





# 03

## SuaveMENTE: a arte como ferramenta para a promoção de saúde emocional

### RELATO DE EXPERIÊNCIA

Tereza Guimarães da Matta Machado<sup>1</sup> , Giovanna Luísa Saldanha Saliba<sup>1</sup> , Graziela Nunes Alfenas Fernandes<sup>1</sup> , Fernanda Brandão Machado Carneiro<sup>2</sup> 

<sup>1</sup>Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais, Belo Horizonte, MG-Brasil.

<sup>2</sup>Faculdade de Medicina de Barbacena, Barbacena, MG-Brasil.

**Autor correspondente:** Fernanda Brandão Machado Carneiro, Barbacena, MG-Brasil.  
E-mail: [machadofbc@gmail.com](mailto:machadofbc@gmail.com)

Submetido em: 10/03/2025

Aceito em: 07/08/2025

Publicado em: 12/12/2025

**DECLARAÇÃO DA EXISTÊNCIA OU NÃO DE CONFLITO DE INTERESSE: NÃO HÁ CONFLITO DE INTERESSE.**



Licenciado sob a [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

ISSN: 2965-6400

*SuaveMENTE: art as a tool for the promotion of emotional health*

### RESUMO

**Introdução:** A Organização Mundial da Saúde reconhece a arte como uma ferramenta poderosa para promover a saúde de forma holística, integrando aspectos físicos, emocionais e sociais. No Brasil, entretanto, escolas públicas enfrentam desafios como a evasão escolar e a negligência de disciplinas artísticas, agravando a fragilidade emocional dos estudantes e enfraquecendo o vínculo com o ambiente escolar. **Objetivo:** Relatar a experiência do projeto de extensão SuaveMENTE, ao propor a arte como instrumento de promoção da saúde emocional entre adolescentes em contexto escolar de vulnerabilidade social. **Relato da experiência:** Quinze discentes e duas docentes de uma instituição da área da saúde conduziram oito oficinas artísticas e duas ações de encerramento ao longo do segundo semestre de 2024, em duas escolas estaduais de Minas Gerais. As atividades incluíram rodas de conversa, práticas de capoeira, tranças afro, pintura, poesia e dança, sendo a feira solidária realizada como ação final do projeto. Ao todo, 514 adolescentes participaram das iniciativas. **Considerações Finais:** O projeto proporcionou um espaço de acolhimento e expressão para os adolescentes, fortalecendo vínculos e promovendo saúde emocional por meio da arte. Apesar da grande discrepância no engajamento entre as duas escolas participantes,

a experiência evidenciou o impacto positivo da extensão universitária na comunidade escolar, ampliando o acesso a práticas artísticas e fomentando o bem-estar dos participantes.

**Palavras-chave:** Adolescência; Arte; Educação; Saúde.

## ABSTRACT

**Introduction:** The World Health Organization recognizes art as a powerful tool for promoting health in a holistic manner, integrating physical, emotional, and social dimensions. In Brazil, however, public schools face challenges such as school dropout and the neglect of artistic subjects, which further exacerbate students' emotional vulnerability and weaken their connection to the school environment.

**Objective:** To report the experience of the SuaveMENTE extension project, which proposed the use of art as a means of promoting emotional health among adolescents in socially vulnerable school settings.

**Experience Report:** Fifteen undergraduate students and two faculty members from a health sciences institution conducted eight artistic workshops and two concluding events during the second semester of 2024 in two public schools in the state of Minas Gerais, Brazil. The activities included discussion circles, capoeira practices, afro-braiding, painting, poetry, and dance, with a solidarity fair held as the final event of the project. In total, 514 adolescents participated in the initiatives.

**Final Considerations:** The project created a space for support and self-expression among adolescents, strengthening social bonds and fostering emotional well-being through artistic prac-

tices. Despite the significant disparity in engagement between the two participating schools, the experience highlighted the positive impact of university extension programs on school communities, expanding access to artistic activities and promoting the well-being of participants.

**Keywords:** Adolescence; Art; Education; Health.

## INTRODUÇÃO

A evasão escolar tem se consolidado como um dos grandes desafios do sistema educacional brasileiro. Dados do Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira no Censo Escolar de 2023<sup>1</sup> apontam uma redução de mais de quinhentas mil matrículas entre 2022 e 2023, evidenciando uma preocupante descontinuidade no processo formativo de milhares de estudantes. Essa problemática é ainda mais expressiva quando analisada em um panorama mais amplo: segundo a Pesquisa Nacional por Amostragem Domiciliar (PNAD) Contínua 2023 do IBGE<sup>2</sup>, nove milhões de jovens entre 14 e 29 anos não concluíram o ensino médio, o que reforça a necessidade de políticas educacionais que garantam não apenas o acesso à escola, mas também a conclusão dos estudos. Esse fenômeno não pode ser analisado isoladamente, pois reflete uma série de fatores que afetam diretamente a permanência e o engajamento dos jovens no ambiente escolar.<sup>3</sup>

Entre esses fatores, destacam-se a sobrecarga emocional como impacto da pandemia de Covid-19 na saúde mental, que contribuiu para um cenário alarmante de

negligência escolar e fragilidade emocional. Estudos apontam que a pandemia intensificou os desafios psicológicos entre adolescentes, elevando os níveis de estresse e ansiedade e comprometendo o desempenho acadêmico<sup>4</sup>. Da mesma forma, a desconexão social e a perda de vínculos afetivos nesse período foram determinantes para o aumento da vulnerabilidade mental, levando muitos estudantes a se afastarem da escola<sup>5</sup>. Além disso, as mudanças impostas pelo contexto pandêmico resultaram em alterações comportamentais, dificultando a autorregulação emocional e contribuindo para problemas de conduta entre os jovens<sup>4-6</sup>.

Nesse cenário, torna-se urgente considerar estratégias que favoreçam o fortalecimento dos vínculos escolares e o acolhimento emocional dos estudantes. Dentre essas estratégias, destaca-se o potencial da arte como ferramenta de promoção da saúde mental. A prática artística desempenha um papel fundamental no desenvolvimento cognitivo e emocional dos adolescentes. Ao estimular a plasticidade cerebral, o raciocínio criativo e a expressão subjetiva, a arte favorece o fortalecimento de habilidades interpessoais e promove o bem-estar emocional, além de contribuir para um maior engajamento no ambiente escolar<sup>7</sup>. No contexto educacional, experiências artísticas representam também um espaço de acolhimento e pertencimento, fundamentais para a formação integral do estudante<sup>8</sup>.

Apesar desses benefícios amplamente reconhecidos, as disciplinas artísticas seguem sendo sistematicamente desvalorizadas no currículo escolar. Em função da ênfase conferida a conteúdos exigidos em avaliações nacionais padronizadas, como o Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM), que prioriza linguagens, ma-

temática, ciências da natureza e ciências humanas, há uma tendência à marginalização das artes e de outras áreas não cobradas nesses exames<sup>9</sup>. Essa desvalorização contribui para o enfraquecimento dos vínculos entre estudantes e escola, reduzindo espaços de socialização e expressão emocional, o que repercute negativamente na saúde mental dos adolescentes<sup>10,11</sup>.

Diante desse contexto, a implementação de estratégias inovadoras que integrem arte, cultura e educação torna-se essencial para mitigar os impactos negativos da evasão escolar e da vulnerabilidade emocional entre os jovens. Este artigo tem como objetivo relatar a experiência do projeto de extensão *Suavemente*, desenvolvido com adolescentes de escolas públicas por discentes das áreas da saúde. A partir de oficinas artísticas temáticas, o projeto buscou promover a saúde emocional, fortalecer vínculos afetivos, estimular a expressão subjetiva e ampliar o repertório simbólico dos participantes. Além disso, valorizou referências culturais presentes no território escolar, incentivou o pertencimento dos estudantes à escola e fomentou espaços de escuta e diálogo. Ao compartilhar essa experiência, pretende-se inspirar outras instituições a implementarem ações semelhantes e contribuir para reflexões sobre estratégias que favoreçam o engajamento adolescente em atividades artísticas.

## RELATO DA EXPERIÊNCIA

Trata-se de um relato de experiência do projeto de extensão *Suavemente*, desenvolvido por um grupo de quinze discentes dos cursos de Medicina, Enfermagem, Psicologia, Fisioterapia e Odontologia, orientados por duas docentes de uma faculdade privada de Belo

Horizonte. O projeto foi realizado ao longo do segundo semestre de 2024 em duas escolas estaduais localizadas nos municípios de Contagem e Belo Horizonte, ambas inseridas em contextos de vulnerabilidade social. Ao todo, foram realizadas dez ações extensionistas, distribuídas entre as duas escolas participantes. Cada escola recebeu quatro oficinas artísticas com temas diferentes, totalizando oito oficinas no projeto, além de uma feira como atividade de encerramento em cada escola. Assim, os quatro temas escolhidos foram desenvolvidos uma vez em cada instituição, e as feiras marcaram o fechamento do projeto em ambos os contextos escolares. Essa estrutura possibilitou a comparação entre as experiências vivenciadas pelos adolescentes nas duas escolas envolvidas.

Com pelo menos uma semana de antecedência, banners com o tema de cada oficina eram afixados nas escolas, de modo a anunciar a atividade e despertar o interesse dos estudantes. Nos dias das ações, os acadêmicos extensionistas retornavam às escolas para a realização das oficinas, que seguiam um padrão metodológico. Cada encontro iniciava-se com uma roda de conversa introdutória, que contextualizava os alunos sobre a proposta da oficina, seguida pelo desenvolvimento das atividades práticas.

A primeira oficina, intitulada “Capoeira e Trançando Beleza”, explorou elementos culturais e históricos da capoeira e das tranças afro. Um mestre convidado apresentou os fundamentos teóricos da capoeira, reconhecida como Patrimônio Cultural da Humanidade pela UNESCO<sup>12</sup>, destacando seu papel como expressão de resistência e identidade da população afrodescendente. Em seguida, conduziu uma vivência prática em

roda com os estudantes (Figura 1). Na segunda parte da atividade, uma trançista compartilhou sua trajetória profissional e abordou a ancestralidade e o simbolismo das tranças, compreendidas como formas de afirmação estética, pertencimento e valorização da história negra. Em seguida, os participantes experimentaram técnicas de trançado e amarração de turbantes. A proposta promoveu uma integração sensível entre conteúdo teórico e prática vivencial, favorecendo o engajamento e o fortalecimento dos vínculos culturais dos adolescentes<sup>13,14</sup>.

**Figura 1:** Professor de capoeira ensinando movimentos tradicionais a alunos



**Fonte:** produção dos autores

A segunda oficina foi a “Performance Quadro Humano”, que combinou diversas formas de expressão, como poesia, dança e pintura. Sob a condução de uma professora de artes com experiência em comunidades vulneráveis, a atividade foi planejada para integrar alunos com diferentes aptidões artísticas. O processo teve início com a escolha de um voluntário para atuar como “quadro humano”, cuja face foi pintada por colegas enquanto músicas previamente selecionadas tocavam ao fundo. Ao mesmo tempo, outros estudantes formaram dois grupos: um dedicava-se à escrita de poemas inspirados pelas canções e pela cena que se formava, enquanto o outro criava movimentos coreográficos para expressar corporalmente as emoções despertadas. Ao final da oficina, todos se reuniram para apresentar suas produções, integrando diferentes formas de expressão em uma vivência artística coletiva<sup>15-17</sup>.

A terceira oficina foi a “Arte em Cores”, e utilizou a customização de camisetas e ecobags como ferramenta de criatividade. Os adolescentes contaram com materiais arrecadados pelos discentes extensionistas, como pincéis, tintas de tecido e peças de vestuário. A atividade foi estruturada em etapas: após a escolha dos materiais e uma breve orientação técnica, cada estudante foi convidado a criar livremente, orientando-se por suas preferências e estados emocionais. Ao término da oficina, os trabalhos foram deixados para secar, revelando composições singulares que refletiam a identidade de cada estudante<sup>18,19</sup>.

A quarta oficina, intitulada “Dança afro”, proporcionou uma vivência conduzida por dois professores especializados, que introduziram os alunos aos aspectos históricos e simbólicos dessa expressão artística.

Após a contextualização teórica sobre as raízes e significados das danças afro-brasileiras, os participantes foram guiados em uma aula prática, explorando ritmos, movimentos e percussão. A oficina destacou a relação entre corpo, som e memória, promovendo um espaço dinâmico, no qual estudantes e docentes se engajaram em um processo coletivo de valorização da herança afrodescendente<sup>20</sup>.

A “Feira Solidária” foi a última atividade do Suavemente. Desde o início do projeto, a feira foi apresentada aos adolescentes como um incentivo à participação nas oficinas anteriores, para conquistar créditos que seriam utilizados como “moedas de compra” de um bazar de roupas, sapatos e acessórios. A presença de cada aluno era registrada em cada oficina pelos discentes extensionistas como forma de determinar os créditos para a feira. Os créditos garantiram aos participantes vantagens exclusivas durante a ação de encerramento do projeto, como acesso prioritário e maior poder de escolha sobre os itens disponíveis. Assim, a estratégia adotada não apenas promoveu engajamento nas oficinas, mas também reforçou a lógica de merecimento e esforço pessoal para alcançar benefícios.

No dia da “Feira Solidária”, os extensionistas organizaram os itens arrecadados, que incluíam roupas, sapatos e acessórios. A sala foi dividida em duas metades, com um lado reservado para roupas femininas e outro para roupas masculinas. Cada lado foi subdividido em pilhas específicas, por tamanho, para casacos, calças, camisetas, shorts, bermudas, sapatos e acessórios. Os itens foram precificados em créditos, com valores diferenciados: peças como tênis e casacos exigiam mais créditos do que camisetas ou acessórios. Os preços fo-

ram indicados com cartazes posicionados em frente a cada pilha, trazendo clareza ao bazar.

A entrega dos créditos foi cuidadosamente planejada. Cada folha de papel representava um crédito e continha a logo do projeto SuaveMENTE, além da descrição “1 vale”. Junto aos créditos, os estudantes receberam uma mensagem de agradecimento pela participação nas oficinas. Antes de entrar na sala, os discentes faziam uma fila, onde um extensionista verificava seus nomes em uma planilha digital com o registro da quantidade de créditos acumulados. Esse extensionista marcava um X em uma folha numerada de 1 a 150 a cada adolescente que entrava, permitindo o controle exato de quantos participaram. Além disso, para manter a organização e garantir que todos tivessem a oportunidade de escolher os itens da feira, foi estabelecida uma rotação: 10 estudantes entravam na sala a cada 5 minutos.

Após a entrada de todos os adolescentes com créditos acumulados, a equipe distribuiu créditos simbólicos aos demais alunos, garantindo que todos tivessem a oportunidade de acessar os itens restantes. Embora esses jovens tenham participado ao final, a experiência da feira ainda lhes proporcionou a vivência do planejamento e da gestão de recursos, ainda que em menor escala.

Além disso, a Feira contou com uma atividade adicional que enriqueceu a experiência dos participantes. Um docente com experiência profissional na prática do skate, levou dez skates para ensinar os adolescentes interessados no esporte. A dinâmica permitiu que os jovens experimentassem o skate como uma

ferramenta de desenvolvimento de habilidades motoras e de fortalecimento psicológico, destacando valores como paciência, persistência e superação. Essa abordagem interdisciplinar reforçou os princípios do SuaveMENTE, integrando movimento corporal e desenvolvimento pessoal.

O SuaveMENTE alcançou um público amplo, composto por 514 estudantes das escolas estaduais participantes, além de professores e diretores, que desempenharam um papel essencial no apoio à realização das oficinas.

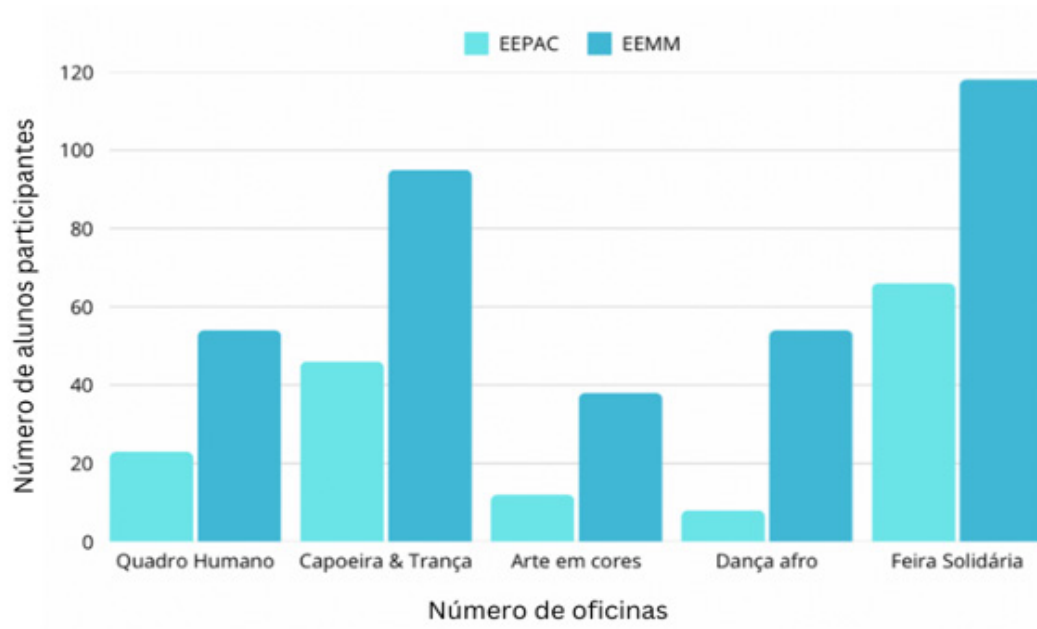
Os produtos oriundos do projeto foram diversos e refletiram a diversidade das oficinas realizadas. Nas oficinas “Capoeira & Trançando Beleza” e “Dança Afro”, os participantes adquiriram habilidades culturais e motoras, como a ginga da capoeira, técnicas de dança afro e o aprendizado sobre a ancestralidade e autoestima relacionadas às tranças afro. A oficina “Performance Quadro Humano” trouxe à tona poemas e coreografias, promovendo a sensibilidade artística e o desenvolvimento emocional. No “Arte em Cores”, os adolescentes produziram camisetas e bolsas customizadas, que simbolizaram a expressão criativa e individualidade dos participantes. Por fim, na “Feira Solidária”, as roupas, sapatos e acessórios arrecadados foram disponibilizados para os estudantes, muitos dos quais relataram forte impacto emocional ao receber os itens devido às dificuldades sociais enfrentadas.

Entre os quatro temas promovidos e a ação de encerramento, a Feira Solidária foi a atividade com maior número de participantes em ambas as escolas (Figura 2). A experiência foi marcante não apenas pela adesão, mas também pelos relatos de impacto social.

Professores relataram situações de alunos que frequentemente enfrentavam dificuldades financeiras e, durante a feira, puderam escolher itens que eram fundamentais para eles. Assim, a Feira Solidária incentivou o engajamento nas oficinas anteriores, mas também proporcionou um impacto social significativo. A ação encerrou o ciclo do SuaveMENTE com resultados que transcenderam o objetivo inicial, promovendo transformação nas comunidades escolares atendidas.

De acordo com a Figura 2, observou-se grande disparidade na participação dos alunos entre as duas escolas. Embora ambas as escolas estejam inseridas em contextos de vulnerabilidade social e compartilhem realidades econômicas semelhantes, os relatos da equipe indicam que os estudantes da escola B apresentavam uma postura mais positiva e calorosa, demonstrando sinais de maior acolhimento e suporte emocional em seus ambientes de convivência. Por outro lado, os alunos da escola A parecem estar inseridos em uma realidade que exige intervenções mais profundas e prolongadas, pois suas interações indicavam desmotivação e dificuldade de engajamento. Essa percepção foi corroborada pela diretoria da escola, que relatou resultados acadêmicos abaixo da média estadual e dificuldades significativas de troca com a comunidade escolar.

**Figura 2:** Comparativo da participação dos alunos das escolas A e B em cada oficina.



**Fonte:** Produção dos próprios autores.

A equipe do SuaveMENTE reconhece que as diferenças entre as escolas são complexas e multifatoriais. Com base nos relatos dos adolescentes e da diretoria da escola A, levantaram-se hipóteses relacionadas ao ambiente familiar e ao contexto escolar. Alguns estudantes relataram dificuldades em casa, como convivência conturbada e falta de apoio emocional, enquanto outros mencionaram desmotivação escolar. A direção apontou desafios como baixo desempenho acadêmico, pouco engajamento docente e dificuldades na relação com as famílias. Assim, considerou-se que fatores como instabilidade familiar e menor envolvimento afetivo dos professores podem contribuir para um ambiente menos acolhedor, afetando o vínculo dos adolescentes com a escola e sua participação nas oficinas. Apesar de contextos socioeconômicos semelhantes, a escola A apresentava estruturas físicas mais precárias e organização interna fragilizada, favorecendo um ambiente hostil e dificultando o sentimento de pertencimento dos alunos.

Nos dias das ações, os extensionistas compareciam às escolas para realização das atividades, que também incluíam o registro de fotos, presenças, e controle dos formulários de feedback. O registro de presenças foi fundamental para a distribuição dos créditos da Feira Solidária, e o formulário de feedback garantiu um acompanhamento da percepção e sentimentos dos adolescentes sobre as oficinas, além de fornecer insights valiosos para a equipe do projeto ajustar e aperfeiçoar as ações.

Os formulários de feedback (Figura 3), aplicados ao final de cada ação, desempenharam um papel fundamental na avaliação das atividades realizadas, permitindo uma análise detalhada dos resultados alcança-

dos. Estruturados com perguntas objetivas e abertas, esses instrumentos possibilitaram a coleta de impressões quantitativas e qualitativas sobre a experiência dos participantes. Além de avaliar a oficina de forma geral, os formulários exploraram aspectos como impacto emocional, pontos mais apreciados e sugestões para aprimoramento. As respostas coletadas demonstraram a percepção dos participantes, com frases expostas na Figura 3, evidenciando que as atividades desenvolvidas não apenas atingiram os objetivos propostos, mas também promoveram reflexões e interações significativas entre os envolvidos.

**Figura 3:** Formulário de feedback preenchido por aluno sobre a oficina de Dança Afro

Formulário de Avaliação de Oficina

Data: 22/10/24

1. Como você avalia a oficina de hoje?  
 Excelente  
 Boa  
 Regular  
 Ruim






2. Qual foi a parte da oficina que você mais gostou?  
 Na parte das danças, pois foi ~~uma~~ divertido e participativo

3. Descreva em uma frase como a oficina te impactou e como você descreveria sua experiência:  
 Mostra que a gente não está só aqui se as danças africanas, pois ela é a nossa identidade.

4. Caso queira, deixe uma sugestão para futuras oficinas:  
 Eu achei excelente a oficina.

5. Como você se sentiu durante a oficina de hoje?  
 Muito Entusiasmado(a)  
 Animado(a)  
 Neutro(a)  
 Desmotivado(a)  
 Frustrado(a)

6. Nota que você dá para o time da ação

**Fonte:** confecção própria dos autores

Ao longo do projeto, foram realizadas um total de dez ações, cuidadosamente planejadas e executadas para atender às demandas do público-alvo. O Suavemente beneficiou adolescentes em situação de vulnerabilidade, mas também proporcionou aos acadêmicos extensionistas uma experiência extremamente enriquecedora, tanto pessoal quanto profissional.

A convivência entre acadêmicos de Medicina, Odontologia, Psicologia, Fisioterapia e Enfermagem promoveu troca de saberes e ampliou a visão interdisciplinar das ações. Cada integrante pôde exercer liderança, seja nas oficinas, seja na produção visual e científica, reforçando a diversidade e a colaboração. O contato com adolescentes em vulnerabilidade permitiu vivenciar desafios sociais e reconhecer o valor de intervenções educativas e culturais, além de desenvolver competências como trabalho em equipe, organização e tomada de decisão.

## REFLEXÕES TEÓRICAS

A escola é um dos principais contextos de desenvolvimento humano e exerce papel fundamental na formação da identidade dos adolescentes. Mais do que um espaço de transmissão de conteúdos, ela influencia diretamente os processos subjetivos, as relações sociais e o modo como os jovens constroem sua visão de mundo. Estudos que discutem as interações na escola, destacam que compreender essas relações é essencial para promover o desenvolvimento integral dos sujeitos, sobretudo em contextos marcados por vulnerabilidades<sup>21</sup>. Nesse sentido, ao propor atividades artísticas realizadas dentro do ambiente escolar, o Suavemente também colaborou com essa responsabilidade forma-

tiva. A proposta não se restringiu a uma intervenção pontual, mas buscou ampliar repertórios ao longo de um semestre e oferecer experiências que estimulassem os adolescentes a reconhecer suas identidades por meio de suas próprias expressões durante as oficinas.

Neste contexto, a inserção de práticas artísticas no ambiente escolar tem se mostrado uma estratégia eficaz para estimular a expressão subjetiva dos estudantes, ampliar seu repertório simbólico e fortalecer os vínculos com o espaço educativo<sup>22</sup>. Experiências que descrevem oficinas de pintura, colagem, teatro e outras linguagens visuais e corporais com crianças e adolescentes apontam que essas atividades favorecem o pertencimento, o desenvolvimento emocional e a construção de relações mais sensíveis e duradouras dentro da escola<sup>22-24</sup>. Quando incorporadas a projetos de extensão universitária, essas iniciativas ganham novos contornos, ao promoverem uma troca entre universidade e comunidade, aliando a escuta ativa dos estudantes à atuação de futuros profissionais em formação. Nesse sentido, ações extensionistas com foco na arte podem funcionar como dispositivos de cuidado coletivo, criando espaços de escuta, criação e ressignificação de experiências vividas no cotidiano escolar.

A arte no contexto da saúde mental pode assumir diversas linguagens e formatos, e o trabalho com adolescentes deve considerar essa pluralidade. Um relato de experiência<sup>25</sup> descreve o uso do teatro de fantoches em oficinas realizadas em centros de atenção psicossocial, com foco na expressão simbólica e na construção de sentidos coletivos. Outro estudo<sup>26</sup>, explora práticas com tintas, tecidos, papel, argila e materiais recicláveis, adaptando as propostas ao estado emo-

cional dos participantes. Esses trabalhos evidenciam que as produções artísticas possuem múltiplas possibilidades expressivas, e que diferentes grupos podem se conectar de formas distintas com cada uma delas. Cientes dessa diversidade e da importância de alinhar as oficinas aos interesses do público-alvo, os integrantes do Suavemente buscaram construir as propostas com base na escuta dos adolescentes e na observação sensível de cada contexto escolar. A partir da escuta ativa dos estudantes em ambas as escolas, foi possível identificar maior interesse por práticas que envolvessem movimento corporal, pintura e elementos ligados à ancestralidade afro-brasileira. Com isso, foram definidas oficinas variadas, justamente para contemplar diferentes aptidões e modos de expressão. Mais do que ensinar técnicas, a proposta foi apresentar possibilidades: que cada adolescente encontrasse, em alguma linguagem artística, um espaço de refúgio emocional, interação com os colegas e vivência do lazer como forma de cuidado de si, aspectos fundamentais para a promoção da saúde mental na adolescência.

Um dos pontos centrais do Suavemente foi a decisão de não centrar as oficinas no produto final, mas sim no processo vivido ao longo da experiência. Essa escolha foi inspirada em um relato de experiência<sup>25</sup> no qual os autores pontuam que o foco exclusivo nos resultados visíveis pode obscurecer os elementos mais importantes do cuidado que emergem durante o percurso criativo. No Suavemente, mesmo nas oficinas com uma produção material mais evidente, como as camisetas customizadas ou os poemas, coreografias e pinturas da oficina “Quadro Humano”, o foco esteve em como os adolescentes se relacionavam com a atividade, entre si e com os facilitadores.

Em relação à organização do trabalho, assim como apontado por outras iniciativas extensionistas<sup>27,28</sup>, a interprofissionalidade não deve se restringir a um conceito teórico, mas ser intencionalmente incorporada às escolhas pedagógicas e vivências práticas, potencializando a formação crítica e sensível dos futuros profissionais. A integração entre discentes de diferentes cursos da área da saúde foi um dos pilares do Suavemente, contribuindo para a construção de uma intervenção verdadeiramente multidisciplinar. A convivência entre participantes das áreas de Medicina, Psicologia, Enfermagem, Odontologia e Fisioterapia possibilitou uma troca de saberes que ultrapassou os limites disciplinares, promovendo reflexões conjuntas sobre os contextos escolares. Essa construção coletiva se expressou na forma como cada oficina foi conduzida: ainda que a temática da saúde emocional fosse transversal, sua abordagem foi enriquecida pela atuação conjunta das diferentes áreas, demonstrando que o cuidado integral não é responsabilidade exclusiva de um único saber, mas o resultado do diálogo entre múltiplas perspectivas.

A forma como a equipe se estruturou reflete uma concepção de liderança, que valoriza o protagonismo coletivo. Duas pessoas assumiram a coordenação e a produção científica, uma ficou encarregada do design das mídias visuais e redes sociais, e os demais se organizaram em duplas ou trios para conduzir as oficinas temáticas. Apesar dessa divisão de tarefas, todos os integrantes participaram ativamente das atividades nas escolas, incluindo os encontros finais de encerramento, contribuindo de maneira colaborativa para a realização das propostas. A definição de responsáveis por diferentes frentes permitiu que cada membro atuasse

conforme seus interesses e habilidades, favorecendo o envolvimento do grupo e aprimorando a qualidade das ações. O modelo de Direção por Valores<sup>29</sup> contribui para a reflexão sobre o papel da liderança em iniciativas educacionais. Ao repartir as funções entre os participantes e permitir que cada um assumisse a condução em momentos distintos, a proposta incentivou uma experiência de liderança ancorada no diálogo, na responsabilidade e na confiança mútua. Essa opção metodológica se alinha a perspectivas que reconhecem a capacidade de todos os envolvidos de tomar decisões com base em princípios compartilhados, em vez de obedecer a comandos individuais<sup>29,30</sup>. Ao possibilitar que os integrantes se revezassem em diferentes papéis de liderança, o grupo fortaleceu sua coesão interna, o sentimento de pertencimento e o comprometimento com os objetivos do projeto.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Embora resultados positivos tenham sido alcançados, a consolidação de iniciativas como o Suavemente exige cuidado longitudinal para promover mudanças culturais na valorização da arte e da saúde emocional na escola. Para que o impacto das oficinas seja intrínseco e sustentável, é essencial que se integrem ao cotidiano escolar, fortalecendo o protagonismo estudantil e a expressão criativa. Nesse contexto, o apoio contínuo de políticas públicas e investimentos institucionais é fundamental para que ações artísticas e socioemocionais sejam reconhecidas como parte essencial da formação dos adolescentes, transformando duradouramente a cultura educacional.

O Suavemente cumpriu seu papel ao estimular o aprendizado, a resiliência e o fortalecimento dos laços comunitários. O projeto demonstrou que a arte, em suas diferentes formas, é uma ferramenta poderosa para promover a saúde emocional dos adolescentes. Além disso, a participação ativa dos acadêmicos extensionistas enriqueceu a troca de saberes, permitindo uma formação mais sensível e conectada com as necessidades sociais.

Dessa forma, os achados deste estudo ressaltam a relevância da extensão universitária como um meio de transformar realidades e inspirar futuras intervenções. O impacto observado nas oficinas indica que iniciativas voltadas para a saúde emocional devem ser ampliadas e que diversas manifestações de arte podem ser adaptadas a diferentes contextos escolares. Assim, ao unir conhecimento acadêmico e práticas comunitárias, o projeto contribuiu para ampliar o alcance de ações interdisciplinares na promoção do bem-estar juvenil.

## REFERÊNCIAS

1. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP). MEC e Inep divulgam resultados do Censo Escolar 2023. Brasília: INEP; 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/inep/pt-br/assuntos/noticias/censo-escolar/mec-e-inep-divulgam-resultados-do-censo-escolar-2023>.
2. IBGE. Educação 2023 PNAD contínua. Rio de Janeiro: IBGE; 2023. Disponível em: [https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv102068\\_informativo.pdf](https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv102068_informativo.pdf).

3. Ana Carolina Ramos, Oswaldo Gonçalves Junior. Abandono e evasão escolar sob a ótica dos sujeitos envolvidos. *Educação e Pesquisa*. 2024 Jan 1;50.
4. Gadagnoto TC, Mendes LMC, Monteiro JC dos S, Gomes-Sponholz FA, Barbosa NG. Emotional consequences of the COVID-19 pandemic in adolescents: challenges to public health. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*. 2022;56.
5. Jones SE, Ethier KA, Hertz M, DeGue S, Le VD, Thornton J, et al. Mental Health, Suicidality, and Connectedness Among High School Students During the COVID-19 Pandemic - Adolescent Behaviors and Experiences Survey, United States, January-June 2021. *MMWR Supplements*. 2022 Apr 1;71(3).
6. Waller R, Powell T, Rodriguez Y, Corbett N, Perlstein S, White LK, et al. The Impact of the COVID-19 Pandemic on Children's Conduct Problems and Callous-Unemotional Traits. *Child Psychiatry & Human Development*. 2021 Jan.
7. Camargo JSSM. Arte e música na Base Nacional Comum Curricular. *Rev Educ Publica*. 2020;20(37):29-37.
8. James CE, M. Tingaud, G. Laera, C. Guedj, Zuber S, R. Diambri Palazzo, et al. Cognitive enrichment through art: a randomized controlled trial on the effect of music or visual arts group practice on cognitive and brain development of young children. *BMC complementary medicine and therapies*. 2024 Apr 4;24(1).
9. Ferreira Carreiro T, Benevides Soares A. O que pensam e sentem os adolescentes sobre o ENEM? *Revista Brasileira de Orientação Profissional*. 2024;25(2):147.
10. Vazquez DA, Caetano SC, Schlegel R, Lourenço E, Nemi A, Slemian A, et al. Vida sem escola e saúde mental dos estudantes de escolas públicas na pandemia de Covid-19. *Saúde em Debate*. 2022 Apr;46(133):304-17.
11. Egana-delSol P. The impacts of a high-school art-based program on academic achievements, creativity, and creative behaviors. *npj Science of Learning* [Internet]. 2023 Sep 16;8(1):1-17.
12. Nações Unidas. Unesco declara Roda de Capoeira Patrimônio Imaterial da Humanidade | ONU News [Internet]. [news.un.org](https://news.un.org). 2014. Available from: <https://news.un.org/pt/story/2014/11/1493921>
13. Cristina De Oliveira G, Horizonte B. IDENTIDADE AFRO-BRASILEIRA: OS CABELOS SÃO CRESPOS SIM!. 2016. Available from: <https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/57508/1/Gisele%20Cristina%20de%20oliveira.pdf>
14. Manka Nkimbeng, Rumala BB, Richardson C, Shemekka Ebony Stewart-Isaacs, Taylor J. The Person Beneath the Hair: Hair Discrimination, Health, and Well-Being. *Health equity*. 2023 Aug 1;7(1):406-10.
15. Lima GDS, Ramos JEF, Piassi LPDC. CIÊNCIA, POESIA, FILOSOFIA: DIÁLOGOS CRÍTICOS DA TEORIA À SALA DE AULA. *Educação em Revista*. 2020;36.
16. Freire IM. Dança-educação: o corpo e o movimento no espaço do conhecimento. *Cadernos CEDES*. 2001 Apr;21(53):31-55.
17. Sherman A, Morrissey C. What Is Art Good For? The Socio-Epistemic Value of Art. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2017 Aug 28;11(411).

- 
18. Zaidel DW. Art and brain: Insights from neuropsychology, Biology and Evolution. *Journal of Anatomy*. 2010 Feb;216(2):177–83.
19. Pelowski M, Markey PS, Luring JO, Leder H. Visualizing the Impact of Art: An Update and Comparison of Current Psychological Models of Art Experience. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2016 Apr 26;10.
20. Milan JA, Soerensen C. A dança negra / afro-brasileira como fator educacional. *Rev África Afric*. 2011;3(12).
21. Dessen MA, Polonia A da C. A família e a escola como contextos de desenvolvimento humano. *Paidéia (Ribeirão Preto)*. 2007 Jan;17(36):21–32.
22. Braga A. PRÁTICAS ARTÍSTICAS EM SALA DE AULA: Um relato de experiências de processos criativos possíveis. 2023. Available from: <https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/59359/1/EBA%20-%20TCC%20APROVADO%20-%20ARIANE%20K%20B.pdf>
23. Jantsch J. OFICINA/ATELIÊ DE PINTURA: RELATOS DE EXPERIÊNCIA. 2016. Available from: [https://tunapolis.sc.gov.br/uploads/sites/461/2016/10/869324\\_JULIANE\\_JANTSCH.pdf](https://tunapolis.sc.gov.br/uploads/sites/461/2016/10/869324_JULIANE_JANTSCH.pdf)
24. Martines EAL de M, Azevedo SR de S, Leme MI da S. A ARTE NA (RE)CONSTRUÇÃO DA IDENTIDADE DE ADOLESCENTES EM UMA ESCOLA DO CAMPO. *Psicol Esc Educ*. 2022;26:e225431.
25. Mendes MF, Lopes VB, Paula A. Saúde mental e arte: relato de uma oficina de experiências estéticas em um centro de atenção psicossocial. *Cadernos Brasileiros de Saúde Mental*. 2016;8(20):69–79.
26. Coqueiro NF, Vieira FRR, Freitas MMC. Arteterapia como dispositivo terapêutico em saúde mental. *Acta Paulista de Enfermagem*. 2010;23(6):859–62.
27. Ely LI, Toassi RFC. Integração entre currículos na educação de profissionais da Saúde: a potência para educação interprofissional na graduação. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*. 2018;22(suppl 2):1563–75.
28. Santana RR, Santana CC de AP, Costa Neto SB da, Oliveira ÊC de. Extensão Universitária como Prática Educativa na Promoção da Saúde. *Educação & Realidade*. 2021 Jun 9;46.
29. Trigo JR, Costa JA. Liderança nas organizações educativas: a direção por valores. *Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação*. 2008 Dec;16(61):561–81.
30. Rocha M de O, Messias JCC. Sou um líder e agora? A vivência da primeira liderança. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*. 2021 Dec 1;22(2):215–26.