



AUTOCUIDADO EM AÇÃO: PROJETO INTEGRADOR DE BEM-ESTAR EMOCIONAL PARA JOVENS E ADULTOS

Gabrielle Lemes de Oliveira

(Centro Universitário UniMais)

Dyessyca Daiany Ferreira Martins da Silva

(Centro Universitário UniMais)

Mariana Martins de Araújo

(Centro Universitário UniMais)

Luís Felipe de Siqueira Andrade

(Centro Universitário UniMais)

Kayky Henrique Feliciano Martins

(Centro Universitário UniMais)

Erick Danyel Costa do Egito

(Centro Universitário UniMais)

297

RESUMO

Desenvolvido junto a uma turma da Educação de Jovens e Adultos (EJA), este estudo relata uma experiência de intervenção voltada à promoção do bem-estar emocional por meio de práticas lúdicas e acessíveis. Considerando os desafios cotidianos enfrentados por esse público, o projeto buscou promover reflexões sobre autocuidado e qualidade de vida. A metodologia foi baseada no Arco de Magueréz e consistiu em apresentação teórica, seguida de dinâmicas focadas na empatia, escuta ativa e interação, com entrega simbólica de um chocolate como gesto de cuidado. A atividade envolveu seis alunos e gerou trocas significativas e envolvimento espontâneo. Os resultados indicam que, mesmo com recursos simples, é possível criar espaços acolhedores que contribuem para a autoestima e o pertencimento. Conclui-se que propostas como essa devem ser ampliadas e integradas às práticas escolares.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde Mental; Bem-estar; Educação de Jovens e Adultos; Intervenção Lúdica; Conscientização.

INTRODUÇÃO

A escola contemporânea deve assumir um papel ampliado, considerando não apenas o ensino de conteúdos, mas também a promoção do bem-estar emocional. No contexto da Educação de Jovens e Adultos (EJA), esse compromisso torna-se ainda mais relevante diante da realidade de



estudantes que, em geral, conciliam trabalho, responsabilidades familiares e trajetórias escolares marcadas por interrupções. O cuidado com a saúde mental desses sujeitos deve ser compreendido como parte integrante da formação integral e humanizadora. Nesse sentido, pequenas ações com foco no autocuidado podem gerar grandes impactos.

OBJETIVO E JUSTIFICATIVA

Este projeto justifica-se pela urgência de incluir o tema do bem-estar emocional nas práticas escolares da EJA. Muitos estudantes enfrentam níveis elevados de estresse e desmotivação, reflexo de jornadas exaustivas e experiências de exclusão. O objetivo foi promover a conscientização sobre o autocuidado e criar um espaço seguro de escuta e interação. A proposta dialoga com os Parâmetros Curriculares Nacionais, que apontam para a formação cidadã, e com Foucault (2006), ao tratar do cuidado de si como prática social e política. Além disso, busca-se ampliar o conceito de saúde para além do aspecto biomédico, como defende a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS).

298

METODOLOGIA

A metodologia adotada foi fundamentada no Arco de Magueréz, com cinco etapas interligadas. A primeira consistiu na observação da realidade e identificação da necessidade de abordar o autocuidado na EJA. Na segunda etapa, promoveu-se a problematização por meio da escuta dos relatos e contextos vivenciados pelos estudantes. A teorização ocorreu por meio de uma breve apresentação sobre saúde mental, emoções e qualidade de vida. A proposta de solução foi a realização de dinâmicas lúdicas e interativas, seguidas da entrega simbólica de um chocolate. Por fim, foi realizada a análise coletiva das percepções, com registro das falas espontâneas dos seis participantes.

ANÁLISE E DISCUSSÃO

Durante a atividade, observou-se envolvimento ativo dos participantes, que relataram identificação com os temas abordados. Houve compartilhamento de experiências pessoais, risos e falas de agradecimento, indicando que o espaço criado foi percebido como seguro e acolhedor.

A abordagem lúdica mostrou-se eficaz para facilitar a comunicação e promover reflexões sobre o cotidiano. Os resultados confirmam que a inserção do cuidado emocional nas práticas pedagógicas favorece o sentimento de pertencimento à escola, valoriza a escuta ativa e fortalece os vínculos interpessoais.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência demonstrou que práticas simples e sensíveis, quando orientadas por empatia e escuta, têm potencial de transformar o ambiente escolar em um espaço mais humano. Sugere-se que iniciativas como essa sejam ampliadas e institucionalizadas, com apoio da gestão e da comunidade escolar. O cuidado emocional deve ser compreendido como dimensão essencial do processo educativo, com potencial para influenciar positivamente o desempenho, a convivência e a permanência dos estudantes na escola.

299

REFERÊNCIAS

DIAS, J. V. S.; AMARANTE, P. D. C. **Educação popular e saúde mental: aproximando saberes e ampliando o cuidado**. Revista de Saúde Pública, v. 48, n. 2, abr. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/sN8NWvCCgYzhM9ZPNkbtSG/abstract/?lang=pt> . Acesso em: 05 jun. 2025.

FOUCAULT, M. **A hermenêutica do sujeito**. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

OPAS. **Saúde mental dos adolescentes**. Organização Pan-Americana da Saúde. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental> . Acesso em: 05 jun. 2025.