

PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL ADOLESCENTE NA ESCOLA: UM RELATO DE INTERVENÇÃO BASEADA NA METODOLOGIA DA PROBLEMATIZAÇÃO

Julyany Soares da Rocha¹;

Universidade do Estado do Pará (UEPA), Santarém, Pará.

<http://lattes.cnpq.br/9823216284611405>

Maryana da Silva Oliveira²;

Universidade do Estado do Pará (UEPA), Santarém, Pará.

<http://lattes.cnpq.br/3325955468219259>

Leticia Nascimento Printes³;

Universidade do Estado do Pará (UEPA), Santarém, Pará.

<https://lattes.cnpq.br/5238851956314897>

Rebeca Aderjane Viana Lopes⁴;

Universidade do Estado do Pará (UEPA), Santarém, Pará.

<https://lattes.cnpq.br/0656338579323194>

Marcos Mickael Gomes Carvalho⁵;

Universidade do Estado do Pará (UEPA), Santarém, Pará.

<http://lattes.cnpq.br/6493038328962968>

Glauciney Pereira Gomes⁶;

Universidade do Estado do Pará (UEPA), Santarém, Pará.

<http://lattes.cnpq.br/8320432252342930>

Alda Lima Lemos⁷;

Universidade do Estado do Pará (UEPA), Santarém, Pará.

<http://lattes.cnpq.br/5400015733386803>

Valney Mara Gomes Conde⁸.

Universidade do Estado do Pará (UEPA), Santarém, Pará.

<http://lattes.cnpq.br/3354601894442779>

RESUMO: Introdução: A adolescência é um período marcado por transformações biopsicossociais intensas, que frequentemente impactam a saúde mental dos jovens. Neste

contexto, o reconhecimento e manejo adequado das emoções surgem como fatores cruciais para a prevenção de agravos psicológicos, especialmente no ambiente escolar, onde os adolescentes passam grande parte de seu tempo. Objetivo: Este estudo teve como objetivo principal sensibilizar adolescentes sobre a importância do reconhecimento e manejo das emoções, utilizando a Metodologia da Problemática como estratégia para promover saúde mental no ambiente escolar. Metodologia: A pesquisa adotou o Arco de Maguerez como referencial metodológico. O estudo foi realizado com alunos do primeiro ano do ensino médio de uma escola pública em Santarém-PA. Resultados: A intervenção com recursos lúdicos mostrou-se particularmente eficaz, com elevado engajamento dos participantes e melhoria significativa no reconhecimento de sintomas emocionais. A cartilha educativa e o jogo de tabuleiro foram avaliados positivamente pelos estudantes, especialmente quanto à clareza da linguagem e adequação ao público-alvo. Considerações Finais: Os resultados reforçam a eficácia da Metodologia da Problemática para abordagem da saúde mental no contexto escolar, destacando-se a importância de estratégias que combinem rigor teórico e abordagens lúdicas.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde Mental. Adolescentes. Metodologia da Problemática.

ADOLESCENT MENTAL HEALTH PROMOTION AT SCHOOL: A REPORT OF AN INTERVENTION BASED ON THE PROBLEM-POSITIONING METHODOLOGY

ABSTRACT: Introduction: Adolescence is a period marked by intense biopsychosocial transformations, which often impact the mental health of young people. In this context, recognizing and managing emotions appropriately emerge as crucial factors for preventing psychological problems, especially in the school environment, where adolescents spend much of their time. Objective: The main objective of this study was to raise awareness among adolescents about the importance of recognizing and managing emotions, using the Problematic Methodology as a strategy to promote mental health in the school environment. Methodology: The research adopted the Maguerez Arc as a methodological framework. The study was conducted with first-year high school students from a public school in Santarém-PA. Results: The intervention with playful resources proved to be particularly effective, with high engagement of participants and significant improvement in the recognition of emotional symptoms. The educational booklet and the board game were positively evaluated by students, especially regarding the clarity of the language and suitability for the target audience. Final Considerations: The results reinforce the effectiveness of the Problematic Methodology for approaching mental health in the school context, highlighting the importance of strategies that combine theoretical rigor and playful approaches.

KEYWORDS: Mental Health. Adolescents. Problematic Methodology.

INTRODUÇÃO

A adolescência constitui um período crítico do desenvolvimento humano, marcado por intensas transformações físicas, emocionais e sociais. Nesse contexto, as mudanças biológicas e psicossociais típicas dessa fase tornam os jovens particularmente vulneráveis a desafios de saúde mental, como ansiedade e depressão. De acordo com a OMS (2014), essa faixa etária (10-19 anos) demanda atenção especial, pois os padrões emocionais estabelecidos nesse período podem repercutir por toda a vida adulta.

No entanto, observa-se que muitas dessas questões são negligenciadas, seja por falta de conhecimento, seja pelo estigma associado aos transtornos mentais. Como resultado, problemas como a ansiedade - caracterizada por preocupação excessiva, alterações fisiológicas e prejuízos cognitivos (PINHEIRO et al., 2022) - frequentemente passam despercebidos no ambiente escolar. Vale destacar que, segundo CARVALHO et al. (2025), a pressão por desempenho acadêmico e a inserção social tornam os adolescentes especialmente suscetíveis a esses agravos.

Diante desse cenário, a escola emerge como espaço privilegiado para intervenções preventivas, uma vez que concentra essa população durante boa parte do seu tempo. Nessa perspectiva, a Política Nacional de Saúde do Escolar (BRASIL, 2015) reforça a importância de ações que promovam o bem-estar emocional nesse ambiente. Contudo, ainda há carência de estratégias eficazes que combinem fundamentação teórica rigorosa com abordagens práticas e atrativas para os jovens.

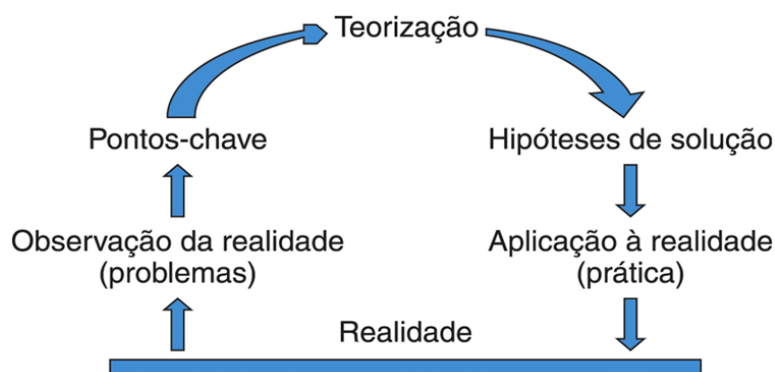
Foi nesse contexto que este estudo adotou a Metodologia da Problematização, operacionalizada por meio do Arco de Maguerez (BERBEL, 2014). Essa escolha metodológica justifica-se por sua capacidade de integrar observação da realidade, teorização e ação transformadora - tríade essencial para abordar questões complexas como a saúde mental adolescente. Além disso, a metodologia valoriza o protagonismo juvenil, aspecto crucial quando se trabalha com essa faixa etária.

Por fim, este trabalho teve como objetivo principal sensibilizar adolescentes sobre a importância do reconhecimento e manejo das emoções como estratégia de prevenção a agravos à saúde mental através da metodologia da problematização em uma escola de ensino médio.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência a partir da observação da realidade. Este estudo adotou a Metodologia da Problematização, operacionalizada por meio do Arco de Maguerez (BERBEL, 2014), uma abordagem ativa que integra teoria e prática para promover a resolução de problemas em contextos reais (Figura 1).

Figura 1: Representação esquemática do Método do Arco de Charles Maguerez.



Fonte: Bordenave; Pereira, 2015

De acordo com a figura apresentada, a primeira etapa do Arco de Maguerez, é a Observação da Realidade, nesta etapa, faz-se a vivência da realidade a ser observada, e dessa maneira, elabora-se o problema do estudo. Inicialmente, na etapa de Observação da Realidade os estudantes do Curso de Enfermagem tiveram como objetivo foi identificar problemas reais relacionados à saúde mental dos adolescentes no ambiente escolar, em abril e junho de 2025. Para isso, selecionou-se uma escola pública de Ensino Médio em Santarém no Pará, com 29 alunos da primeira série (idade média: 15 anos). A coleta de dados incluiu uma dinâmica participativa (“nuvem de palavras”) para eliciar conceitos sobre saúde e emoções, além de questionamentos anônimos, que totalizaram 41 perguntas.

Seguindo a reflexão, estabelece-se os Pontos Chave, e assim, identifica-se os possíveis fatores causadores do problema, ou seja, os aspectos que influenciaram diretamente o problema. Neste sentido, priorizaram-se os problemas mais relevantes cruzando as perguntas dos alunos com indicadores de saúde mental escolar.

Na sequência, após os Pontos Chave estabelecidos, segue, a terceira etapa, a Teorização, no qual busca-se na literatura aspectos prioritários para solucionar o problema identificado por meio de fontes de informações com embasamento científico. A escolha das fontes é livre podendo ser por artigos científicos, relato de especialistas, documentos, entre outros (BERBEL; GAMBOA, 2012). Realizou-se uma revisão narrativa nas bases PubMed, SciELO e LILACS (2020–2025), utilizando termos como “ansiedade em adolescentes” e “educação em saúde mental”, no intuito de desenvolver a discussão e promover a reflexão que ajudem a formular possíveis hipóteses de solução para o problema levantado. A síntese crítica destacou lacunas, como a falta de materiais educativos adaptados, direcionando as hipóteses de solução.

Em seguida, a quarta etapa envolve a formulação de Hipóteses de Solução, para o problema levando em conta o recorte da realidade. Nesse o momento, valoriza-se a criatividade, e assim estabelecer alternativas para solução do problema, com registro de todas as hipóteses juntamente com suas abrangências e explica o sentido de cada uma delas. Geraram-se duas propostas, avaliadas por viabilidade (recursos e tempo) e aderência

ao contexto escolar. As intervenções selecionadas incluíram: uma cartilha educativa, com linguagem acessível e ilustrações baseadas no filme *Divertidamente* (EKMAN, 2011), abordando identificação de emoções, técnicas de respiração e redes de apoio e um jogo de tabuleiro, adaptado do modelo de PEKRUN (2014), com casas temáticas e feedback científico simplificado.

Por último, a Aplicação à Realidade, analisa-se a aplicabilidade de cada hipótese para verificar a urgência ou prioridade e as que poderão ser transformadas em ações concretas, as consideradas como viáveis e aplicáveis e as que possibilitassem intervir diretamente no problema. A intervenção consistiu em uma sessão única de 2 horas, incluindo roda de conversa, jogo de tabuleiro em grupos competitivos e distribuição da cartilha para os adolescentes.

RESULTADO E DISCUSSÃO

Observação da Realidade e Identificação dos Pontos-Chave

Na primeira etapa do estudo, a aplicação da dinâmica da nuvem de palavras possibilitou identificar como os adolescentes conceituam saúde. Os resultados indicaram que a maioria das respostas estava relacionada a aspectos físicos, enquanto apenas uma parcela reduzida mencionava componentes emocionais. Essa percepção limitada da saúde, centrada no físico, está em consonância com estudos anteriores que destacam a necessidade de ampliar a compreensão sobre saúde mental entre adolescentes (Palácio et al., 2021). Além disso, durante a atividade, foram coletadas 41 perguntas formuladas pelos alunos, as quais foram posteriormente organizadas e categorizadas por temas.

Ainda no âmbito da primeira etapa da pesquisa, os dados obtidos reforçam a visão restrita dos adolescentes sobre o conceito de saúde. Por meio da análise das respostas, verificou-se que apenas 18% das menções estavam relacionadas a aspectos emocionais, ao passo que 62% das respostas associavam saúde exclusivamente a elementos físicos. Esse achado evidencia uma lacuna significativa no reconhecimento da saúde mental como componente essencial do bem-estar, conforme apontado por Palácio et al. (2021), e reforça a urgência de intervenções educativas nesse campo.

Na segunda etapa do estudo, a análise das 41 perguntas elaboradas pelos alunos revelou que 17 delas (41%) estavam relacionadas direta ou indiretamente à saúde mental, sendo a ansiedade a demanda mais frequentemente mencionada. Esse dado sugere que, embora o entendimento inicial sobre saúde seja majoritariamente físico, existe uma preocupação latente com aspectos emocionais entre os adolescentes. Entre os principais temas relatados, destacaram-se preocupações com o desempenho acadêmico e situações sociais, indicando como essas questões interferem diretamente no cotidiano escolar dos participantes. Esses resultados convergem com a literatura, que identifica a ansiedade como um dos principais desafios de saúde mental na adolescência (Melo et al., 2021; Pinheiro et

al., 2022).

Adicionalmente, os relatos espontâneos dos alunos - como “fico com o coração acelerado antes das provas” e “passo noites sem dormir pensando no futuro” - ilustram de forma clara e concreta as manifestações da ansiedade acadêmica descritas por Pekrun (2014). Tais evidências reforçam a importância de estratégias educativas que promovam o reconhecimento e a gestão das emoções no ambiente escolar.

Fundamentação Teórica e Desenvolvimento das Intervenções

Na etapa de teorização, a revisão bibliográfica permitiu estruturar o trabalho em três pilares fundamentais: a neurobiologia das emoções (Damasio, 2012), os modelos de regulação emocional (Ekman, 2011) e a eficácia de intervenções lúdicas (Torrés et al., 2023). Esses referenciais teóricos foram cruciais para o desenvolvimento dos materiais educativos, que buscaram equilibrar rigor científico e acessibilidade. A opção por utilizar analogias com personagens do filme *Divertidamente* mostrou-se particularmente acertada, pois, conforme demonstrado por Vaz (2023), essa estratégia facilita significativamente a compreensão emocional por parte dos adolescentes.

Foram desenvolvidos dois materiais principais: uma cartilha educativa e um jogo de tabuleiro. A cartilha abordou três eixos temáticos: identificação de emoções, técnicas de regulação emocional e redes de apoio disponíveis. O jogo de tabuleiro combinou perguntas cognitivas, situações-problema e estratégias de enfrentamento, criando uma experiência interativa de aprendizagem.

RESULTADOS DA INTERVENÇÃO

A aplicação das intervenções revelou resultados promissores. Especificamente, a cartilha educativa, estruturada em três eixos principais (identificação emocional, técnicas de *grounding* e mapeamento de redes de apoio), foi amplamente aceita pelos participantes, sugerindo sua relevância e aplicabilidade no contexto proposto. Por sua vez, o jogo de tabuleiro, com seu equilíbrio entre questões cognitivas, situações-problema e estratégias de enfrentamento, demonstrou ser uma ferramenta eficaz para engajar os adolescentes. Esse achado está em consonância com estudos anteriores que destacam a eficácia de metodologias ativas no contexto da saúde mental adolescente (Macedo et al., 2019), reforçando a importância de abordagens lúdicas e interativas para a promoção do bem-estar psicoemocional nesse público.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste estudo reforçam a importância de abordar a saúde mental de forma criativa e contextualizada no ambiente escolar. A metodologia da problematização, operacionalizada através do Arco de Maguerez, mostrou-se adequada para promover reflexões críticas e ações práticas entre os adolescentes. A experiência demonstrou que intervenções bem planejadas, que combinam fundamentação teórica e recursos lúdicos, podem contribuir significativamente para a promoção da saúde mental no contexto educacional.

Percebeu-se que a experiência da aplicação da Metodologia da Problematização com o Arco de Maguerez foi essencial à formação dos discentes, se constituindo em estratégia que oportuniza ao estudante aprender a aprender, fomentando o desenvolvimento do raciocínio. Alia-se a isso, o oportuno desenvolvimento e integração do processo de enfermagem às etapas do Arco de Maguerez. Ademais, estimulou a curiosidade e o uso da criatividade na resolução dos problemas.

O estudo apresentou algumas limitações, como o curto período de intervenção e a ausência de avaliação de longo prazo. Recomenda-se que futuras pesquisas: ampliem o tempo de acompanhamento, incluam a participação de professores e familiares, e desenvolvam estratégias para dar continuidade às ações iniciadas. Essas medidas poderiam potencializar os efeitos positivos observados na intervenção.

REFERÊNCIAS

BERBEL, Neusi Aparecida Navas. Metodologia da problematização: respostas de lições extraídas da prática. Semina: **Ciências sociais e humanas**, v. 35, n. 2, p. 61-76, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Linha de cuidado para a atenção integral à saúde de crianças, adolescentes e suas famílias em situação de violência: orientação para gestores e profissionais de saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/linha_cuidado_crianças_adolescentes_famílias.pdf. Acesso em: 2 jun. 2025.

Juan Diaz Bordenave, Adair Martins Pereira. **Estratégias de ensino-aprendizagem**. 33ª edição. Editora Vozes, 2015

CARVALHO, Icaro Kleysson de Souza et al. A influência da saúde mental dos estudantes de Ensino Médio no processo de aprendizagem pós-pandemia: uma análise da literatura. **Caderno Pedagógico**, v. 22, n. 6, p. e15599-e15599, 2025.

DAMÁSIO, António. **O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano**. Editora Companhia das Letras, 2012.

EKMAN, P. **A linguagem das emoções**. São Paulo: Lua de papel, 2011.

MELO, CMI et al. Ansiedade em alunos de pré-vestibular da cidade de Aracaju Anxiety in pre college admission test students in the city of Aracaju. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 3, p. 12470-12480, 2021.

ORGANIZAÇÃO PANAMERICANA DE SAÚDE (OPAS). **Saúde mental dos adolescentes**. [S. l.], 2025. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes>. Acesso em: 26 mar. 2025.

PALACIO, Diogo Queiroz Allen et al. **Saúde mental e fatores de proteção entre estudantes adolescentes**. Interação, v. 21, n. 1, p. 72-86, 2021.

PEKRUN, R. e PERRY, R. P. (2014). **Control-value theory of achievement emotions**. Educational Psychology Handbook Series. International handbook of emotions in education (120–141). Nova York: Routledge/Taylor e Francis Group.

PINHEIRO, Andréa Maria da Silveira Goldani et al. Ansiedade e isolamento social na adolescência: como manejar? RECISATEC – **Revista Científica Saúde e Tecnologia**, v. 2, n. 2, p. 1–6, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.53612/recisatec.v2i2.76>. Acesso em: 2 jun. 2025.

SOUSAL.L.; CARVALHOJ.B.M (2023). Uso abusivo de telas na infância e suas consequências. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, 23(2), e11594. <https://doi.org/10.25248/reas.e11594.2023>

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Digital health**. Disponível em: <<https://www.who.int/health-topics/digital-health>>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Adolescent Health**. Disponível em: <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1>. Acesso em: 2 jun. 2025.