

## MENTIS: PROMOVENDO O BEM ESTAR MENTAL EM UMA ESCOLA PRIVADA DE ENSINO MÉDIO

**LARISSA RIBEIRO<sup>1</sup>; YOHANNA STEINLE<sup>2</sup>; IGOR PEREIRA<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>*Escola SESI de Ensino Médio Eraldo Giacobbe – lalaribeirous@gmail.com*

<sup>2</sup>*Escola SESI de Ensino Médio Eraldo Giacobbe – yohannasteinle1@gmail.com*

<sup>3</sup>*Escola SESI de Ensino Médio Eraldo Giacobbe – prof.dr.igordaniel@gmail.com*

Diante do cenário de fragilidade da saúde mental dos adolescentes, o projeto Mentes tem como principal objetivo auxiliar os estudantes da escola SESI Eraldo Giacobbe a compreenderem e a lidarem de forma saudável com seu estado mental. A intenção é auxiliar nossos colegas e nós mesmos. Para isso, realizamos ações interativas e informativas de forma online e presencial.

Primeiramente, foram realizadas duas coletas de dados virtuais e anônimas, via *Google forms*, essas permitiram uma análise dos conhecimentos e sentimentos dos alunos. Com base nos resultados alcançados, foram iniciadas as postagens na rede social do projeto (@mmentiss), que informam os estudantes sobre questões relevantes sobre saúde mental. Além disso, foram organizadas conversas entre os alunos e uma psicóloga clínica: oportunidade de falar e tirar dúvidas. Por fim, foi iniciado o desenvolvimento de um aplicativo voltado para os estudantes da escola, ele expande informações já trazidas pelo projeto e proporciona um espaço de registro de emoções e sentimentos.

Ademais, durante os dois anos de projeto, as análises de dados feitas demonstraram que os alunos não possuem vastos conhecimentos sobre questões relacionadas à saúde mental durante a adolescência e que eles possuem hábitos que podem ser prejudiciais para seu estado mental. Portanto, é essencial que o bem estar mental seja promovido durante a adolescência, para que o desenvolvimento físico, social e mental do indivíduo ocorra de maneira saudável.