

SAÚDE MENTAL: UMA ABORDAGEM REFLEXIVA A PARTIR DO PROJETO ADOLESCER NO ÂMBITO ESCOLAR

Autor (omitido para revisão)

Email (omitido para revisão)

Unidade (omitida para revisão)

Coautor (omitido para revisão)

Email (omitido para revisão)

Unidade (omitida para revisão)

Introdução

Nunca argumentou-se tanto acerca da importância da manutenção da saúde mental como nos dias atuais. Uma vez que os indivíduos detêm limitações resultantes de sua rotina diária, estes estão sujeitos ao desafio de equilibrar diferentes sentimentos: alegrias, frustrações e estresses. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o acontecimento recorrente de pessoas com transtornos psíquicos têm elevado significativamente no âmbito global. A mesma organização estima que atualmente a depressão afeta cerca de 350 milhões de pessoas, sendo que a taxa de prevalência na maioria dos países pode variar.

Com isso, a abordagem do cuidado com a saúde mental é imprescindível, principalmente, diante do bombardeio do excesso de informações, juntamente ao aumento de compromissos com estudos, a preocupação com os projetos de vida, a manutenção da vida social, e a busca por uma carreira de trabalho.

Todo esse cenário requer dos indivíduos a capacidade de manter o equilíbrio mental e lidar com as emoções, sejam estas positivas ou negativas, além de ser um parâmetro crucial para o convívio social e necessário para manter um bom desenvolvimento enquanto ser biológico. Dessa forma, estudos mostram que indivíduos desde sua infância até meados dos 20 anos de idade, com comportamentos "pró-sociais" mais arrojados, são propensos a ter um bom desempenho em habilidades sociais (JONES, 2015).

Nesse hiato, a saúde pública enfrenta um grande colapso nos últimos anos, revelando um cenário frustrante no fornecimento de serviços às pessoas que necessitam da mesma, principalmente, no momento em que a pandemia da COVID-19 transcende uma grande demanda no apoio mental (OMS, 2022). Necessidades estas advindas dos índices de suicídios e desenvolvimento de transtornos de ansiedade, resultantes de preocupações constantes da população, tornando-as, uma das linhas mais atreladas a saúde mental.

Oferecer orientações do bem-estar mental e do sucesso educativo tornam-se essenciais, devendo ser feitas através da compreensão holística de toda a escola, incluindo todos os integrantes que a compõe como professores e alunos (CARVALHO, 2016), para assim, ocorrer a promoção de informações e intervenções que contribuam na redução dos impactos que o comprometimento da saúde mental pode causar.

Nesse ensejo, a promoção de discussões no tocante a Saúde Mental tem se mostrado cada vez mais necessária para preencher a lacuna existente nesta área da saúde, principalmente no que se refere ao contexto escolar (MARTURANO, 2010). Dessa maneira, são necessárias ações com o intento de abordagens no âmbito escolar trabalhando com temáticas que são de suma importância para o público infanto-juvenil, fornecendo a compreensão da importância e do significado da saúde mental de maneira prática.

Nessa perspectiva, o presente trabalho objetivou relatar a experiência desenvolvida através de ações do Projeto de extensão “Adolescer: Aprendendo a ser um adolescente saudável numa abordagem interdisciplinar” sobre a temática “Saúde mental” em escolas da rede Estadual e Municipal no município de Vitória de Santo Antão - PE.

Metodologia

O Projeto de extensão Adolescer executa ações mensais em escolas da rede Estadual e Municipal do município de Vitória de Santo Antão e na cidade do Recife, capital do estado de Pernambuco (PE). Essas ações são desenvolvidas de forma interdisciplinar por discentes dos cursos de graduação em Ciências Biológicas (Licenciatura), Educação Física (Licenciatura e Bacharelado), Saúde Coletiva, Enfermagem e Nutrição do Centro Acadêmico de Vitória - Universidade Federal de Pernambuco (CAV/UFPE). As atividades consistem em rodas de conversas, dinâmicas, encenações, entre outras abordagens, cada uma contendo temáticas diferentes relacionadas à saúde do adolescente.

A ação teve como tema “Saúde Mental”, por meio de ações presenciais em duas instituições de ensino, com o público alvo educandos do 6º ano fundamental na Escola Municipal Três de Agosto e estudantes do 1º ano do Ensino Médio na Escola Professora Eudóxia de Alcântara Ferreira. Essas ações ocorreram nos dias 26 e 28 de abril de 2022, respectivamente, com duração de 50 minutos cada. Para atingir tais objetivos propostos pelas ações foram planejados três momentos, descritos a seguir.

No primeiro momento, os coordenadores de Ciências Biológicas apresentaram-se, bem como, a toda equipe informando a instituição a qual representavam e seu objetivo com determinada ação, elencando assim, a introdução da temática trabalhada “Saúde Mental”. Por seguinte, a equipe designada para ação discutiu sobre o tema, e durante essa discussão buscou-se descobrir um pouco sobre as principais concepções dos alunos acerca do assunto, para que todos pudessem ter o conceito mais sólido. A equipe certificou-se em abordar o conceito científico do tema, com o objetivo de sanar e entender as dúvidas a respeito do mesmo.

Já no segundo momento, foi realizada a dinâmica dos balões. Para tal, foram distribuídos três balões para cada educando. Essa dinâmica foi separada em três etapas. Na primeira etapa, o mediador da dinâmica informou que enchessem um único balão e pensassem em um medo. Após isso, solicitou-se para que falassem sustentando o balão

dizendo que: “não tinham mais medo”, em seguida os estourassem, havendo um momento reflexivo. Na segunda etapa, os alunos tinham como desafio presentear seus amigos com sentimentos positivos em forma de balão, sejam eles: paz, amor, carinho e outros. Por fim, os alunos deveriam encher seu último balão e "cuidar", "proteger" os mesmos, sendo importante para uma reflexão sobre sonhos e planos.

No terceiro momento, foi aplicada a Dinâmica do pirulito. O fito desta, foi a abordagem da importância dos círculos de amizade. Os alunos foram orientados a formar duas filas, uma em frente a outra, na horizontal. Depois da organização receberam um pirulito e as regras eram: com uma mão segurar o pirulito e manter o braço totalmente esticado, o braço que permanece livre deve ser colocado para trás. Após esse momento foi solicitado que os estudantes tentassem remover a embalagem do pirulito e em seguida levassem a boca sem flexionar o braço.

Para finalizar a ação, foram distribuídas mensagens aos alunos, as quais foram reproduzidas em cartões do tamanho 80x50mm, contendo mensagens de apoio de alguns teóricos e estudiosos da psicologia.

Resultados e discussão

Inicialmente, os alunos estavam entusiasmados e curiosos por ser algo lúdico e diferente da rotina deles, visto que, os mesmos estão acostumados a participarem de discussões mais expositivas no cotidiano escolar, o que permitiu um destaque para ação do projeto. Assim, conforme a dinâmica foi colocada em prática, os estudantes demonstraram bastante interesse em participar, resultando numa interação conjunta bastante proveitosa.

A primeira dinâmica que consistia em três momentos reflexivos, proporcionou uma efetiva participação dos educandos, permitindo com êxito a realização da mesma, sucedendo interações muito positivas pelos discentes. Dessa forma, tanto na Escola Eudóxia quanto na Escola Três de Agosto os estudantes foram participativos e receptivos quanto à intervenção do dia, no qual, foram abordadas questões relevantes por ambos os alunos tanto do Ensino Médio como do Ensino Fundamental.

A partir da Dinâmica do Balão, onde tiveram três etapas, cada uma destas tiveram um objetivo, com o intuito da abordagem de superação do medo e da insegurança, além da importância da presença de uma rede de apoio para o enfrentamento de momentos difíceis. Dessa forma, foi esclarecido de como a busca de amizades de confiança possibilita externar possíveis situações e superá-las. A partir disso, foi levantado reflexões e discussões, possibilitando troca de experiências acerca da temática. Dessa forma, foi possível ouvir um relato sobre ansiedade e depressão, evidenciando algumas tentativas de suicídio, “uma história de superação”, como foi intitulada pela estudante, visto que, foi externado o processo, como se sentia perante o acontecido, e como se encontrava nos dias atuais, dando ênfase aos históricos de ansiedade e depressão citados.

Ao analisar os fatos foi perceptível o alcance dos resultados esperados, levando informações verídicas com um arcabouço teórico relevante e de forma descontraída e clara acerca de depressão, ansiedade, enaltecendo assim o apoio dos amigos e familiares, bem como a conscientização e importância dos cuidados com a saúde mental além da imprescindível busca por ajuda profissional.

Conclusão

Dessarte, a ação realizada através do Projeto Adolescer foi de relevância, gerando impactos positivos tanto para seus integrantes, quanto para seu público alvo. Uma vez que a educação oportuniza um aprendizado de mão dupla, através do compartilhamento e da troca de saberes entre os sujeitos participantes do processo.

Além disso, ao abordar a temática sobre saúde mental no ambiente educacional, foi oportunizado ressignificar o âmbito escolar de uma forma mais empática, visto que, "saúde mental" não é um tema muito trabalhado e recorrente nas salas de aulas. Logo, a escola e os integrantes que a compõem, representam figuras essenciais no desenvolvimento biopsicossocial dos estudantes. O papel da escola não está somente em educar, mas também em contribuir na saúde física e mental de seus educandos. Desse modo, o Projeto de extensão Adolescer busca frequentemente levar às escolas uma forma descontraída, porém significativa temáticas importantes e atuais, para que os alunos aprendam de forma consciente.

Referências

- ESTANISLAU, G. M. Bressan, R. A. **Saúde Mental na Escola: O que os educadores devem saber.** São Paulo: Artmed. 2014.
- DAMON. 2017. **Comportamento prosocial precoce bom preditor do futuro das crianças.** Estados Unidos: University Park, Pa.
- CARVALHO, A et al. **Saúde Mental em Saúde Escolar: Manual para Promoção de Competências Socioeconômicas em meio Escolar.** Lisboa, 2016.
- FIGUEREDO, A. E. S; ABREU, R. S; SOUZA, J. C. P. **Saúde mental de crianças no contexto escolar. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento.** Ano 06, Ed. 08, Vol. 05, pp. 86-103. Agosto de 2021
- Organização Mundial da Saúde. 2022. **Pandemia: COVID-19 desencadeia aumento na prevalência de ansiedade e depressão.** OPAS.
- WASHINGTON, D.C, 2022. **Estudo alerta para os altos níveis de depressão e pensamentos suicidas durante a pandemia.** OPAS.

