Saúde Mental e sua Importância na Adolescência

Autor(res)

Rodrigo Theodoro Pires De Arruda
Adriel Xavier De Souza
Joao Henrique Mello Nechar
Bernardo Joerke
João Vitor Cunha

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA - UNIDERP

Resumo

Este projeto de extensão visa promover a saúde mental entre adolescentes em uma escola local, através de uma palestra interativa. Reconhecendo a importância do bem-estar psicológico nesta fase da vida, a ação tem como objetivo desmistificar crenças comuns entre os jovens e promover uma compreensão mais profunda acerca do tema. A palestra será estruturada em torno de dinâmicas de "mito ou verdade", onde os participantes poderão discutir e refletir sobre afirmações relacionadas à saúde mental. Essa abordagem interativa incentivará a participação ativa dos adolescentes, permitindo que expressem suas dúvidas e experiências, além de fomentar um ambiente seguro e amistoso para o diálogo. Durante a atividade, abordaremos estigmas associados à saúde mental, sinais de alerta e estratégias de autocuidado, utilizando linguagem acessível e exemplos do cotidiano. Acredita-se que, ao esclarecer mitos e verdades sobre a saúde mental, poderemos orientar os jovens a cuidar de seu bem-estar e a apoiar colegas que possam estar enfrentando dificuldades.
Ao final da palestra, esperamos não apenas informar, mas também criar um espaço acolhedor e incentivar a empatia e compreensão, contribuindo para a construção de uma cultura escolar mais saudável e aberta ao diálogo sobre saúde mental. O projeto se alinha aos objetivos educacionais da escola e promove um tema essencial para o desenvolvimento psicossocial dos adolescentes.