

# Projeto Levemente: ressignificando desafios e promovendo saúde

Carlos Eduardo de Carvalho Bom Moço<sup>1</sup>; Danieli Ferreira Corrêa<sup>2</sup>; Gisele Aparecida de Morais<sup>3</sup>

*<sup>1</sup>Estudante, Instituto Federal Fluminense; <sup>2</sup>Estudante, Instituto Federal Fluminense; <sup>3</sup>Psicóloga, Instituto Federal Fluminense.*

*\*gisele.morais@iff.edu.br*

## Resumo

A promoção da saúde mental tem sido um grande desafio nos tempos atuais. A pandemia da COVID-19 trouxe consigo uma nova realidade em meio às incertezas que emergem diante dessa situação de vulnerabilidade, o que impactou nossas vidas em vários aspectos. Estudos indicam diversas consequências psicossociais e múltiplos sintomas psicológicos associados a situações de epidemia. Pensando numa forma de dar visibilidade a essa temática tão relevante e trazer conscientização sobre a importância do cuidado com a saúde mental, o Projeto Levemente é uma atividade de extensão que tem por objetivo favorecer a promoção da saúde mental e prevenção do adoecimento a partir de práticas que possibilitem aos adolescentes reflexões, desenvolvimento de habilidades/potencialidades, troca de experiências, vivências e construções coletivas. Além de abrir espaço para o debate e reflexões acerca de temas relacionados à saúde mental de uma forma crítica e dinâmica. Diversos temas relacionados à saúde mental têm sido trabalhados por meio de lives, postagens informativas, pesquisa de interesse de temas, interação nas redes sociais e da criação de um grupo de apoio. As atividades estão sendo realizadas de forma online através de uma rede social e de plataformas de videoconferência. Por ser um projeto novo, ainda não foi alcançado um número significativo de alunos. Espera-se envolver mais alunos nas atividades realizadas, e de forma geral fortalecer o entendimento de que o cuidado com a saúde mental e a prevenção do adoecimento é uma construção contínua e essencial para qualidade de vida.

**Palavras-Chave:** Saúde na escola, saúde mental, promoção de saúde, adolescência.

**Instituição de fomento:** Instituto Federal Fluminense – IFF