

RELATO DE EXPERIÊNCIA: PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL EM ESCOLA PÚBLICA

EXPERIENCE REPORT: PROMOTING MENTAL HEALTH IN PUBLIC SCHOOLS

Rossana Andressa Mazzaro de Figueiredo¹

Claudia Bitencourt Bonin²

Geórgia Bertelli³

Isabelly Bubniacki⁴

Julia Ribas Selenko⁵

Sabrina Wessling Blasius⁶

Thamyle Vitoria Pires de Campos⁷

RESUMO

Introdução: O relato descreve uma intervenção educativa e interativa realizada com alunos do 2º ano do ensino médio em uma escola pública. O objetivo principal foi fomentar a conscientização sobre saúde mental, abordando temas como ansiedade, autoimagem, conflitos familiares e estratégias de autocuidado, definidos a partir de demandas identificadas junto à direção da escola. **Relato de experiência:** A atividade utilizou a técnica de grounding 5-4-3-2-1 e dinâmicas voltadas para a valorização da autoestima. Apesar de desafios como o tempo limitado e uma resistência inicial dos estudantes, houve um aumento progressivo no engajamento, resultando em retornos positivos e interesse por novas ações. **Discussão:** A integração entre teoria e prática mostrou-se eficaz para criar um ambiente acolhedor e seguro. A abordagem facilitou a expressão de questões críticas, como depressão e ansiedade, reforçando a importância da escuta empática e do diálogo para o fortalecimento de vínculos e da autoimagem dos adolescentes. A escola foi reafirmada como um espaço estratégico para prevenção e cuidado. **Conclusão:** Os resultados demonstram a relevância de levar práticas de saúde mental para o contexto escolar, especialmente em áreas vulneráveis. Além de promover

¹Mestre em Ensino nas Ciências da Saúde. Docente do Curso de medicina. Universidade do Contestado (UNC). Campus Mafra. Santa Catarina. Brasil. E-mail: rossana_andressa@yahoo.com.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6963-375X>

²Discente do Curso de medicina. Universidade do Contestado (UNC). Campus Mafra. Santa Catarina. Brasil. E-mail: claudia.bonin@aluno.unc.br. ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-6057-2903>

³Discente do Curso de medicina. Universidade do Contestado (UNC). Campus Mafra. Santa Catarina. Brasil. E-mail: georgiabertelli23@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-6421-6021>

⁴Discente do Curso de medicina. Universidade do Contestado (UNC). Campus Mafra. Santa Catarina. Brasil. E-mail: isabelly.bubniacki@aluno.unc.br. ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-8075-1182>

⁵Discente do Curso de medicina. Universidade do Contestado (UNC). Campus Mafra. Santa Catarina. Brasil. E-mail: ribasselenkojulia@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-3452-2483>

⁶Discente do Curso de Medicina. CEI - Centro Educacional Integrado. Brasil. E-mail: sabrina.blasius@aluno.unc.br. ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-3476-6993>

⁷Discente do Curso de medicina. Universidade do Contestado (UNC). Campus Mafra. Santa Catarina. Brasil. E-mail: camposthamyle@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-3934-0167>

o bem-estar emocional dos alunos, a experiência contribuiu para a formação de profissionais de saúde mais humanizados e sensíveis às complexidades da adolescência.

Palavras-chave: autocuidado; alunos; saúde mental; conscientização.

ABSTRACT

Introduction: This experience report describes a mental health promotion action carried out in a public school with 2nd-year high school students. The activity aimed to foster awareness and dialogue through an educational and interactive approach. Based on previous data collection, the contents addressed specific student demands, such as the definition of mental health, self-care strategies, anxiety, self-image, and family conflicts. **Experience Report:** The intervention utilized the 5-4-3-2-1 grounding technique and interpersonal valuation dynamics focused on strengthening self-esteem. Despite initial low interaction and limited time, students showed progressive engagement, resulting in positive feedback and interest in future similar actions. **Discussion:** The activity proved effective by integrating theory and practice, creating a welcoming environment for students to experience and discuss mental health challenges like anxiety and depression. Empathetic listening and the promotion of dialogue strengthened bonds and self-esteem, reinforcing the school's role as a strategic space for care and prevention. Furthermore, the experience contributed to training healthcare professionals to be more humanized and sensitive. **Conclusion:** The results highlight the relevance of school practices focused on mental health, especially in vulnerable contexts. The experience reaffirms the school as a key space for promoting emotional well-being and underscores the importance of preparing professionals to handle the psycho-emotional complexities of adolescents.

Key words: self-care; students; mental health; awareness.

Artigo recebido em: 16/02/2026

Artigo aceito em: 07/08/2026

Artigo publicado em: 25/09/2026

Doi: <https://doi.org/10.24302/rmedunc.v5.6253>

INTRODUÇÃO

A saúde mental é reconhecida na literatura médica pela sua influência emocional e física, impactando diretamente na qualidade de vida das pessoas. Segundo a Organização Mundial da Saúde (2001), a saúde mental é definida como “um estado de bem-estar no qual o indivíduo percebe suas próprias capacidades, pode lidar com os estresses normais da vida, trabalhar de forma produtiva e contribuir para sua comunidade”.

Os estudos médicos destacam a importância da saúde mental nas escolas e entre adolescentes, evidenciando a influência significativa que o ambiente escolar exerce sobre o bem-estar dos estudantes. Pesquisas demonstram que a escola, o suporte de professores e pais, a participação dos alunos nas decisões escolares e a qualidade do ambiente físico estudantil

estão associados a menores índices de sintomas depressivos, dificuldades emocionais e comportamentais, que consequentemente auxiliam no maior bem-estar subjetivo entre adolescentes¹⁻².

A escola é reconhecida como um ambiente estratégico para a identificação precoce e intervenção em problemas de saúde mental, especialmente em populações vulneráveis, que de alguma forma, não teriam acesso integral a cuidados especializados³⁻⁵. Segundo a literatura, escolas devem adotar abordagens abrangentes que integrem ações de prevenção, promoção e suporte à saúde mental, criando ambientes favoráveis ao desenvolvimento emocional e social dos alunos⁵⁻⁶. Portanto, a promoção da saúde mental nas escolas deve ser vista como parte integrante de uma abordagem de saúde pública, com investimentos em políticas, formação profissional e participação comunitária para maximizar o impacto positivo sobre o bem-estar dos jovens⁶⁻⁷.

Com isso, este relato de experiência buscou abordar temas significantes sobre saúde mental, sugeridos pela instituição em que a ação foi executada, buscando promover a promoção da saúde mental no ambiente escolar.

METODOLOGIA

A presente experiência foi realizada como uma proposta de intervenção em saúde mental, na matéria de saúde mental da quarta fase de medicina em uma universidade no Sul do país, onde os alunos poderiam escolher a instituição e o tema que seriam abordados, com supervisão teórica da professora responsável pela matéria.

A abordagem ocorreu em um colégio estadual, com o objetivo de promover o diálogo e a conscientização sobre temas relacionados à saúde mental entre estudantes do 2º ano do ensino médio, em uma turma composta por aproximadamente 30 alunos.

Inicialmente, realizou-se uma coleta de dados com a diretora da escola, buscando compreender as principais demandas relacionadas à saúde mental dos alunos. A partir dessas informações, foi elaborado uma apresentação educativa e interativa, abordando tópicos como a definição de saúde mental, fatores que a influenciam, estratégias para o autocuidado, formas de buscar ajuda e informações específicas sobre ansiedade.

Durante a apresentação, utilizou-se a técnica de grounding 5-4-3-2-1, voltada para o manejo da ansiedade e o aumento da atenção plena. Ademais foi abordado temas como autoimagem e conflitos familiares, considerando a realidade vivenciada pelos adolescentes. Ao

final, foi desenvolvido uma atividade afetiva e inclusiva: cada aluno recebeu um papel com o nome de um colega e foi incentivado a escrever uma qualidade positiva sobre ele. Ao término, todos receberam seus papéis preenchidos com elogios, como forma de fortalecer a autoestima e o amor-próprio.

A participação dos alunos foi inicialmente tímida, com pouca interação nas primeiras perguntas. No entanto, ao longo da atividade, foi possível observar um aumento significativo no engajamento e na interação, o que contribuiu para tornar o ambiente mais dinâmico e propício à aprendizagem.

O resultado da experiência foi bastante positivo. Com feedbacks espontâneos dos alunos, que expressaram o desejo por novas palestras e destacaram a importância do formato interativo utilizado. A leveza na condução e a abertura para o diálogo foram fatores facilitadores do processo. Alguns estudantes demonstraram forte envolvimento emocional com os temas abordados, o que reforça a relevância de ações como essa no ambiente escolar.

Entre as dificuldades enfrentadas, destacou-se a limitação de tempo para a apresentação, o que levou o grupo a repensar sua organização e distribuição dos conteúdos. Outro desafio inicial foi a baixa interação dos alunos, superada à medida que o vínculo e a confiança foram sendo construídos durante a atividade.

DISCUSSÃO

A atividade realizada demonstrou-se uma estratégia eficaz de articulação entre teoria e prática, permitindo aos estudantes vivenciar diretamente os desafios da saúde mental no contexto escolar. A inserção em uma escola pública revelou um cenário marcado por demandas emocionais complexas entre adolescentes, como ansiedade, depressão e conflitos familiares — aspectos que refletem tendências crescentes apontadas pela literatura especializada⁸⁻⁹.

A escolha do tema mostrou-se pertinente diante do aumento dos casos de sofrimento psíquico entre jovens, reforçando a necessidade de intervenções educativas que abordem saúde mental de forma acessível e afetiva. A abordagem interativa adotada — com técnicas como o grounding 5-4-3-2-1 e atividades de valorização pessoal — favoreceu a construção de um ambiente acolhedor, facilitando a superação da timidez inicial e promovendo o engajamento progressivo dos alunos.

A escuta empática e a abertura para o diálogo foram importantes durante a atividade, permitindo que os adolescentes se sentissem vistos e ouvidos. A troca de elogios entre colegas,

por exemplo, não apenas fortaleceu vínculos interpessoais, mas também contribuiu para o desenvolvimento da autoestima e da integração social⁸.

Ademais, a experiência reforçou o papel da escola como espaço de cuidado e prevenção, ampliando sua função para além do ensino formal. A literatura aponta que ambientes escolares que promovem acolhimento e afeto tendem a favorecer a saúde mental, reduzir o estigma e aumentar a intenção de busca de ajuda entre os estudantes¹⁰⁻¹¹. A vivência relatada está em consenso com esses achados, evidenciando que intervenções adaptadas à realidade dos adolescentes são não apenas eficazes, mas também necessárias⁹.

Por fim, a atividade contribuiu para a formação de profissionais mais sensíveis e humanizados, ao proporcionar uma experiência prática de escuta ativa, vínculo e atuação interdisciplinar. Mesmo diante de desafios como o tempo limitado e a dificuldade inicial de interação, os resultados foram positivos, com boa receptividade e envolvimento dos alunos — aspectos que reforçam a importância de ações educativas que promovam saúde mental de forma integrada, afetiva e contextualizada¹⁰.

CONCLUSÃO

A experiência descrita está alinhada com as evidências da literatura sobre intervenções escolares para promoção da saúde mental entre adolescentes. Programas educativos e interativos, que abordam temas como definição de saúde mental, fatores influenciadores, estratégias de autocuidado, formas de buscar ajuda e informações específicas sobre ansiedade, demonstram eficácia na melhoria da saúde mental, redução do estigma e aumento da intenção de busca de ajuda entre estudantes¹²⁻¹³.

A literatura destaca que a participação dos alunos tende a aumentar à medida que o ambiente se torna mais acolhedor e dinâmico, especialmente quando há abertura para diálogo e atividades inclusivas⁹. A superação da timidez inicial e o crescimento do engajamento observados na experiência são consistentes com relatos de outros programas escolares, nos quais a construção de confiança e vínculo entre facilitadores e alunos é fundamental para o sucesso da intervenção¹⁴. Além disso, a abordagem de temas relevantes à realidade dos adolescentes, como autoimagem e conflitos familiares, contribui para a aplicabilidade prática do conhecimento e para o fortalecimento de competências socioemocionais¹²⁻¹³.

A experiência vivenciada confirma o que a literatura aponta: intervenções escolares interativas, adaptadas à realidade dos adolescentes, são eficazes na promoção da saúde mental.

A utilização de técnicas práticas, como o grounding 5-4-3-2-1, e atividades que estimulam autoestima e integração social, favorecem o engajamento dos alunos e a internalização dos conceitos. A superação da timidez e o aumento da participação refletem a importância de ambientes acolhedores e afetivos. Assim, ações como essa devem ser incorporadas às estratégias educacionais, fortalecendo competências socioemocionais e ampliando o acesso ao cuidado em saúde mental.

REFERÊNCIAS

1. Hinze V, Montero-Marín J, Blakemore SJ, Byford S, Dalglish T, Esposti MD, et al. Student- and School-Level Factors Associated With Mental Health and Well-Being in Early Adolescence. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2024 Feb;63(2):266-282. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2023.10.004>
2. Ford T, Degli Esposti M, Crane C, Taylor L, Montero-Marín J, Blakemore SJ, et al. The Role of Schools in Early Adolescents' Mental Health: Findings From the MYRIAD Study. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2021 Dec;60(12):1467-1478. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2021.02.016>.
3. Buli BG, Larm P, Nilsson KW, Hellström-Olsson C, Giannotta F. Trends in mental health problems among Swedish adolescents: Do school-related factors play a role? *PLoS One*. 2024 Mar 8;19(3):e0300294. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0300294>
4. Troy D, Anderson J, Jessiman PE, Albers PN, Williams JG, Sheard S, et al. What is the impact of structural and cultural factors and interventions within educational settings on promoting positive mental health and preventing poor mental health: a systematic review. *BMC Public Health*. 2022 Mar 17;22(1):524. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12894-7>
5. Singla DR, Shinde S, Patton G, Patel V. The Mediating Effect of School Climate on Adolescent Mental Health: Findings From a Randomized Controlled Trial of a School-Wide Intervention. *J Adolesc Health*. 2021 Jul;69(1):90-99. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.09.030>
6. Margaretha M, Azzopardi PS, Fisher J, Sawyer SM. School-based mental health promotion: A global policy review. *Front Psychiatry*. 2023 Apr 17;14:1126767. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1126767>
7. Weist MD, Hoover SA, Daly BP, Short KH, Bruns EJ. Propelling the Global Advancement of School Mental Health. *Clin Child Fam Psychol Rev*. 2023 Dec;26(4):851-864. <https://doi.org/10.1007/s10567-023-00434-7>
8. Allen K, Kern ML, Vella-Brodrick D, Hattie J, Waters L. What Schools Need to Know About Fostering School Belonging: a Meta-analysis. *Educ Psychol Rev*. 2018 Oct 17;30:1–34. <https://doi.org/10.1007/s10648-016-9389-8>

9. Wang, MT., Degol, J. School Climate: a Review of the Construct, Measurement, and Impact on Student Outcomes. *Educ Psychol Rev.* 2016;28:315-352. <https://doi.org/10.1007/s10648-015-9319-1>
10. Silva DBB, Souza AIJ de, Cortes HM, Gelbcke FL. Estratégias para promoção da saúde mental de crianças e adolescentes no contexto escolar: uma revisão sistemática. *Contrib Ciencias Sociales.* 2024 May 3;17(5):e6625. <https://doi.org/10.55905/revconv.17n.5-024>
11. Barros ACM. Intersetorialidade e práticas comunitárias: construindo políticas educacionais para a prevenção ao suicídio. *Revista ft.* 2024. <https://doi.org/10.69849/revistaft/th102410141139>
12. Campos L, Dias P, Duarte A, Veiga E, Dias C, Palha F. Is It Possible to “Find Space for Mental Health” in Young People? Effectiveness of a School-Based Mental Health Literacy Promotion Program. *International Int J Environ Res Public Health.* 2018 Jul 6;15(7):1426. <https://doi.org/10.3390/ijerph15071426>
13. Morgado TMM, Loureiro LMJ, Botelho MAR. Acceptability and Feasibility of the ProLiSMental Psychoeducational Intervention to Promote Adolescents’ Mental Health Literacy on Anxiety in a School Context. *Issues Ment Health Nurs.* 2022 Jun;43(6):532-542. 10.1080/01612840.2021.1999541.
14. Garmy P, Berg A, Clausson EK. A qualitative study exploring adolescents’ experiences with a school-based mental health program. *BMC Public Health.* 2015 Oct 21;15:1074. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2368-z>