



Saúde Mental e Projetos de vida: Promoção da saúde em instituições de ensino

Vivências em Educação e Saúde

Ana Julia Chiuzzi de Oliveira Campos; Júlia Caritá Casorla; Jéssica Karoline Barbosa da Silva; Maraina Gomes Pires Fernandes Dias; Prof^a Dr^a Luciane Sá de Andrade

OBJETIVO

Relatar o desenvolvimento de um projeto de extensão cujo objetivo foi realizar ações de educação em saúde junto a adolescentes sobre saúde mental e sua relação com projetos de vida em uma escola pública do interior de São Paulo, durante os anos de 2020 e 2021.

METODOLOGIA

Foram desenvolvidas atividades não presenciais a partir de recursos e plataformas online, como mural colaborativo, Whatsapp, formulários Google, Canva, sobre temas relacionados à Pandemia da COVID-19 e Saúde Mental.

Atividade: "O significado de cada emoção durante o período da adolescência e suas influências no indivíduo".

RESULTADOS

As atividades foram veiculadas para 600 alunos, sendo as principais: Introdução à Saúde Mental; Uso de máscara e os cuidados da Pandemia; Ansiedade; 5 passos para uma alimentação saudável; Emoções. Os objetivos eram: que pudessem identificar mudanças ocorridas em função da pandemia; identificar quais medidas de proteção estavam adotando para sua autoproteção e da comunidade; refletir sobre impactos emocionais que à pandemia estava gerando; reconhecer situações que desencadeiam determinadas emoções. As atividades receberam número variado de feedbacks com críticas positivas e reflexões sobre autocuidado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Projeto voltou-se para o fortalecimento da saúde mental dos escolares, proporcionando um espaço de escuta e fala para os alunos, apesar da situação desafiadora do ensino remoto. Descritores: Educação em Saúde; Promoção da Saúde; Saúde Mental.

As emoções e eu

Emoções são respostas que damos a coisas que acontecem no dia a dia

- Quando algo ruim acontece podemos ficar **tristes**
- Quando algo nos irrita ficamos **bravos**
- Ao ver algo nojento ficamos com **nojo** e aversão
- Em momentos divertidos ficamos **alegres**
- Quando nos assustamos com algo ficamos com **medo**

Emoções são o que nos tornam humanos!

COMO VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO HOJE ?

Momento Reflexão!

Após assistir a parte do filme "Divertida Mente" nos conte o que sentiu!

Vocês já conheciam o filme? Vocês acreditam que as emoções fazem parte de nós? Vocês já tiveram um momento em que as emoções tomaram conta e fizeram algo movidos por elas?

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2020.

E-mail do autor correspondente: ana.2000@usp.br