

JUVENTUDE E SAÚDE MENTAL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE COM ÊNFASE NO APOIO SOLIDÁRIO.

GABRIELLA DIAS ALQUIMIM¹, diasgabriella21@gmail.com

ANA PAULA CRISÓSTOMO LOPES¹, crisostomoanapaula2000@gmail.com

DELMA CRISTINA LIMA DE JESUS¹, delmacristinalimadejesus@gmail.com

ESTER FERREIRA FREITAS¹, freitasester531@gmail.com

GABRIELA KARINE MENDES SILVA¹, gabrielakms@icloud.com

SARA STHEFANNY DE SOUZA¹, nerdsthefanny@gmail.com

ANDRA APARECIDA DA SILVA DIONÍZIO¹, andra.barbosa@unimontes.br

¹ Unimontes - Universidade Estadual de Montes Claros

Resumo

Introdução: A saúde mental na adolescência é crucial devido às intensas transformações físicas, emocionais e sociais dessa fase, bem como, 16% da carga global de doenças em adolescentes (10-19 anos) se deve a condições de saúde mental, muitas vezes não detectadas ou tratadas, como depressão e suicídio, que têm sérias consequências futuras. Nesse cenário, o Programa Saúde na Escola (PSE) surge como uma iniciativa vital, conforme o Decreto nº 6.286/2007, ao promover a parceria entre saúde e educação para a promoção da saúde integral dos estudantes. A escola se mostra um ambiente estratégico para abordar a saúde mental, facilitando a identificação precoce de sofrimento psíquico, incentivando o diálogo, a escuta ativa e o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, e, assim, fortalecendo uma cultura de cuidado e respeito que contribui para adolescentes mais saudáveis e resilientes. **Objetivo:** Este estudo tem como objetivo relatar uma experiência de educação em saúde realizada com adolescentes em uma escola pública de Montes Claros-MG, com foco na valorização do apoio solidário como estratégia de promoção da saúde mental e fortalecimento dos vínculos interpessoais. **Descrição da Experiência:** Trata-se de estudo descritivo, tipo relato de experiência da educação em saúde com duração de uma hora e meia, ocorrida em 13 de maio de 2025, conduzida pelas acadêmicas do 6º período de Enfermagem da Universidade Estadual de Montes Claros, sob supervisão da preceptora de campo, em uma escola pública no norte de Minas Gerais. Inicialmente, aplicou-se um questionário semiestruturado a 23 adolescentes de 12 a 14 anos do 8º ano, com o objetivo de identificar suas necessidades e interesses de saúde. A partir das respostas, o tema “saúde mental” foi eleito pelos adolescentes como tema prioritário, o que subsidiou o planejamento da ação. Inicialmente, procedeu-se ao pré-teste utilizando a "Dinâmica do Semáforo", no qual os participantes empregaram cartões coloridos (verde, amarelo e vermelho) para sinalizar seu nível de conhecimento acerca de alguns conceitos da saúde mental. Posteriormente, foi implementada a "Dinâmica do Apoio Solidário", um jogo de cartas concebido para sensibilizar os adolescentes sobre a importância de buscar e oferecer suporte emocional. O jogo foi estruturado em três categorias de cartas: Sentimentos, que



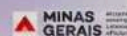
III CONGRESSO INTERNACIONAL de EDUCAÇÃO e INOVAÇÃO

Qualidade de vida e Bem-estar:

25 A 27
DE SETEMBRO
DE 2026

ISSN: 2236-5257

RUC
Revista Unimontes Científica



exploravam emoções como ansiedade, tristeza e felicidade; Ação, com proposições interativas como "compartilhar um momento que te deixou ansioso"; e Apoio, contendo mensagens como "você é importante" e "é ok pedir ajuda". Para finalizar e avaliar o aprendizado, foi proposta a "Árvore dos Sentimentos". Nessa dinâmica, os adolescentes expressaram, por escrito, os sentimentos vivenciados após o jogo em folhas que foram fixadas em uma árvore de cartolina. O processo foi encerrado com uma roda de conversa para reflexão sobre as experiências e a entrega de lembrancinhas. Em todas as etapas, foram usadas estratégias para incentivar a participação ativa e criar um ambiente de aprendizado acolhedor.

Considerações Finais: A experiência mostrou que muitos adolescentes ainda têm pouco conhecimento sobre saúde mental, evidenciando a necessidade de ampliar esse debate nas escolas. A ação demonstrou que metodologias ativas e lúdicas são eficazes para promover o aprendizado e estimular o protagonismo juvenil. A construção coletiva de espaços de acolhimento e diálogo, aliada à escuta ativa, fortalece os vínculos interpessoais e contribui para a formação de uma cultura de cuidado e solidariedade. Conclui-se que práticas como essa devem ser estimuladas e replicadas, sendo a escola um lugar essencial para o desenvolvimento emocional dos adolescentes. Por fim, para as acadêmicas de enfermagem, a vivência foi enriquecedora, pois possibilitou o desenvolvimento de habilidades comunicativas, simpáticas e educativas. Além disso, fortaleceu a compreensão da importância da atuação da enfermagem na promoção da saúde mental em contextos escolares.

Palavras-chave: Saúde do Adolescente. Saúde Mental. Enfermagem. Sentimentos.

Agradecimentos: Apoio da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais (FAPEMIG), do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPQ) e da Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES).

Financiamento: O Projeto é financiado pela Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais – FAPEMIG, APQ-04585-24.

Origem do relato de experiência: Projetos de ensino/extensão institucionalizados