SAÚDE E BEM-ESTAR: ESTRATÉGIAS DE GERENCIAMENTO DE ANSIEDADE E ESTRESSE EM AMBIENTE ESCOLAR

Carolina Sena Vieira[1], Kevin Aksacki[1], Beatriz Queiroz Mantovani[1], Hector Feitosa Kague[1], Yuri Miguel Macedo[2]

[1] Graduando em Medicina, Faculdade Atenas, Porto Seguro, Bahia, Brasil
[2] Professor de Projeto de Extensão, Faculdade Atenas, Porto Seguro, Bahia, Brasil

Autor correspondente: Carolina Sena Vieira (kaahvieira.si@gmail.com)

Resumo

A ansiedade entre adolescentes tem se tornado um importante problema de saúde pública, especialmente no ambiente escolar, onde fatores acadêmicos e sociais contribuem para o aumento do estresse. Nesse contexto, ações educativas em saúde mental são fundamentais para o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento e promoção do bem-estar. Este estudo tem como objetivo relatar a experiência do projeto de extensão SerenaMente**,** desenvolvido por discentes de Medicina da Faculdade Atenas – Porto Seguro, voltado ao gerenciamento da ansiedade e do estresse em ambiente escolar. Trata-se de um relato de experiência realizado no Colégio Maria Lúcia Westphal (BA), por meio de exposição dialogada, dinâmicas participativas e incentivo ao autocuidado. Observou-se boa receptividade e engajamento dos estudantes, além de maior conscientização sobre saúde mental. A abordagem acolhedora favoreceu a reflexão e o compartilhamento de experiências. Conclui-se que ações educativas em saúde mental no ambiente escolar são eficazes para promover o bem-estar e estimular o autocuidado, evidenciando o papel da extensão universitária na transformação social.

Palavras-chave: Saúde mental; Ansiedade; Estresse; Educação em saúde; Bem-estar.

Introdução

A saúde mental tem ganhado crescente relevância no contexto contemporâneo, especialmente entre adolescentes e jovens em idade escolar, grupo particularmente vulnerável a transtornos relacionados à ansiedade e ao estresse. A Organização Mundial da Saúde aponta que os transtornos de ansiedade figuram entre as condições mentais mais prevalentes globalmente, impactando significativamente a qualidade de vida, o desempenho acadêmico e as relações interpessoais (WHO, 2022).

Nesse cenário, a escola se apresenta como um espaço estratégico para a promoção de saúde mental, possibilitando intervenções educativas que favoreçam o desenvolvimento de habilidades socioemocionais e estratégias de enfrentamento. A educação em saúde, quando realizada de forma participativa e contextualizada, contribui para o

empoderamento dos indivíduos e para a construção de práticas de autocuidado (BRASIL, 2013).

Diante dessa realidade, o projeto de extensão SerenaMente, desenvolvido por discentes do curso de Medicina da Faculdade Atenas – Campus Porto Seguro, propõe ações voltadas ao gerenciamento da ansiedade e do estresse em ambiente escolar, utilizando abordagens educativas, reflexivas e interativas.

Objetivo

Promover a conscientização sobre ansiedade e estresse entre estudantes do ensino médio, bem como apresentar estratégias práticas de manejo emocional, contribuindo para o bem-estar e a qualidade de vida no contexto escolar.

Método

Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, decorrente de uma ação extensionista realizada no Colégio Maria Lúcia Westphal, localizado em Porto Seguro (BA). A intervenção foi conduzida por estudantes de medicina integrantes do grupo Medcientistas, no âmbito do projeto SerenaMente.

A atividade foi estruturada em três momentos principais: exposição dialogada sobre conceitos de ansiedade e estresse, identificação de sinais e sintomas e discussão de estratégias de enfrentamento; realização de dinâmicas participativas para estimular reflexão e engajamento; e distribuição de materiais educativos e simbólicos, como sachês de chá personalizados, com o intuito de reforçar práticas de autocuidado.

A ação seguiu os princípios éticos da educação em saúde, prezando pelo respeito, escuta ativa e participação voluntária dos estudantes.

Resultados

Observou-se elevada receptividade por parte dos estudantes, com participação ativa durante toda a atividade. Os alunos demonstraram interesse pelos conteúdos apresentados, contribuindo com relatos e questionamentos, o que favoreceu a construção coletiva do conhecimento.

A abordagem interativa possibilitou a criação de um ambiente acolhedor, facilitando a expressão de emoções e a identificação de situações relacionadas à ansiedade no cotidiano escolar. Além disso, o uso de recursos simbólicos, como os brindes educativos, mostrou-se eficaz na fixação das mensagens transmitidas, promovendo maior engajamento.

A ação evidenciou a importância de intervenções educativas em saúde mental no ambiente escolar, contribuindo para a ampliação do conhecimento e para o estímulo ao autocuidado.

Conclusão

O projeto SerenaMente demonstrou ser uma estratégia eficaz para a promoção de saúde mental em ambiente escolar, evidenciando que ações simples, quando fundamentadas no acolhimento e na escuta ativa, podem gerar impactos significativos.

A experiência reforça a relevância da extensão universitária como ferramenta de transformação social, aproximando o conhecimento acadêmico das demandas da comunidade. Além disso, destaca-se a importância da inserção de práticas de educação em saúde mental no contexto escolar, contribuindo para a formação de indivíduos mais conscientes, resilientes e preparados para lidar com desafios emocionais.

Referências

Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude.pdf.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Mental disorders**. Geneva: WHO, 2022. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Adolescent mental health**. Geneva: WHO, 2021. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health.