

Adolescentes e o desafio do bem-estar mental

Ana Luiza Holanda Gomes, Bárbara Silva Cândido, Eduarda Pôrto Barbosa, Geovana Celestrini Leite Costa, Rafaella Oliveira da Silva¹, David de Souza Oliveira¹

¹ Acadêmicos(as) do Curso de Medicina, do Centro Universitário Afya, Ji-Paraná, RO, Brasil

² Docente Orientador do curso de Medicina do Centro Universitário Afya, Ji-Paraná, RO, Brasil

*Autor(a) correspondente: david.oliveira@afya.com.br

1. Introdução

A adolescência é uma fase marcada por intensas transformações físicas, emocionais e sociais, que a tornam um período de maior vulnerabilidade ao sofrimento psíquico. Nessa etapa, o indivíduo vivencia mudanças na construção da identidade, redefinição de papéis sociais e maior exposição a pressões externas, como exigências escolares e familiares. Dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE 2019) revelam prevalências significativas de sentimentos de tristeza, solidão, irritabilidade e preocupação entre adolescentes brasileiros, além de percepções negativas em relação à própria vida. Esses achados evidenciam desigualdades estruturais relacionadas ao gênero, idade, tipo de escola e condições socioeconômicas, reforçando a urgência da implementação de políticas públicas de promoção da saúde mental e de estratégias de prevenção que considerem a diversidade da realidade juvenil no país (Antunes *et al.*, 2022).

No mesmo sentido, estudos sobre crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social apontam que privações materiais, exclusão social e fragilidade nos vínculos familiares afetam diretamente o bem-estar e a saúde mental. A carência de estímulos educacionais, a falta de apoio comunitário e as condições precárias de vida ampliam o risco de sofrimento psíquico, além de dificultar o acesso a oportunidades de desenvolvimento pleno. Esse cenário compromete não apenas o equilíbrio emocional, mas também o desempenho escolar e a inclusão social desses jovens. Dessa forma, torna-se evidente que a vulnerabilidade social é um determinante importante da saúde mental, o que demanda

estratégias intersetoriais capazes de articular saúde, educação e assistência social no enfrentamento das desigualdades (Souza; Panúncio-Pinto; Fiorati, 2019).

Investigações realizadas em outros contextos, como em Portugal, reforçam que a saúde mental e o bem-estar de adolescentes são influenciados por múltiplos determinantes, incluindo aspectos psicológicos, sociais e relacionais. Fatores como gênero, idade e etapa escolar estão associados a diferentes níveis de qualidade de vida percebida pelos jovens. Além disso, a pesquisa destaca que o suporte familiar, a integração escolar e a qualidade das relações interpessoais exercem papel protetor frente ao sofrimento psíquico. Esses resultados permitem ampliar a compreensão da saúde mental juvenil como fenômeno multifatorial, que ultrapassa a dimensão individual e exige análise a partir de contextos sociais e culturais distintos, de forma a subsidiar estratégias adaptadas às diferentes realidades (Gaspar *et al.*, 2019).

Por fim, a análise do percurso histórico das políticas públicas brasileiras voltadas à saúde mental de crianças e adolescentes evidencia importantes avanços conquistados a partir da reforma psiquiátrica e da construção da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS). A adoção de um modelo de cuidado integral, centrado nos direitos humanos e na reinserção social, representou um marco para a superação da lógica hospitalocêntrica que predominava anteriormente. Contudo, o desafio atual reside em ampliar a efetividade dessas políticas, garantindo maior participação social e o protagonismo dos próprios jovens nos processos de formulação, monitoramento e avaliação das ações. Esse caminho é essencial para

consolidar os direitos infantojuvenis, fortalecer a democracia no campo da saúde mental e assegurar um cuidado humanizado que respeite as especificidades das novas gerações (Braga; Oliveira, 2016).

O projeto está estrategicamente alinhado aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), com especial ênfase no ODS 3 (Saúde e Bem-Estar) e no ODS 10 (Redução das Desigualdades). Ao promover a disseminação de informações críticas sobre saúde mental entre adolescentes estudantes de escolas públicas em Ji-Paraná (RO), a iniciativa aborda diretamente suas vulnerabilidades específicas. Através de ações educativas focadas no bem-estar mental, o projeto não apenas busca conscientizar e prevenir agravos psicológicos, mas também fortalece a resiliência emocional dos jovens. Ao criar um espaço de diálogo inclusivo e acessível, a proposta reduz ativas disparidades no acesso à informação em saúde, promovendo equidade e oportunidades para adolescentes em situação de maior fragilidade social, conformando-se assim com os princípios fundamentais dos ODS.

2. Metodologia

2.1 Tipo de Estudo

Trata-se de um estudo descritivo, de abordagem quanti-qualitativa e caráter interventivo, fundamentado em ações de educação em saúde voltadas à promoção do bem-estar mental de adolescentes. O projeto foi conduzido como atividade prática de extensão universitária, integrando ensino e comunidade, com o objetivo de estimular o diálogo e o cuidado com a saúde emocional no ambiente escolar. A proposta baseia-se na concepção de que práticas educativas participativas são capazes de promover mudanças significativas na percepção e nas atitudes dos jovens em relação à saúde mental, além de contribuir para a formação humanística e social dos acadêmicos de Medicina envolvidos.

2.2 Local e Período do Estudo

O estudo foi realizado na Escola Estadual de Ensino Fundamental Professora Carmem Rocha Borges, situada em Ji-Paraná, Rondônia, no segundo semestre de 2025. A escolha do local se deu pela necessidade de desenvolver ações voltadas à saúde mental em contextos de vulnerabilidade social, onde fatores externos como dificuldades familiares, pressões escolares e falta de apoio emocional impactam o bem-estar dos adolescentes. A escola foi selecionada por oferecer condições adequadas para palestras, oficinas e atividades em grupo, bem como

por sua abertura institucional à realização de projetos de extensão universitária.

2.3 População e Amostra

A população do estudo foi composta por 26 adolescentes estudantes do último período do ensino fundamental dois (9º ano) da rede pública de ensino, com idades entre 14 e 15 anos. Essa faixa etária foi considerada estratégica, por corresponder a um período de intensas transformações emocionais e sociais, marcado pelo aumento da vulnerabilidade a transtornos mentais como ansiedade e depressão. A amostra incluiu todos os alunos que participaram das ações educativas na escola, mediante consentimento da direção e autorização dos responsáveis, quando necessário. O grupo foi escolhido de forma intencional, considerando o perfil etário e as condições de vulnerabilidade que tornam esse público prioritário para ações de promoção da saúde mental.

2.4 Instrumentos de Coleta de Dados

A coleta de dados foi realizada por meio de observações qualitativas diretas e de anotações em diário de campo durante a execução das atividades educativas. Além disso, a dinâmica participativa com o envelope constituiu um importante instrumento para compreender os sentimentos predominantes entre os adolescentes. Nessa atividade, os alunos receberam pequenos papéis e foram convidados a escrever, de forma anônima, as emoções que mais haviam sentido na última semana, podendo registrar mais de uma. Os papéis foram recolhidos em um envelope e, em seguida, sorteados para leitura em voz alta, o que possibilitou a análise coletiva e reflexiva sobre os sentimentos relatados. Esse processo foi complementado por uma palestra introdutória, que abordou conceitos fundamentais sobre saúde mental, autocuidado e enfrentamento emocional, fornecendo o embasamento teórico necessário para as discussões posteriores.

2.5 Procedimentos para Coleta de Dados

O processo de coleta de dados ocorreu em duas etapas principais. Inicialmente, foi ministrada uma palestra expositiva e dialogada, que introduziu o tema da saúde mental na adolescência, abordando tópicos como emoções, ansiedade, depressão e estratégias de enfrentamento. Após a explanação, realizou-se a dinâmica interativa com um envelope, na qual cada aluno recebeu um papel para escrever, de forma anônima, as emoções mais sentidas nos últimos dias. Todos os papéis foram depositados em um envelope, misturados e, posteriormente, sorteados e lidos

em voz alta pelos próprios facilitadores. A cada sentimento lido, abria-se um espaço de debate coletivo, no qual se discutia se aquele sentimento era positivo ou negativo, qual sua importância e como lidar com ele de maneira saudável. Essa abordagem proporcionou um ambiente de acolhimento, empatia e escuta ativa, permitindo que os adolescentes se sentissem confortáveis para refletir sobre suas emoções e aprender estratégias de cuidado psicológico.

2.6 Tratamento e Análise dos Dados

Os dados foram analisados por meio de interpretação qualitativa e análise temática, com base nas observações realizadas durante a palestra e a dinâmica. As emoções relatadas pelos adolescentes foram classificadas em duas categorias principais: sentimentos positivos e negativos. A frequência dessas emoções foi registrada e discutida de forma interpretativa, buscando compreender tendências emocionais predominantes e fatores de vulnerabilidade. Além disso, foram observadas reações comportamentais e discursivas durante as discussões, permitindo identificar níveis de engajamento, empatia e compreensão sobre o tema. A análise integrou elementos quantitativos descritivos simples — como a proporção de alunos que relataram emoções positivas e negativas, com uma leitura qualitativa dos significados atribuídos a essas experiências, alinhando-se à proposta de abordagem mista e reflexiva da intervenção.

2.7 Aspectos Éticos

O projeto foi conduzido de acordo com os princípios éticos da pesquisa e extensão em saúde, conforme as diretrizes da Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Todas as atividades foram previamente autorizadas pela direção da escola e supervisionadas por docentes da instituição de ensino superior. A participação dos estudantes foi voluntária e anônima, sem coleta de dados pessoais, garantindo a confidencialidade das informações compartilhadas durante a dinâmica. As ações educativas foram elaboradas de forma inclusiva e não discriminatória, respeitando as diferenças socioculturais dos participantes. Além disso, o conteúdo das atividades baseou-se em evidências científicas atualizadas e em linguagem acessível, promovendo um ambiente de acolhimento, escuta, reflexão sobre o cuidado com a saúde mental e sua valorização como direito humano fundamental.

3. Resultados

A palestra e as atividades desenvolvidas sobre saúde mental contaram com alta participação e envolvimento dos alunos, que se mostraram receptivos e engajados durante toda a ação. Observou-se que os adolescentes compartilharam de forma espontânea os sentimentos vivenciados nos últimos dias. Esse envolvimento demonstra a eficácia das metodologias participativas adotadas, que favoreceram a expressão emocional e criaram um ambiente de confiança e acolhimento.

Durante a dinâmica, foi possível identificar uma variedade de sentimentos relatados pelos alunos. Entre as emoções negativas mais citadas, destacaram-se raiva, ansiedade, ciúmes e insônia, enquanto entre as emoções positivas, prevaleceram felicidade e alegria. Embora a maioria tenha mencionado emoções relacionadas ao estresse e à tensão, também houve reconhecimento de sentimentos positivos, o que evidencia a coexistência de experiências emocionais distintas no cotidiano desses adolescentes. Esses achados estão em consonância com estudos de Antunes et al. (2022), que apontam a adolescência como um período de intensas oscilações emocionais, nas quais fatores externos — como ambiente familiar e escolar — influenciam diretamente o bem-estar psicológico.

Outro ponto relevante foi a conscientização sobre o conceito de saúde mental, ampliando a compreensão dos participantes de que ela não se resume à ausência de doenças, mas envolve a capacidade de lidar com emoções, relações e desafios cotidianos. Durante as discussões, reforçou-se que falar sobre os sentimentos é um passo essencial para não carregar o sofrimento sozinho, e que buscar apoio emocional e profissional é um ato de cuidado e não de fraqueza. A palestra também possibilitou o esclarecimento sobre ansiedade e depressão, ajudando os estudantes a distinguir entre emoções passageiras e transtornos mentais que necessitam de atenção especializada, em consonância com as recomendações da OMS e do Ministério da Saúde.

A atividade prática da gincana teve papel fundamental no fortalecimento da empatia e da escuta entre os adolescentes. Por meio da dinâmica, os participantes perceberam que todos experienciam emoções diversas e que reconhecê-las e compartilhá-las favorece o acolhimento e a compreensão mútua. Ao final da atividade, verificou-se que 18 alunos (70%) relataram sentimentos predominantemente positivos, enquanto 8 alunos (30%) expressaram emoções negativas. Esses resultados evidenciam que a proposta atingiu seus objetivos,

promovendo reflexão, autoconhecimento e abertura ao diálogo sobre saúde mental — aspectos essenciais para o fortalecimento da resiliência e da autoestima, conforme destacam Gaspar et al. (2019).

4. Conclusão

A realização do projeto possibilitou uma reflexão significativa sobre a importância do diálogo e da educação emocional no ambiente escolar. Através da palestra e das dinâmicas participativas, os adolescentes compreenderam que cuidar da mente é tão essencial quanto cuidar do corpo, reconhecendo que a saúde mental envolve o equilíbrio entre emoções, relações e atitudes cotidianas. A experiência contribuiu para desmistificar preconceitos e promover o entendimento de que buscar ajuda psicológica é um ato de coragem e autocuidado.

Os resultados apontaram grande engajamento e disposição dos alunos em compartilhar suas experiências e sentimentos, indicando que o espaço de escuta e interação foi fundamental para o desenvolvimento da empatia e da compreensão mútua. A predominância de emoções positivas ao final das atividades mostra que o ambiente de acolhimento e diálogo estimulou reflexões construtivas e fortalecimento emocional, o que reforça a importância de iniciativas educativas permanentes voltadas à saúde mental de adolescentes.

Além de gerar impacto entre os participantes, o projeto proporcionou enriquecimento formativo aos acadêmicos de Medicina, que aprimoraram habilidades de comunicação empática, escuta ativa e planejamento de ações preventivas em saúde coletiva. Conclui-se, portanto, que o projeto alcançou seus objetivos, promovendo conscientização, valorização da saúde mental e fortalecimento da resiliência emocional, alinhando-se aos princípios dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS 3 e ODS 10) e contribuindo para uma formação cidadã mais consciente e solidária.

5. Referências

ANTUNES, J. T.; PENA, É. D.; SILVA, A. G.; MOUTINHO, C. S.; VIEIRA, M. L. F. P.; MALTA, D. C. A saúde mental dos adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar de 2019. REME - **Revista Mineira de Enfermagem**, v. 26, p. e-1462, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.35699/2316-9389.2022.38984>. Acesso em: 28 ago. 2024.

BRAGA, C. P.; D'OLIVEIRA, A. F. P. L. Políticas públicas na atenção à saúde mental de crianças e

adolescentes: percurso histórico e caminhos de participação. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 2, p. 401-410, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018242.30582016>. Acesso em: 28 ago. 2024.

GASPAR, T. et al. O bem-estar e a saúde mental dos adolescentes portugueses. **Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente**, v. 10, n. 1, p. 17-27, 2019. Disponível em: <https://revistas.lis.ulusiada.pt/index.php/rpca/article/view/2626>. Acesso em: 28 ago. 2024.

SOUZA, L. B.; PANÚNCIO-PINTO, M. P.; FIORATI, R. C. Crianças e adolescentes em vulnerabilidade social: bem-estar, saúde mental e participação em educação. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 27, n. 2, p. 251-269, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1812>. Acesso em: 28 ago. 2024.