










Extensão universitária e prevenção de ansiedade e depressão no ensino médio: um relato de experiência

University extension and prevention of anxiety and depression in high school: an experience report



Wallace Adriel de Assis Maciel¹  Vitória Maria Sousa Ramos¹ 
Matheus Falcão da Silva Ornelas¹  Angélica Almeida Fernandes¹ 
Júlia Aguiar Macedo¹  Gabriela Carvalho Prado¹ 
Maria Flávia Ribeiro de Paula¹ 

¹ Centro Universitário FIPMoc-Afy. Montes Claros, Minas Gerais, Brasil.

Resumo

Ansiedade e depressão são transtornos psicológicos que afetam o bem-estar dos jovens e que cursam com alterações de humor e sintomas específicos. A extensão universitária pode atuar na promoção e na prevenção da saúde mental ao oferecer dinâmicas de diálogo e acolhimento. Este relato de experiência, conduzido por 120 discentes de Medicina em uma escola estadual de Minas Gerais (Brasil), descreve um projeto extensionista sobre cuidados com a saúde mental de 120 alunos do ensino médio. A ação permitiu compreender o contexto em que os jovens estão inseridos e identificou casos sugestivos de transtornos mentais, demonstrando o impacto positivo do projeto na promoção do bem-estar emocional e na construção de um ambiente escolar mais acolhedor.

Palavras-chave: Relações comunidade-instituição; Prevenção de doenças; Transtornos mentais; Saúde do adolescente; Saúde mental

Autor correspondente:

Wallace Adriel de Assis Maciel

E-mail: wallaceadriel.contato@gmail.com

Fonte de financiamento:

Não se aplica

Parecer CEP: nº 5537507

Recebido em: 19/08/2024

Aprovado em: 13/08/2025

Como citar: Maciel **WAA**, Ramos **VMS**, Ornelas **MFS**, Fernandes **AA**, Macedo **JA**, Prado **GC**, *et al.* Extensão universitária e prevenção de ansiedade e depressão no ensino médio: um relato de experiência. An Fac Med Olinda 2025; 1(13):408 doi: <https://doi.org/10.56102/afmo.2025.408>

Abstract

Anxiety and depression are psychological disorders that influence the well-being of adolescents with mood changes and specific symptoms. University extension programs contribute to mental health promotion and prevention, providing opportunities for dialogue and support. This experience report describes an extension project focused on mental health care in high school, conducted by medical students at a public school in Minas Gerais (Brazil), with 120 students. The project allowed a better understanding of the context of adolescents and identified suggestive cases of mental disorders. Thus, the initiative had a positive effect on promoting emotional well-being and creating a more supportive school environment.

Keywords: Community-institutional relations; Disease prevention; Mental disorders; Adolescent health; Mental health

INTRODUÇÃO

A extensão universitária, ao articular ensino e pesquisa, viabiliza uma relação transformadora entre a universidade e o corpo social, contribuindo para a formação do processo educacional, cultural e científico¹. A ação de extensão também visa à efetivação do compromisso social da universidade, proporcionando conhecimentos e benefícios para a sociedade e os acadêmicos². Dessa forma, a relação saúde-sociedade é fortalecida com o intuito de amenizar desigualdades no campo da saúde¹.

Nesse panorama, é vital utilizar a extensão como ferramenta para discutir acerca de entraves da sociedade, principalmente aqueles mais negligenciados pela população, como a saúde mental. A ansiedade e a depressão são transtornos prevalentes em jovens e, são, inegavelmente, causas de incapacidade emocional na adolescência³. Abordar essas doenças no contexto escolar também é importante. A escola e, por consequência, o ensino médio, são descritos como fatores de risco para o agravamento da ansiedade e da depressão nos jovens⁴.

A adolescência é uma fase marcada pela busca por independência e pela formação individual dos jovens, sendo um momento de grandes mudanças de caráter social, emocional e biológico⁵. Estima-se, globalmente, que 14% dos jovens entre 10 e 19 anos apresentem problemas de saúde mental, sobretudo em relação aos transtornos de depressão e de ansiedade⁶. Sob esse viés, os desafios enfrentados pelos jovens em relação à saúde mental podem influenciar, direta e significativamente, o bem-estar psíquico e biológico, assim como o humor, a atenção e a concentração⁷.

Diante de tantas perspectivas e indecisões sobre o futuro que caracterizam esse período, é alta a possibilidade de adoecimento mental e de alteração no desenvolvimento, nos comportamentos e nas relações sociais dos indivíduos mais jovens⁸. Ademais, é importante destacar que

características como autonomia, autoestima, apoio familiar, otimismo e criatividade são aliadas do bem-estar psicológico dessa população, por envolverem, principalmente, melhor qualidade de vida e sentimentos positivos em relação à fase da adolescência⁹.

É nessa conjuntura que a extensão universitária se apresenta como uma estratégia eficaz na prevenção e no cuidado com os transtornos mentais. Desse modo, programas escolares de promoção da saúde mental exercem um papel vital ao abordar e incluir educação sobre saúde mental, desenvolvimento de habilidades de enfrentamento e apoio social, criando um ambiente escolar que promova o bem-estar emocional dos alunos¹⁰. Ao integrar tais práticas ao cenário escolar, as instituições de ensino também funcionam como agentes promotores do bem-estar mental entre os jovens¹¹.

Esses programas podem e devem integrar práticas de relaxamento e lazer, como técnicas de respiração, relaxamento muscular progressivo, *yoga* e manifestações artísticas, como música e teatro, que são atividades que têm demonstrado reduzir estresse e ansiedade em adolescentes, promovendo uma atitude mais positiva em relação aos desafios da vida e uma forma de expressar emoções positivas e negativas^{12,13}.

É possível, em parceria com as escolas, criar um ambiente de apoio abrangente, inclusivo e seguro, no qual os mais jovens se sintam compreendidos e valorizados¹⁴. Este relato descreve a experiência de uma estratégia extensionista de prevenção e cuidados com a saúde mental no ensino médio, vivenciada por discentes do curso de Medicina, desenvolvida e executada em uma escola estadual de Minas Gerais.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência, que foi realizado de março a maio de 2024, acerca de um projeto de extensão relacionado à saúde mental na adolescência e voltada para estudantes do ensino médio de uma escola local. O projeto “Raízes da Saúde Mental: Intervenções na Prevenção de Ansiedade e Depressão no Ensino Médio”, inserido e realizado através da disciplina Práticas Interdisciplinares de Extensão, Pesquisa e Ensino V, do curso de Medicina, do Centro Universitário FIPMoc-Afya, teve como objetivo conscientizar e sensibilizar jovens de 14 e 15 anos (estudantes do primeiro ano do ensino médio) sobre os principais transtornos psicológicos na adolescência.

O projeto foi realizado em uma escola estadual de Minas Gerais, com 120 alunos matriculados no primeiro ano do ensino médio, sendo este o público total das ações. Tal grupo foi escolhido considerando aspectos de vulnerabilidade social e psicológica, observada pela escola e pelos professores das turmas de primeiros anos, visto que a maioria dos alunos é negra e de baixa renda. Este projeto de extensão foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da universidade proponente conforme parecer número 5.537.507, garantindo confidencialidade e privaci-

dade a todos os participantes envolvidos.

As ações foram previamente planejadas e discutidas com os profissionais da escola, garantindo que as atividades estivessem alinhadas às necessidades e ao contexto dos alunos. Esse planejamento conjunto permitiu uma abordagem mais integrada e eficaz, promovendo um ambiente acolhedor e favorecendo a participação ativa dos estudantes. Antes do início do projeto, convites da ação para a comunidade escolar foram divulgados e espalhados pela escola.

As atividades de extensão, realizadas diretamente na escola e coordenadas pelos acadêmicos de Medicina, contaram com o apoio dos colaboradores da escola participante e das Ligas Acadêmicas de Psicologia e Fisioterapia da universidade proponente do projeto, visando orientar sobre cuidados com o bem-estar psicológico.

As atividades foram realizadas em três dias. No primeiro, os alunos foram acolhidos e introduzidos ao projeto, e participaram de um exercício de manejo das emoções usando a “Caixa de Gratidão” e a “Caixa de Sentimentos Negativos” (Figura 1). Esse exercício incentivou-os a usar as caixas como recursos de apoio emocional, colocando sentimentos descritos em papéis dentro delas.



Figura 1. Abertura do projeto de extensão e dinâmica das caixas.

Fonte: Arquivo dos autores (Montes Claros, 2024).

No segundo dia, as emoções da “Caixa de Sentimentos Negativos” foram exploradas pelos acadêmicos de Medicina e pela Liga de Psicologia (Figura 2), por meio de reflexões e discussões construtivas. Em seguida, os alunos escreveram cartas para o futuro, incluindo metas, sonhos e desejos, que foram armazenadas pela escola e serão abertas pelos jovens na formatura do ensino médio. Esse momento foi importante para os estudantes refletirem sobre suas emoções e sobre como lidar com elas de forma saudável.



Figura 2. Dinâmica sobre as emoções negativas e as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde.

Fonte: Arquivo dos autores (Montes Claros, 2024).

No último dia de ação, o projeto foi encerrado com uma dinâmica envolvendo as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, juntamente com outras técnicas relaxantes realizadas pela Liga de Fisioterapia (Figura 2), um lanche coletivo e distribuição de cartilhas educativas contendo informações sobre locais em que os alunos poderiam buscar ajuda profissional, em caso de necessidade.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A vivência dos acadêmicos de Medicina com os adolescentes viabilizou a compreensão do contexto em que os jovens estão inseridos, permitindo uma visão mais singular dos desafios socioemocionais enfrentados por eles. Além disso, essa interação foi essencial para identificar casos suspeitos de ansiedade e depressão nos estudantes da escola abordada, o que serviu de alerta para a comunidade escolar.

Sob essa ótica, Furtado *et al.*¹⁵ destacam que a extensão universitária viabiliza oportunidades para profissionais da saúde de conhecerem populações fora do campo estrito de saúde, sendo a experiência e as memórias da ação importantes para a formação pessoal e profissional.

Da mesma forma, é importante entender que são diversos os desafios que envolvem a promoção de saúde mental e, nesse sentido, a ação de extensão pode — e deve — ser eficaz na discussão sobre saúde mental¹⁶, especialmente considerando realidades sociais diferentes¹⁷ e garantia da inclusão da responsabilidade social na formação do profissional de saúde.

É nesse sentido que os resultados observados durante a ação demonstram impacto relevante no contexto dos alunos e, por extensão, na sociedade, ao abordar a importância da saúde mental e ao fortalecer um ambiente escolar mais acolhedor.

Muitos estudantes destacaram sentir-se mais confortáveis para falar sobre emoções e sentimentos, demonstrando que o diálogo e as dinâmicas os deixaram mais dispostos a buscar

ajuda quando necessário. O engajamento nas atividades evidencia o papel transformador que um projeto de extensão pode ter, especialmente, na construção de redes de apoio entre saúde e escola.

O objetivo primordial foi promover um projeto de extensão em saúde efetivo e educativo para os jovens, sendo uma abordagem exitosa ao potencializar o conhecimento sobre transtornos psicológicos e saúde mental durante a adolescência. Nesse contexto, cabe ressaltar o papel transformador da ação e sua contribuição para a sociedade, uma vez que ela tem papel vital na promoção de saúde e na prevenção de doenças.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante disso, faz-se necessário destacar o papel da extensão universitária na sensibilização de populações vulneráveis acerca da importância do cuidado e da prevenção dos transtornos mentais. A inserção desse projeto no ambiente escolar não apenas contribuiu para promover conhecimento sobre saúde mental, como também possibilitou a construção de espaços de diálogo, permitindo mais liberdade emocional para os jovens.

Os resultados observados demonstram que intervenções bem planejadas e de fácil replicação em outros contextos podem gerar impactos positivos, além de garantir para os acadêmicos de medicina envolvidos melhor conhecimento sobre as doenças psíquicas e um maior contato com a comunidade.

Por fim, destaca-se que essa vivência colaborou para solidificar a importância da extensão universitária e da relação entre saúde, universidade e coletividade, sob uma perspectiva ética e consciente de cuidado integral e contínuo à saúde do adolescente.

CONFLITO DE INTERESSE

Os autores declaram não ter conflitos de interesse.

FONTE DE FINANCIAMENTO

Não houve financiamento para este estudo.

CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES

WAAM: Conceitualização; Metodologia; Recursos; Supervisão; Validação; Redação – rascunho original e Redação – revisão e edição. **VMSR, MFSO e AAF:** Metodologia; Redação – rascunho original e Redação – revisão e edição. **JAM, GCP e MFRP:** Recursos; Visualização; Metodologia, Redação – rascunho original e Redação – revisão e edição. Todos os autores aprovaram a versão final encaminhada.

REFERÊNCIAS

1. Brito VP de, Souza MG de, Oliveira SV de. A extensão universitária aliada à educação em saúde no trânsito como estratégia de ensino superior e de reabilitação para cumpridores de penas alternativas: um relato de experiência. *Rev. Docência Ens. Sup.* [Internet]. 23º de fevereiro de 2021; 11:1-21. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rdes/article/view/24639> doi: <https://doi.org/10.35699/2237-5864.2021.24639>
2. Santana RR, Santana CC de AP, Costa Neto SB da, Oliveira ÊC de. Extensão Universitária como Prática Educativa na Promoção da Saúde. *Educ Real* [Internet]. 2021;46(2):e98702. Available from: <https://doi.org/10.1590/2175-623698702>
3. França EO, Fernandes ML, Santana NM, Dunningham WA. Fatores de risco para depressão na adolescência: uma revisão sistemática. *Rev Bras Neurol Psiquiatr* [Internet]. 2022 [acesso em 10 ago. 2024];26 (1). Disponível em: <https://www.revneuropsiq.com.br/rbnp/article/view/877>
4. Flôr SP, Flôr SM, Torres FJ, Silva MD, Aguiar LC, Fialho ML, et al. Impactos do transtorno de ansiedade em adolescentes: uma revisão de literatura. *Res Soc Dev* [Internet]. 2022 [acesso em 10 ago. 2024];11(15):e437111537344-e437111537344. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/37344> doi: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i15.37344>
5. Bagatini MM, Duarte MD, Silva DG, Silveira AD, Pavani FM, Boscatto JD. Características e potencialidades no cuidado em saúde mental com adolescentes durante a pandemia. *Enferm Foco* [Internet]. 2023 [acesso em 10 ago. 2024];14. doi: 10.21675/2357-707X.2023.v14.e-202357. Disponível em: [https://enfermfoco.org/wp-content/uploads/articles_xml/2357-707X-enfoco-14-e-202357.pdf](https://enfermfoco.org/wp-content/uploads/articles_xml/2357-707X-enfoco-14-e-202357/2357-707X-enfoco-14-e-202357.pdf)
6. Organização Mundial de Saúde. Saúde mental dos adolescentes [Internet]. Geneva: OMS, 2021 [acesso em 10 ago. 2024]. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes>
7. Pasini AL, Silveira FL, Silveira GB, Busatto JH, Pinheiro JM, Leal TG, et al. Suicídio e depressão na adolescência: fatores de risco e estratégias de prevenção. *Res Soc Dev* [Internet]. 2020 [acesso em 10 ago. 2024];9(4):e36942767-7. doi: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i4.2767>
8. Zinn ME, Huntley ED, Keating DP. Resilience in adolescence: Prospective Self moderates the association of early life adversity with externalizing problems. *J Adolesc* [Internet]. 2020 [acesso em 10 ago. 2024];81(1):61-72. doi: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.04.004>
9. Marcino LF, Giacon-Arruda BC, Teston EF, Souza AC, Marcheti PM, Lima HD, et al. Prática de lazer em adolescentes e fatores associados: implicações para o cuidado. *Acta Paulista De Enfermagem* [Internet]. 2022 [acesso em 10 ago. 2024];35. doi: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2022AO02041>
10. Conceição DS, Viana VS, Batista AK, Alcântara AD, Eleres VM, Pinheiro WF, et al. A educação em saúde como instrumento de mudança social. *Braz J of Dev* [Internet]. 2020 [acesso em 10

ago. 2024];6(8):59412–6. doi: <https://doi.org/10.34117/bjdv6n8-383>

11. Koehler SM, Gonzales NG, Marpica JB. A escola como promotora da saúde mental e do bem-estar juvenil: oficinas pedagógicas com adolescentes. *Desidades* [Internet]. 2021 [acesso em 10 ago. 2024];(29):168–85. doi: 10.54948/desidades.v0i29.43651. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/desidades/article/view/43651>
12. Grasser LR, Marusak H. Strong mind, strong body: The promise of mind–body interventions to address growing mental health needs among youth. *Mental Health Sci* [Internet]. 2023 [acesso em 10 ago. 2024];1(2):58–66. doi: <https://doi.org/10.1002/mhs2.16>
13. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. 1. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health* [Internet]. 2020 [acesso em 10 ago. 2024];4(1):23–35. doi: [https://doi.org/10.1016/s2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/s2352-4642(19)30323-2)
14. Walsh EH, Herring MP, McMahon J. Perspectives of youth in Ireland on school-based mental health and suicide prevention: the MYSTORY study. *Health Promot Int* [Internet]. 2023 [acesso em 10 ago. 2024]; 38(3). doi: <https://doi.org/10.1093/heapro/daad049>
15. Furtado DM, Fonteneles MN, Souza NO, Sousa MS, Aragão AC, Oliveira EM. Ações de extensão no contexto escolar: promovendo saúde mental para jovens do ensino médio. *Rev ELO – Diálogos em Extensão* [Internet]. 2023 [acesso em 21 mar. 2025];12. doi: <https://doi.org/10.21284/elo.v12i.15480>
16. Coelho DR, Rodrigues JT, Gonçalves LS, Castro ML, Coelho KS. Discutindo Temas de Saúde Mental com Estudantes de Escolas Públicas: Relato de Experiência do Projeto de Extensão Universitária *Mentes em Ação*. *Expr Ext* [Internet]. 2024 [acesso em 21 mar. 2025];29(2):84–95. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/expressaextensao/article/view/26410>
17. Magalhães J, Matijasevish A, Ziebold C, Malvasi PA, Evans-Lacko S, Paula CS. Vulnerabilidade social e saúde mental de crianças e jovens: relato de dois estudos longitudinais brasileiros. *Cad pós-grad distúrb desenv* [Internet]. 2021 [acesso em 21 mar. 2025];21(2):9–38. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-03072021000200002