UP NA VIDA: DESPERTANDO HABILIDADES

Ana Emanuela Alves Silva[1], Andressa Cardoso Mattar Nascimento[1], Desire Dias Ferreira[1], Ingrid Cristina de Moraes[1], João Lucas Alves Aquino[1], Leonardo Esteves de Souza[1], Luciene de Souza Batista[1], Maevi De Simoni Oliveira[1], Michelle Caroline Matos Galindo de Oliveira[1], Yasmim Marques Correa[1], Edna Messias de Freitas Santos[2]

[1] Discente do Curso de Psicologia da Faculdade Atenas – Campus Passos/MG.

[2] Docente/Orientadora do Curso de Psicologia da Faculdade Atenas – Campus Passos/MG.

Endereço para contato: edna.professor.passos@uniatenas.edu.br

RESUMO

Este relato de experiência descreve as ações e os impactos do projeto de extensão universitária intitulado "Up na Vida: Despertando Habilidades" , idealizado e executado por acadêmicos do primeiro período do curso de Psicologia da Faculdade Atenas, em Passos-MG. A intervenção foi realizada no Colégio Tiradentes da Polícia Militar de Minas Gerais (PMMG) junto a alunos do 9º ano do Ensino Fundamental II, com idades entre 14 e 15 anos. O objetivo do estudo consistiu em apresentar e trabalhar o conjunto das dez "Habilidades para a Vida" preconizadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), estimulando comportamentos adaptativos e reflexões críticas voltadas ao enfrentamento saudável dos desafios psicossociais típicos da adolescência. A metodologia foi distribuída em dois encontros presenciais lúdico-interativos, englobando exposições dialogadas, rodas de conversa baseadas em escuta ativa e a aplicação prática das dinâmicas estruturadas "Terremoto" e "Bingo dos Valores". Como resultado, evidenciou-se a superação da timidez inicial dos discentes, que expressaram alto índice de engajamento, partilha espontânea de vivências e assimilação de ferramentas de manejo do estresse, empatia e autoconhecimento. A vivência extensionista confirmou sua relevância social e acadêmica ao articular saberes científicos à realidade escolar e potencializar as competências clínicas embrionárias dos futuros profissionais da psicologia.

Palavras-chaves: Adolescência; Competências Socioemocionais; Extensão Universitária; Saúde Mental.

ABSTRACT

This experience report describes the actions and impacts of the university extension project entitled "Up na Vida: Despertando Habilidades" , created and executed by first-period Psychology students from Faculdade Atenas in Passos-MG. The intervention was carried out at Colégio Tiradentes da Polícia Militar de Minas Gerais (PMMG) with 9th-grade students from Elementary School II, aged between 14 and 15 years old. The main objective of the study was to present and work on the set of ten "Life Skills" recommended by the World Health Organization (WHO), stimulating adaptive behaviors and critical reflections aimed at healthy coping with the psychosocial challenges typical of adolescence. The methodology was distributed into two dynamic in-person meetings, encompassing dialogued exhibitions, conversation circles based on active listening, and the practical application of the structured dynamics "Terremoto" and "Bingo dos Valores". As a result, the initial shyness of the students was overcome, demonstrating a high rate of engagement, spontaneous sharing of experiences, and the assimilation of stress management, empathy, and self-knowledge tools. The extensionist experience confirmed its social and academic relevance by articulating scientific knowledge into the school context and empowering the embryonic clinical skills of future psychology professionals.

Keywords: Adolescence; Mental Health; Socioemotional Competencies; University Extension.

1. INTRODUÇÃO

A adolescência é um período de transição marcado por transformações físicas, emocionais, cognitivas e sociais, quando o jovem passa por desafios significativos relacionados à identidade, autonomia e relações interpessoais, podendo ser vivenciada de forma variada conforme os diferentes contextos regionais, sociais, culturais e econômicos. Com o advento da puberdade, começam as modificações físicas que geram mudanças comportamentais abruptas e a necessidade premente de adaptação a novas demandas ambientais. É nesse cenário de metamorfose contínua que surgem dúvidas, inseguranças intensas e novas descobertas, tornando essencial oferecer canais de apoio, escuta e orientação qualificada *(PAPALIA; MARTORELL, 2022)*.

Diante de tantas mudanças e da premente necessidade de instrumentalizar o jovem para lidar com elas, a Organização Mundial da Saúde estabeleceu as chamadas “Habilidades para a Vida”, que consistem em um conjunto de competências socioemocionais fundamentais para que os adolescentes enfrentem as demandas do cotidiano contemporâneo com equilíbrio, consciência e responsabilidade *(FERREIRA, 2020)*. Essa matriz estrutural compreende dez capacidades basilares: o autoconhecimento, a empatia, o relacionamento interpessoal, a comunicação eficaz, a tomada de decisão, a resolução de problemas, o pensamento criativo, o pensamento crítico, o manejo de sentimentos e o manejo do estresse *(FERREIRA, 2020)*.

A literatura internacional destaca que o ensino dessas habilidades na adolescência é crucial para o desenvolvimento de comportamentos adaptativos e socialmente adequados, capacitando os jovens a lidar de maneira altiva com as pressões sociais, além de reduzir comportamentos de risco e promover a saúde mental e física coletiva *(FERREIRA, 2020)*. Como os jovens vivenciam desafios que impactam diretamente sua vida presente e futura , apresentar essas ferramentas em sua própria realidade viabiliza a construção de estratégias personalizadas de enfrentamento. Ao proporcionar esse aprendizado, o ambiente de extensão universitária cria um espaço de reflexão e construção coletiva que valoriza a singularidade de cada jovem e fortalece sua inserção social *(ARAÚJO; SOUZA; REIS, 2022)*.

À luz desses pressupostos teóricos, o projeto de extensão “Up na Vida: Despertando Habilidades” foi desenhado e implementado. O objetivo do presente estudo consiste em relatar a experiência prática da execução desse projeto junto a adolescentes de 14 e 15 anos, evidenciando as reflexões e dinâmicas lúdicas que favoreceram a capacidade de enfrentamento saudável dos desafios pessoais e sociais no ambiente escolar.

2. MATERIAL E MÉTODOS

O projeto extensionista adotou uma abordagem metodológica que buscou integrar de forma indissociável a compreensão teórica e a intervenção prática. Para tanto, realizou-se inicialmente um levantamento bibliográfico aprofundado acerca da psicologia do desenvolvimento na adolescência e das diretrizes internacionais sobre habilidades de vida (Papalia; Martorell, 2022; Ferreira, 2020; Bock; Furtado; Teixeira, 2008). Posteriormente, a equipe — composta por estudantes do primeiro período do curso de Psicologia da Faculdade Atenas, sob a orientação e supervisão docente de uma coordenadora — elaborou roteiros de dinâmicas e oficinas participativas visando transpor os conceitos científicos para um formato dinâmico aplicável ao cotidiano escolar.

A execução da proposta ocorreu nas dependências estruturais do Colégio Tiradentes da Polícia Militar de Minas Gerais (PMMG), situado no município de Passos-MG, contando com o apoio logístico da instituição que forneceu a quadra e espaços amplos necessários para a livre movimentação dos participantes. O público-alvo foi constituído por alunos regularmente matriculados no 9º ano do Ensino Fundamental II. O cronograma de intervenção foi distribuído em dois encontros presenciais consecutivos, com duração de uma hora cada, nos quais cada integrante da equipe de psicologia assumiu a explicação de uma habilidade específica, seguida imediatamente por dinâmicas de grupo e rodas de conversa. Durante as dinâmicas, utilizaram-se materiais de consumo simples como papel sulfite, canetas, bexigas, balas e cronômetros.

No primeiro encontro, o foco esteve voltado às habilidades de relacionamento interpessoal, comunicação eficaz, empatia, tomada de decisão, resolução de problemas e manejo do estresse. Como ferramenta de mediação lúdica, aplicou-se a dinâmica **"Terremoto"**. Os adolescentes foram organizados em trios constituídos por duas "paredes" (que davam as

mãos face a face) e um "morador" alojado no meio, restando um participante extra responsável por ditar os comandos de movimentação em rodadas dinâmicas com duração total de 8 a 12 minutos. O objetivo consistiu em forçar tomadas de decisão rápidas e comunicação sob pressão lúdica, avaliando sentimentos de exclusão e cooperação social através de uma roda de conversa avaliativa de 10 minutos ao final.

No segundo encontro, foram trabalhadas de forma integrada as competências de autoconhecimento, pensamento criativo, pensamento crítico e manejo de sentimentos. Para este bloco, utilizou-se a dinâmica estruturada **"Bingo dos Valores"**. Cada estudante recebeu uma cartela contendo qualidades e valores diversos humanos. Sob o estímulo de uma música de fundo leve, os jovens circularam livremente por 10 a 15 minutos com o intuito de abordar colegas distintos, justificando brevemente a escolha e coletando assinaturas nas quadrículas contendo os valores que melhor representavam cada par. Na sequência, conduziu-se uma roda de conversa final de encerramento voltada à identificação das qualidades recebidas e projeções de autodesenvolvimento.

As rodas de conversa de ambos os dias foram conduzidas de maneira essencialmente participativa, estimulando a fala livre, a escuta ativa e a mútua valorização das experiências subjetivas dos adolescentes em um ambiente pautado pela confiança. Ao término do ciclo de oficinas, como estratégia de fixação dos conteúdos e encerramento afetivo, os alunos foram presenteados com uma caneta e um encarte pedagógico ilustrado contendo a síntese explicativa e exemplos práticos das dez habilidades para a vida na adolescência. O processo avaliativo deu-se sob o escopo qualitativo, amparado por anotações em diários de campo coletados pelas acadêmicas durante o transcorrer de todas as interações.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A execução do projeto "Up na Vida" alcançou plenamente os resultados projetados, logrando a participação ativa e reflexiva dos adolescentes no ambiente escolar. A imersão direta no contexto do Colégio Tiradentes da PMMG propiciou à equipe o contato com uma cultura escolar marcada por notável disciplina e educação formal diferenciada. Conforme registrado nos diários de campo, os adolescentes manifestaram uma timidez acentuada no início das oficinas, revelando forte resistência para verbalizar seus estados afetivos ou reconhecer publicamente suas próprias emoções e qualidades íntimas. Contudo, a postura horizontal descontraída adotada pela equipe de psicologia, somada ao caráter imersivo das atividades corporais, rompeu as barreiras defensivas iniciais, permitindo que os discentes compartilhassem suas experiências com fluidez, espontaneidade e segurança nas rodas de conversa subsequentes.

Os dados qualitativos coletados por meio dos depoimentos verbais dos participantes evidenciaram a eficácia e a aceitação social da intervenção, expressas em falas como *"Achei muito legal e os professores bem profissionais"*, *"Gostei muito de tudo que foi falado e aprendi muitas coisas novas"* e *"Gostei bastante, principalmente das dinâmicas"*. Outros relatos explicitaram a aplicabilidade imediata do conteúdo em suas realidades subjetivas, como observado nas asserções *"Serviu para meu aprendizado"* e *"Gostei muito, aprendi coisas legais, vou aplicar no meu dia a dia"*. A validação do espaço de partilha afetiva foi chancelada pelo depoimento de um dos jovens que externou: *"Eu fiquei super feliz de fazer parte desse projeto, tive vários aprendizados com vocês"*.

A análise teórica dos resultados demonstra que a dinâmica "Terremoto" cumpriu sua função analógica de forma fidedigna. Ao vivenciarem a perda súbita do "alojamento" e a necessidade de reorganização espacial rápida sob pressão, os jovens puderam correlacionar a brincadeira com fenômenos de exclusão escolar reais, concluindo de forma autônoma que o exercício da empatia e da colaboração mútua reduz os impactos nocivos da competição predatória regulada no meio social (Araújo; Souza; Reis, 2022; Minto et al., 2006).

Por sua vez, o "Bingo dos Valores" atuou diretamente na facilitação do autoconhecimento e do reconhecimento recíproco de potências internas. Ao requerer que os adolescentes justificassem verbalmente o motivo de estarem assinando a cartela do colega em determinado atributo (como "disciplinado", "corajoso" ou "solidário"), a atividade forçou a quebra do viés de autocrítica negativa, estimulando vínculos afetivos seguros e a percepção de que o grupo escolar constitui uma rede integrada de qualidades complementares (Minto et al., 2006*)*.

Para o corpo de acadêmicos do primeiro período de Psicologia, a prática configurou-se como um elemento formativo de alto valor científico. A experiência possibilitou transpor os conceitos clássicos do desenvolvimento humano e da psicologia social para a vivência empírica,

permitindo o exercício supervisionado da comunicação assertiva, da empatia e da escuta clínica ativa. Os achados reforçam as premissas de Minto et al. (2006) e Araújo, Souza e Reis (2022), ao sustentarem que propostas de intervenção focadas em habilidades psicossociais na escola expandem o escopo do ensino tradicional, inserindo a promoção da saúde mental e o letramento emocional como eixos estruturantes para o empoderamento e o amadurecimento saudável do sujeito.

4. CONCLUSÃO

O projeto de extensão "Up na Vida: Despertando Habilidades" cumpriu integralmente seu papel social e acadêmico ao instrumentalizar de forma lúdica e reflexiva os alunos do 9º ano do Colégio Tiradentes da PMMG em Passos-MG. Por meio das oficinas e círculos de diálogo estabelecidos, os adolescentes expandiram seu repertório cognitivo e afetivo sobre as diretrizes de saúde da OMS, compreendendo a comunicação eficaz, a empatia e o reconhecimento de valores internos como ferramentas cruciais para a transformação positiva de suas relações interpessoais e comunitárias.

A intervenção demonstrou que a abertura de espaços institucionais voltados à livre expressão juvenil atua como um potente vetor para a promoção da saúde mental e prevenção de agravos no contexto escolar. De forma recíproca, a atividade consolidou o processo de ensino-aprendizagem das graduandas em Psicologia, refinando suas habilidades de manejo de grupo e sensibilidade social desde o início da trajetória universitária.

Diante do impacto positivo observado e dos feedbacks colhidos, constata-se a relevância de conferir sustentabilidade e continuidade a programas dessa natureza. Recomenda-se a expansão longitudinal do projeto para atingir um contingente ampliado de adolescentes, consolidando as habilidades socioemocionais não como conteúdos pontuais, mas como instrumentos permanentes de cidadania, autocuidado e empoderamento juvenil na rede básica de ensino.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, Adriana Rios; SOUZA, Jessica Regina Oliveira de; REIS, Renata Mascarenhas Aleixo. Habilidade de vida em adolescentes: um relato de experiência com alunos da rede pública de ensino. **Revista Formadores**: Vivências e Estudos, Cachoeira (Bahia), v. 15, n. 2, p. 104-115, maio 2022.

BOCK, Ana Maria Bahia; FURTADO, Odair; TEIXEIRA, Maria de Lourdes Trassi. **Psicologias**: uma introdução ao estudo de psicologia. 14. ed. São Paulo: Saraiva, 2008.

FERREIRA, M. A. Adolescência: um estudo sob a perspectiva da OMS. **Dialnet**, 2020. Disponível em: https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7863945.pdf. Acesso em: 19 set. 2025.

HOTHERSALL, David. **História da Psicologia**. São Paulo: McGraw-Hill, 2004.

MINTO, E. C. et al. Ensino de Habilidades de vida na escola: uma experiência com adolescentes. **Revista de Psicologia da USP**, v. 17, 2006.

NASCIMENTO, I. P. Educação e Projeto de vida de adolescentes do ensino médio. **EccoS Revista Científica**, São Paulo, 2013.

PAPALIA, Diane E.; MARTORELL, Gabriela. **Desenvolvimento Humano**. 14. ed. Porto Alegre: AMGH, 2022.