

## **Saúde Mental em Adolescentes**

### **Autor(res)**

Rebeca Vespasiano Germano De Castro

Vitoria Maria Marques Luciano

Iasmim Rossoni Segatto

Iara Dos Santos Malta

Gabriel Marques Duarte

Lidiane Alves Oliveira

### **Categoria do Trabalho**

Trabalho Acadêmico

### **Instituição**

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE CAMPO GRANDE

### **Resumo**

No dia 12 de novembro foi realizado o plano de ação pelo grupo da UBS Albino Coimbra, por meio de uma ação extencionista sobre Saúde Mental em Adolescentes, devido a adolescência ser uma fase marcada por intensas mudanças biológicas, psicoemocionais e comportamentais, que frequentemente geram sentimentos contraditórios e riscos à saúde mental dos jovens, podendo levar a comportamentos autodestrutivos e crises. Diante disso, a ação extensionista teve o objetivo de compreender os desafios enfrentados pelos adolescentes e oferecer auxílio de autocuidado. O projeto promoveu um espaço seguro de diálogo, reflexão e troca de experiências, onde foram planejados métodos para lidar com sentimentos negativos, enfatizando a importância de não reprimir emoções, buscar apoio e procurar ajuda profissional quando necessário, além de destacar que a superação de dificuldades não emocional é um processo linear.