

27 de novembro de 2024  
Campo Grande-MS

## ANAIIS DO WORKSHOP DE PROJETO DE EXTENSÃO DO CETESC III



### Saúde Mental em Adolescentes

#### Autor(res)

Rebeca Vespasiano Germano De Castro

Vitoria Maria Marques Luciano

Gabriel Marques Duarte

Lidiane Alves Oliveira

Iara Dos Santos Malta

Iasmim Rossoni Segatto

#### Categoria do Trabalho

1

#### 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 extensionista 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.