SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES: TECNOLOGIA, ACOLHIMENTO E APOIO NO AMBIENTE ESCOLAR

Adalberto Freire da Silva[1]
Eliezer de Oliveira dos Santos[2]
Luisah Ramos Vaz[3]
Natália Raíssa Woidack[4]
Oliver Boff Seckler[5]
Thauany Gabrielli de Lima Inocencio[6]

Instituição: Escola Estadual de Ensino Médio Ruy Barbosa – Ijuí/RS

Modalidade: Relato de Extensão

Eixo Temático: Vida, Saúde e Ambiente

1. Introdução

A adolescência constitui uma etapa importante do desenvolvimento humano, marcada por mudanças físicas, emocionais, cognitivas e sociais. É um período de construção da identidade, ampliação das relações sociais, busca por autonomia e desenvolvimento de novas responsabilidades. Ao mesmo tempo, os adolescentes podem vivenciar cobranças relacionadas ao desempenho escolar, expectativas familiares, relações interpessoais, aceitação social e decisões relacionadas ao futuro.

Nesse contexto, a saúde mental dos adolescentes apresenta-se como uma questão que merece atenção da sociedade, das famílias, das instituições de saúde e das escolas. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2025), a adolescência constitui um período fundamental para o desenvolvimento de hábitos sociais e emocionais relacionados ao bem-estar. A organização estima que aproximadamente um em cada sete adolescentes entre 10 e 19 anos vivencie alguma condição relacionada à saúde mental, sendo a ansiedade e a depressão importantes causas de adoecimento e incapacidade nessa faixa etária.

A saúde mental não deve ser compreendida somente como uma questão individual. O Ministério da Saúde (BRASIL, 2026a) destaca que ela resulta da interação entre fatores biológicos, psicológicos e sociais, sendo influenciada pelas condições de vida, pelo apoio social e pelos ambientes nos quais as pessoas estão inseridas. Dessa forma, promover saúde mental envolve também fortalecer redes de apoio, ambientes acolhedores e oportunidades para que as pessoas possam buscar ajuda quando necessário.

A escola ocupa posição importante nesse processo por constituir um dos principais espaços de convivência dos adolescentes. Além da aprendizagem dos conhecimentos escolares, nela são estabelecidas amizades, relações com professores e experiências que contribuem para a formação dos estudantes. A articulação entre saúde e educação é reconhecida pelo Programa Saúde na Escola (PSE), que compreende o ambiente escolar como espaço estratégico para ações de promoção da saúde e desenvolvimento integral dos estudantes (BRASIL, 2025).

1. Coordenador Pedagógico
2. Estudante da 1ª Série do Ensino Médio
3. Estudante da 1ª Série do Ensino Médio
4. Estudante da 1ª Série do Ensino Médio
5. Estudante da 1ª Série do Ensino Médio
6. Estudante da 1ª Série do Ensino Médio

Partindo dessas questões, estudantes da Escola Estadual de Ensino Médio Ruy Barbosa desenvolveram, na atividade de Comunicação, Tecnologia e Empreendedorismo, uma proposta utilizando a metodologia CANVAS. A problemática escolhida foi a saúde mental dos adolescentes, tendo como princípios o cuidado, o autocuidado, o autoconhecimento, a escuta e o acolhimento. Durante o desenvolvimento da proposta surgiu a ideia de utilizar as tecnologias digitais para aproximar adolescentes de uma rede de apoio. Dessa maneira, foi idealizado um aplicativo que funcione como espaço digital de acolhimento, informação e orientação, possibilitando aos estudantes conhecer ações relacionadas à saúde mental e identificar formas seguras de buscar ajuda.

A utilização das tecnologias digitais nessa área encontra respaldo em experiências já existentes. Em 2026, por exemplo, o Ministério da Saúde divulgou a plataforma "Pode Falar", destinada a adolescentes e jovens entre 13 e 24 anos e voltada à oferta gratuita de escuta acolhedora por meio digital. Nessa experiência, os atendimentos são realizados por estudantes de graduação e pós-graduação de diferentes áreas do cuidado, sob supervisão de professores (BRASIL, 2026b).

Essa experiência demonstra que os recursos tecnológicos podem contribuir para aproximar os jovens de redes de acolhimento, desde que sejam respeitados critérios de segurança, privacidade, responsabilidade profissional e supervisão. Diante disso, o objetivo deste trabalho é desenvolver uma proposta de utilização da tecnologia como ferramenta de aproximação entre adolescentes e uma rede de acolhimento, informação e orientação relacionada à saúde mental, promovendo o cuidado, o autocuidado, o autoconhecimento e a busca responsável por ajuda. A proposta justifica-se pela necessidade de ampliar os espaços de diálogo sobre saúde mental entre adolescentes, utilizando ferramentas próximas de sua realidade e fortalecendo a articulação entre escola, universidade, serviços de saúde e comunidade.

2. Procedimentos Metodológicos

O trabalho foi desenvolvido coletivamente por estudantes a partir da metodologia CANVAS, utilizada na atividade de Comunicação, Tecnologia e Empreendedorismo. A metodologia possibilitou organizar a proposta em diferentes dimensões e transformar uma problemática identificada pelos estudantes em uma possibilidade concreta de intervenção. Inicialmente, o grupo realizou discussões para identificar uma problemática relevante para os adolescentes. A partir dessas reflexões, foi selecionado o tema da saúde mental, considerando situações relacionadas aos sentimentos, às cobranças, aos relacionamentos e às transformações características dessa etapa da vida.

Após a definição do problema, foi estabelecido inicialmente como público da proposta adolescentes do 6º ano do Ensino Fundamental ao 3º ano do Ensino Médio. A intenção é desenvolver uma ferramenta capaz de dialogar com os jovens por meio de uma linguagem acessível e de tecnologias que já fazem parte de seu cotidiano. Na etapa seguinte foi definida a proposta de valor do projeto. O grupo idealizou a criação de um aplicativo destinado a funcionar como espaço digital de acolhimento, informação e orientação sobre saúde mental. A ferramenta poderá disponibilizar conteúdos educativos, orientações sobre autocuidado, divulgação de atividades e informações sobre onde e como buscar ajuda.

Além disso, a proposta considera a possibilidade de disponibilizar espaços de escuta e acolhimento mediados por pessoas capacitadas. Quando houver participação de acadêmicos ou estagiários da área de Psicologia, as atividades deverão ocorrer sob orientação e supervisão

profissional, respeitando as normas éticas e técnicas relacionadas à área. Para o desenvolvimento da proposta, foram identificados possíveis parceiros, entre eles o Município, a Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – Unijuí, a Unimed e o Hospital Bom Pastor. Também foi considerada importante a participação de professores e acadêmicos da área de Psicologia.

A proposta prevê, portanto, a construção de uma rede de colaboração. Cada instituição poderá contribuir de acordo com suas possibilidades e responsabilidades, seja na orientação técnica, elaboração de conteúdos, realização de atividades educativas, divulgação ou encaminhamento para serviços especializados quando necessário. Outro elemento desenvolvido por meio do CANVAS foi a definição dos canais de comunicação. As redes sociais e as próprias escolas foram identificadas como principais possibilidades de divulgação. Também foram considerados outros meios, como a Rádio da Unijuí e veículos de comunicação digitais e impressos.

Em relação aos recursos, foram identificadas possíveis despesas relacionadas ao desenvolvimento e manutenção da ferramenta digital, produção de materiais informativos, divulgação, oficinas, atividades educativas e eventuais deslocamentos. A proposta procura reduzir custos por meio do estabelecimento de parcerias e da utilização de recursos já disponíveis nas instituições envolvidas. Como etapa futura, o projeto prevê o aprofundamento da proposta do aplicativo, definição das funcionalidades, diálogo com os possíveis parceiros e desenvolvimento de um protótipo que permita demonstrar de forma concreta como a plataforma poderá funcionar.

3. Resultados e Discussões

O principal resultado alcançado até o momento foi a transformação de uma preocupação relacionada à saúde mental dos adolescentes em uma proposta estruturada de intervenção, utilizando a tecnologia como elemento de aproximação entre jovens e redes de apoio. A metodologia CANVAS possibilitou compreender que o desenvolvimento de uma solução não depende apenas de uma boa ideia. Foi necessário identificar o problema, delimitar o público, pensar na proposta de valor, estabelecer possíveis parceiros, definir canais de comunicação, identificar recursos e analisar os benefícios esperados.

Um aspecto importante identificado pelo grupo foi a necessidade de construir uma relação de confiança com os adolescentes. A existência de um aplicativo, isoladamente, não garante que os jovens procurarão ajuda. A ferramenta precisa apresentar linguagem adequada, oferecer informações confiáveis e proporcionar aos usuários segurança e acolhimento. A OMS (2025) destaca que ambientes protetores e de apoio na família, na escola e na comunidade são importantes para a saúde mental dos adolescentes. A organização também considera que ações de promoção e prevenção podem utilizar diferentes espaços e plataformas, incluindo escolas, comunidades, serviços de saúde e meios digitais.

Nesse sentido, a proposta desenvolvida pelo grupo apresenta potencial justamente por não pensar a tecnologia de forma isolada. O aplicativo funcionaria como uma porta de entrada para uma rede mais ampla de informações, acolhimento e encaminhamento. A participação de instituições parceiras constitui, portanto, um elemento essencial. O Poder Executivo Municipal e os serviços de saúde podem contribuir para a articulação com a rede pública; a universidade pode colaborar com conhecimento científico, professores e acadêmicos; a escola pode contribuir na aproximação com os estudantes e nas atividades educativas; e outras instituições podem participar de campanhas e ações de promoção da saúde.

A proposta também está relacionada às políticas públicas que reconhecem a importância da articulação entre educação e saúde. O Programa Saúde na Escola constitui uma estratégia intersetorial voltada à promoção da saúde de crianças, adolescentes e jovens e reforça o potencial do ambiente escolar como espaço de desenvolvimento integral (BRASIL, 2025).Além disso, a promoção da saúde mental nas escolas é apontada pelo Ministério da Educação como temática importante para o desenvolvimento do autoconhecimento, da empatia, do autocuidado e da capacidade de buscar apoio diante de situações de sofrimento.

Outro resultado relevante foi perceber que o aplicativo precisa estabelecer claramente seus limites. Ele não deverá substituir os serviços de saúde ou o acompanhamento de profissionais especializados. Sua função principal será aproximar os adolescentes de informações confiáveis, ações de promoção da saúde, espaços de acolhimento e serviços existentes na comunidade. Dessa maneira, situações que necessitem de acompanhamento especializado deverão ser encaminhadas aos serviços adequados da rede de saúde. No Sistema Único de Saúde (SUS), o cuidado em saúde mental é organizado por meio da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), composta por diferentes serviços e pontos de atenção (BRASIL, 2026a).

O desenvolvimento do projeto permitiu ainda perceber que uma solução tecnológica voltada à saúde mental precisa considerar questões relacionadas à privacidade, proteção das informações pessoais, responsabilidade dos participantes e segurança dos usuários. Essas questões deverão ser aprofundadas antes da implementação da plataforma. Portanto, os resultados obtidos até esta etapa são predominantemente relacionados à concepção e estruturação da proposta. A próxima fase deverá transformar as ideias organizadas pelo CANVAS em um protótipo, permitindo visualizar as funcionalidades do aplicativo e avaliar sua aplicabilidade.

4. Conclusão

O desenvolvimento deste trabalho possibilitou compreender que a saúde mental dos adolescentes é uma questão complexa e que seu cuidado necessita envolver diferentes espaços e atores sociais. Família, escola, universidade, serviços de saúde e comunidade podem contribuir para a construção de redes capazes de promover acolhimento e orientar os jovens na busca por ajuda.

A utilização da metodologia CANVAS permitiu transformar a temática da saúde mental em uma proposta estruturada, identificando público, parceiros, atividades, recursos, canais de comunicação, custos e benefícios. A principal proposta resultante desse processo foi a idealização de um aplicativo destinado a funcionar como ferramenta de acolhimento, informação e orientação para adolescentes. A tecnologia poderá contribuir para aproximar os jovens de conteúdos relacionados ao autocuidado e ao autoconhecimento e, principalmente, facilitar o acesso às redes de apoio existentes.

O projeto não pretende substituir profissionais ou serviços especializados de saúde mental. Pelo contrário, a tecnologia é compreendida como instrumento de aproximação e articulação entre adolescentes e uma rede de cuidado. A experiência também demonstrou a importância do protagonismo juvenil. Ao identificar um problema presente em sua realidade e propor uma alternativa para enfrentá-lo, os estudantes deixam de ocupar somente a posição de receptores de informações e passam a participar da construção de possíveis soluções para questões que afetam sua comunidade.

Como continuidade, pretende-se aprofundar o planejamento do aplicativo, estabelecer diálogo com possíveis instituições parceiras, definir suas funcionalidades e desenvolver um protótipo da plataforma. Essa etapa permitirá avaliar de maneira mais concreta a viabilidade da proposta e realizar os ajustes necessários. Conclui-se, portanto, que a integração entre educação, saúde e tecnologia apresenta potencial para contribuir com ações de promoção da saúde mental dos adolescentes. Mais do que desenvolver um aplicativo, o projeto busca fortalecer uma cultura de cuidado, escuta, acolhimento e valorização da vida.

5. Referências

BRASIL. Ministério da Educação. Matriz de expectativa de aprendizagem para cada etapa de ensino. Brasília, DF: Ministério da Educação, 2026. Disponível em: Matriz de expectativa de aprendizagem – MEC. Acesso em: 31 ago. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Atendimento em saúde mental para jovens está disponível em plataforma digital. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 3 jul. 2026. Disponível em: Atendimento em saúde mental para jovens – Ministério da Saúde. Acesso em: 31 ago. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. PSE 18 anos. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2025. Disponível em: Programa Saúde na Escola – PSE 18 anos. Acesso em: 31 ago. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde mental. Brasília, DF: Ministério da Saúde, [s. d.]. Disponível em: Saúde Mental – Ministério da Saúde. Acesso em: 31 ago. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Mental health of adolescents*. Geneva: World Health Organization, 1 Sept. 2025. Disponível em: World Health Organization – Mental health of adolescents. Acesso em: 31 ago. 2026.