

02, 03 e 04
SETEMBRO
2025



ISSN: 2526-3250

Descomplicada*mente*

Integrantes:

- ANA FLÁVIA FERNANDES PEREIRA (Autor)
- Simone Cazzarotto (Orientador)

Nível de Ensino: Ensino Superior

Área do Conhecimento: Ensino - Ciências Humanas

Resumo:

Descomplicadamente é um projeto de ensino desenvolvido no Campus Osório, cujo objetivo é promover espaços de reflexão, expressão e elaboração de condições que promovam a saúde e bem estar de cada participante, tanto em particular como no ambiente escolar. Visa também apontar alternativas que proporcionam qualidade de vida aos estudantes, fortalecendo a construção de relações mais saudáveis e solidárias, bem como uma cultura de educação para a convivência e respeito à diversidade. O projeto justifica-se através da necessidade de espaços em que os estudantes possam explicitar suas insatisfações, receios, anseios e desejos. De modo que, durante o período acadêmico eles atravessam a adolescência, um momento complexo na vida de todo indivíduo que gera muitas dúvidas devido às intensas mudanças físicas, emocionais e sociais. Apresenta como metodologia a criação de espaços para socialização e diálogo, através de dinâmicas de grupo e expressão individual. Durante três encontros, cada um com uma temática específica como autoconhecimento, relações interpessoais, habilidades sociais, rotina e gerenciamento de tempo, os quais contribuem com a saúde mental e bem-estar dos estudantes. Conclui-se até o momento, com base nas avaliações dos participantes do primeiro encontro realizado, que o projeto tem atingido seus objetivos, promovendo acolhimento e visibilidade dos sentimentos.

Referências:

SCAVACINI, Karen. et al. Saúde Mental de Adolescentes e Jovens. São Paulo: Instituto Vita Alere, 2021. E-book. Disponível em: https://vitaalere.com.br/wp-content/uploads/2024/07/eBook_Saude_Mental_de_Jovens_Adolescentes.pdf. Acesso em: 02 abr. 2025. CAVALHEIRO, Carine Viegas. et al. Ansiedade: características e técnicas de alívio. Santa Maria: CAED-UFSM, 2023. E-book. Disponível em: <https://www.ufsm.br/app/uploads/sites/391/2023/05/E-book-ansiedade.pdf>. Acesso em: 02 abr. 2025. OZELLA, S. Adolescência: uma perspectiva crítica. In: CONTINI, M.L.J., KOLLER, S.H., BARROS, M.N.S. Adolescência e Psicologia: concepções, práticas e reflexões críticas. Rio de Janeiro: Conselho Federal de Psicologia, 2002. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/wp->

content/uploads/2008/01/adolescencia1.pdf. Acesso em: 29 abr. 2025.

Disponível em <https://moexp-2025.osorio.ifrs.edu.br/uploads/anai/2025/Anais MoExp 2025.2744.pdf>

Anais da Mostra de Ensino, Extensão e Pesquisa do Campus Osório - MoExP.
<https://moexp.osorio.ifrs.edu.br/anais>