e recomendações. Esse processo contínuo permitiu ajustes metodológicos e aprimoramento das práticas implementadas.

Por fim, a sistematização e socialização dos resultados foram realizadas por meio de momentos de devolutiva junto aos estudantes, com reflexões sobre aprendizados, fortalecimento de redes de apoio e orientações para acesso aos serviços de saúde mental. Essa etapa consolidou o encerramento das atividades, reforçando princípios de corresponsabilidade, protagonismo juvenil e cultura de paz.

As etapas desenvolvidas, conduzidas por metodologias ativas e abordagem integral, contribuíram para a construção de um ambiente escolar acolhedor e humanizado, favorecendo o fortalecimento de vínculos sociais, habilidades socioemocionais e a promoção da saúde mental entre os adolescentes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O projeto ADOLESCER e Saúde Mental apresentou resultados expressivos, evidenciando avanços no bem-estar emocional dos adolescentes e melhorias significativas no clima escolar. As ações, que foram desenvolvidas com base em metodologias participativas e

alinhadas às recomendações de organismos internacionais (WHO, 2020; UNICEF, 2021) e à literatura sobre saúde mental na adolescência (Freitas *et al.*, 2023; Oliveira; Silva, 2022), demonstraram elevado potencial para o fortalecimento das habilidades socioemocionais e para a promoção de uma convivência escolar mais pacífica e acolhedora. As sete etapas da metodologia do projeto encontram-se detalhadas na Tabela 1.

Tabela 1 – Etapas, temas centrais, atividades realizadas e objetivos do projeto ADOLESCER e Saúde Mental.

ETAPAS	TEMAS CENTRAIS	ATIVIDADES REALIZADAS	OBJETIVOS
Preparação da equipe	Saúde mental, cidadania e direitos humanos	Estudo teórico; reuniões de planejamento; definição metodológica	Fundamentar as ações e preparar os extensionistas
Diagnóstico situacional	Necessidades psicossociais	Acolhimento individual e grupal; escuta terapêutica; observação; rodas iniciais	Identificar necessidades, vulnerabilidades e demandas dos adolescentes

RELATO | SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES: DESAFIOS E ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO NO CONTEXTO ESCOLAR

Planejamento pedagógico-terapêutico	Organização estratégica	Construção do plano de trabalho; escolha das metodologias; definição dos eixos	Planejar ações adequadas à realidade dos estudantes
Intervenções educativas e terapêuticas	Saúde mental, regulação emocional, cidadania, direitos humanos	Rodas de conversa, dinâmicas, arteterapia, musicoterapia, respiração consciente, oficinas criativas, construção de cartazes	Promover habilidades socioemocionais, reflexão crítica e acolhimento
Encaminhamentos	Saúde mental especializada	Contato com CAPS e APS; orientação aos estudantes; articulação com a escola	Garantir continuidade do cuidado dos casos identificados
Monitoramento e avaliações	Acompanhamento do processo	Diário de campo; registros de	Avaliar o impacto e aperfeiçoar as

		presença; relatórios descritivos	intervenções
Socialização dos resultados	Conclusões e devolutiva	Devolutiva para estudantes; consolidação de aprendizados; reflexões finais; fechamento do ciclo	Consolidar aprendizados e fortalecer a rede de apoio

Fonte: Elaborado pelas autoras (2025).

Em termos quantitativos, aproximadamente 40 estudantes participaram de cada encontro ao longo do semestre, mantendo adesão consistente. As atividades resultaram na produção de mais de 15 cartazes coletivos e no encaminhamento de sete adolescentes para serviços especializados da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), após identificação de vulnerabilidade emocional, conforme diretrizes do Ministério da Saúde (Brasil, 2025).

A criação de um ambiente seguro favoreceu a expressão de sentimentos, a partilha de experiências e o fortalecimento de vínculos sociais. Metodologias como rodas de conversa, arteterapia, musicoterapia, exercícios de respiração consciente e dinâmicas como “Eu Sou/Eu Valorizo”, “Papel Amassado” e “Árvore de Metas” estimularam reflexões sobre identidade, autocuidado e enfrentamento das pressões escolares. Esses achados dialogam com Santos e Lima (2023), que apontam a escola como espaço estratégico para o desenvolvimento de ações interdisciplinares em saúde mental.

Os resultados qualitativos reforçam a efetividade das intervenções: estudantes relataram aumento da autoconfiança, maior capacidade de identificar sentimentos, ampliação das estratégias de pedir ajuda e reconhecimento das próprias potencialidades — efeitos consistentes

com pesquisas que destacam o impacto positivo de intervenções precoces no desenvolvimento emocional (Pasini *et al.*, 2020; Gijzen *et al.*, 2018). Professores também observaram redução de conflitos, melhora nas relações interpessoais e maior engajamento dos alunos nas atividades escolares.

O projeto ainda fortaleceu a comunidade escolar ao ampliar debates sobre direitos humanos, prevenção ao bullying, promoção da cultura de paz e valorização da vida. A articulação entre escola, universidade e serviços da RAPS foi qualificada, em consonância com Goulart e Vasconcelos (2021), demonstrando a importância da integração entre diferentes níveis de cuidado na atenção à saúde mental dos adolescentes.

As demandas identificadas ao longo das ações motivaram propostas de continuidade, incluindo a expansão das atividades para outras turmas e escolas, o fortalecimento da parceria com o Centro de Atenção Psicossocial e a elaboração de materiais educativos de caráter permanente. De forma mais ampla, os resultados indicam contribuições diretas para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 3 e 4, destacando a relevância de estratégias intersetoriais, preventivas e humanizadas no contexto escolar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto demonstrou efetividade ao criar um ambiente acolhedor e seguro, favorecendo o desenvolvimento emocional dos adolescentes e ampliando a conscientização sobre a importância da saúde mental, dos direitos humanos e da cultura de paz no contexto escolar. As atividades educativas e terapêuticas possibilitaram espaços de reflexão, expressão simbólica e fortalecimento das habilidades socioemocionais, contribuindo para o autoconhecimento e para a construção de estratégias de enfrentamento mais saudáveis.

Os relatos dos estudantes reforçaram a relevância da iniciativa, sendo descrita como “única, divertida, acolhedora e confortável”, evidenciando o impacto positivo das ações no cotidiano escolar. Para muitos participantes, o projeto estimulou a compreensão das próprias emoções, a projeção de expectativas sobre o futuro e a valorização da busca por ajuda quando necessário. Esses achados apontam que intervenções contínuas, integradas e intersetoriais podem fortalecer vínculos, reduzir vulnerabilidades e promover ambientes escolares mais inclusivos e humanizados.

Assim, conclui-se que o projeto contribuiu de maneira significativa para o bem-estar emocional dos adolescentes envolvidos e para o fortalecimento da articulação entre escola, universidade e serviços da Rede de Atenção Psicossocial. Recomenda-se a continuidade e expansão das ações, ampliando o alcance das práticas de promoção da saúde mental e consolidando estratégias permanentes de apoio no contexto educativo.



REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. *Saúde mental*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2025.

Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>. Acesso em: 15 ago. 2025.

FREITAS, I. et al. **Comportamentos saudáveis na adolescência e seus impactos na promoção da saúde: revisão integrativa**. Contribuciones a las Ciencias Sociales, v. 16, n. 11, p. 26167–26180, 2023.

GIJZEN, S. A. J.; CREEMERS, D. H. M.; RASING, S. P. A.; SMIT, F.; ENGELS, R. C. M. E.

Suicidal thoughts and behaviors among adolescents: a meta-analysis of risk and protective factors. Journal of Affective Disorders, v. 239, p. 26–36, 2018. DOI: 10.1016/j.jad.2018.06.032.

GOULART, I. C.; VASCONCELOS, F. M. **Responsabilidade social universitária: conceitos, práticas e desafios no Brasil**. Educação em Revista, v. 37, p. 1–20, 2021.

LANDIM, B. B. et al. **Os riscos do uso, de forma indiscriminada, de contraceptivo de emergência**. Revista Expressão Católica Saúde, v. 9, n. 2, p. 62–69, 2024.

OLIVEIRA, A. A.; SILVA, J. F. **Saúde Mental na Adolescência: desafios e estratégias de intervenção**. Revista Brasileira de Saúde Mental, 2022.

ONU – ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. *Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS): Agenda 2030*. Nova York: ONU, 2015. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em: 01 nov. 2025.

PASINI, E. et al. **Adolescência e saúde mental: desafios contemporâneos e estratégias de enfrentamento**. Revista Psicologia em Foco, v. 12, n. 3, p. 45–58, 2020.

PATEL, V. et al. *The Lancet Commission on global mental health and sustainable development*.

The Lancet, v. 392, p. 1553–1598, 2018.

SANTOS, P.; LIMA, T. **Promoção da Saúde Mental na Escola: uma abordagem interdisciplinar**. Saúde e Sociedade, 2023.

UNICEF. **The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health**. New York: UNICEF, 2021. Disponível em: <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>. Acesso em: 15 ago. 2025.

WHO – WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Adolescent mental health**. Geneva: WHO, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Acesso em: 15 ago. 2025.

ANEXOS

Registros de atividades realizadas

Figura 1 – Material educativo sobre Direitos Humanos.



Fonte: Arquivo pessoal (2024).

Figura 2 –Cartaz de divulgação das ações do projeto ADOLESCER e Saúde Mental.



Fonte: Arquivo pessoal (2024).

Figura 3 – Cartaz de divulgação dos encontros do projeto ADOLESCER e Saúde Mental.



Fonte: Arquivo pessoal (2024).