



PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO ESCOLAR: RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE DEPRESSÃO E ANSIEDADE

**Beatriz Moreira Barreto¹, Bruna Pedrosa Vieira², Isy Kaylane dos Santos Silva³,
Maria Viviane Pereira de Sousa⁴, Luanna Gomes da Silva⁵, Samyra Paula Lustoza
Xavier⁶, Amanda Soares⁷**

Resumo: Os problemas de saúde mental configuram-se como um dos maiores desafios da saúde pública. No Brasil e no mundo, a incidência de quadros como depressão e ansiedade é alarmante, sobretudo entre crianças e adolescentes, que enfrentam intensas transformações fisiológicas e sociais. Nesse contexto, a escola constitui um espaço privilegiado para a promoção da saúde mental por meio de ações educativas, possibilitando o desenvolvimento do autocuidado e do bem-estar emocional dos estudantes. O presente trabalho objetiva relatar a experiência das extensionistas do Projeto de Extensão Saúde e Cidadania na Escola (PESCE) na realização de uma ação educativa sobre depressão e ansiedade para estudantes do ensino fundamental. Trata-se de um relato de experiência desenvolvido por acadêmicas de Enfermagem da Universidade Regional do Cariri, no dia 18 de junho de 2024, na Escola de Ensino Fundamental João Paulino de Iguatu-CE, com 80 alunos do oitavo e nono ano. A atividade, com duração de 40 minutos, abordou conceitos, sintomas e causas dos transtornos, utilizando linguagem acessível, roda de conversa e dinâmicas interativas, de acordo com as demandas das turmas. Entre as estratégias, realizou-se a dinâmica da caixa contendo um espelho, para que cada aluno se olhasse com mais carinho, fortalecendo as qualidades e a autoestima. Posteriormente, foi realizada a gincana dos sentimentos, em que os participantes escreveram e descartaram de forma simbólica papéis contendo sentimentos negativos, representando o ato de libertar emoções e promover o equilíbrio emocional. A ação promoveu diálogo, escuta e aprendizado entre

¹ Estudante Bolsista ou voluntário/a, Universidade Regional do Cariri, Enfermagem, E-mail:

beatriz.barreto@urca.br

² Estudante Bolsista, Universidade Regional do Cariri, Enfermagem, E-mail: bruna.pedrosa@urca.br

³ Estudante Bolsista, Universidade Regional do Cariri, Enfermagem, E-mail: isy.kaylane@urca.br

⁴ Estudante Bolsista, Universidade Regional do Cariri, Enfermagem, E-mail:

mariaviviane.pereira@urca.br

⁵ Docente colaboradora do projeto, Universidade Regional do Cariri, Enfermagem, E-mail:

luanna.silva@urca.br

⁶ Coordenadora do projeto/programa, Universidade Regional do Cariri, Departamento de Enfermagem, E-mail: samyra.xavier@urca.br

⁷ Coordenadora do projeto/programa, Universidade Regional do Cariri, Departamento de Enfermagem, E-mail: amanda.soares.dra@gmail.com



X SEMANA UNIVERSITÁRIA | Universidade e Sociedade na Agenda 2030

os extensionistas e os estudantes, promovendo maior compreensão sobre a temática e engajamento dos participantes. A experiência demonstrou que ações educativas voltadas à saúde mental no contexto escolar são eficazes para promover conscientização, reduzir estigmas e incentivar a busca por apoio emocional e profissional. Entretanto observou-se que muitos alunos apresentavam interpretações equivocadas sobre os transtornos, associando-os a fraqueza emocional ou tristeza passageira, o que reforça a necessidade de atividades educativas contínuas que contribuam para a desmistificação da temática e o fortalecimento do autocuidado. Conclui-se que a ação educativa desenvolvida proporcionou discussão e reflexão sobre ansiedade e depressão com os alunos, possibilitando abordar temas sensíveis em saúde mental e desmistificá-los, fortalecendo o papel extensão universitária na formação cidadã e na prevenção de agravos psíquicos.

Palavras-chave: Saúde Mental. Depressão. Ansiedade. Educação em Saúde. Extensão Universitária.