



ISSN: 2230-9926

Available online at <http://www.journalijdr.com>

IJDR

International Journal of Development Research

Vol. 10, Issue, 07, pp. 38286-38288, July, 2020

<https://doi.org/10.37118/ijdr.19559.07.2020>



RESEARCH ARTICLE

OPEN ACCESS

PRECISAMOS FALAR SOBRE SAÚDE MENTAL! RELATO DE EXPERIÊNCIA COM ALUNOS DO ENSINO MÉDIO

*¹Pedro Wilson Ramos da Conceição; ²Érika Castelo Branco Said; ³Mychelle Maria Santos de Oliveira; ³Alice Francisca da Conceição Araújo; ³Ana Paula Pereira Cardoso; ³Sara Raquel Araújo Costa; ⁴Winthney Paula Souza Oliveira; ⁵Eulália Divina Rodrigues Ramos Silva; ⁶Francisco das Chagas Araújo Sousa; ⁷Eliane Vanderlei Ferreira and ⁸Avelino Ribeiro de Castro

*¹Psicólogo e Mestre em Políticas Públicas pela Universidade Federal do Piauí. Docente do Centro universitário Uninassau/Redenção e do Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão-UniFacema. Teresina, Piauí, Brasil; ²Especialista em Neuropsicologia e em Análise do Comportamento pela Faculdade Inspirar. Docente do Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão- UniFacema, Psicóloga da Associação dos Amigos dos Autistas. Teresina, Piauí, Brasil; ³Graduanda em Psicologia – UniFacema. Caxias, Maranhão, Brasil; ⁴Pedagoga, Psicopedagoga, Especialista em Atendimento Educacional Especializado – AEE, Gestão Escolar: Administração, Supervisão e Orientação Educacional e Graduanda em Psicologia. Fundação Maurício Vanini. Caxias, Maranhão, Brasil; ⁵Graduanda em Psicologia – Uninassau. Teresina, Piauí, Brasil; ⁶Doutor em Ciência Animal pela Universidade Federal do Piauí – UFPI. Professor Adjunto da Universidade Estadual do Piauí – UESPI; ⁷Especialista em Psicologia da Educação pela Universidade Estadual do Maranhão. Técnica Municipal em Psicologia da Secretaria Municipal da Criança e Assistência Social. São Luis, Maranhão, Brasil; ⁸Especialista em abordagem centrada na pessoa com ênfase em psicoterapia (CFAPI UNIDA). Professor do Centro de Ciências e Tecnologias do Maranhão – UniFacema. Teresina, Piauí, Brasil

ARTICLE INFO

Article History:

Received 18th April, 2020
Received in revised form
29th May, 2020
Accepted 08th June, 2020
Published online 30th July, 2020

Key Words:

Saúde mental, Psicologia, Adolescente.

*Corresponding author:

Pedro Wilson Ramos da Conceição

ABSTRACT

Objetivo: Relatar as experiências do Estágio Básico em Psicologia Escolar e Educacional realizado no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão-Campus Caxias. **Relato de experiência:** Trata-se de uma ação psicoeducativa desenvolvida com alunos do primeiro ano do ensino técnico de nível médio da supracitada instituição, durante o segundo semestre de 2019. O projeto foi efetuado em cinco encontros e a aplicação das atividades foi norteada sob a perspectiva de auxiliar na redução dos estigmas em relação a saúde mental e a ciência da Psicologia entre os alunos. Integraram o rol de instrumentos utilizados: oficinas com rodas de conversa, jogos lúdicos, dinâmicas e atividades expositivas. **Conclusão:** O diálogo é considerado uma ferramenta que influencia na promoção da saúde mental, pois compartilhar saberes oportuniza o despertar e a construção de novos conhecimentos contrários às visões inexas do senso comum em relação a essa temática. O projeto despertou a comunicação, cooperação, criatividade, resgate de memórias simbólicas, a necessidade da construção de hábitos saudáveis e o protagonismo entre os discentes.

Copyright © 2020, Pedro Wilson Ramos da Conceição et al. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Citation: Pedro Wilson Ramos da Conceição, Érika Castelo Branco Said, Mychelle Maria Santos de Oliveira, Alice Francisca da Conceição Araújo, Ana Paula Pereira Cardoso, Sara Raquel Araújo Costa, Winthney Paula Souza Oliveira, Eulália Divina Rodrigues Ramos Silva, Francisco das Chagas Araújo Sousa, Eliane Vanderlei Ferreira and Avelino Ribeiro de Castro, 2020. "Precisamos falar sobre saúde mental! relato de experiência com alunos do ensino médio", *International Journal of Development Research*, 10, (07), 38286-38288.

INTRODUÇÃO

A saúde mental é entendida como a qualidade das capacidades sociais, emocionais e cognitivas que possibilita o sujeito interagir na sociedade e ter um favorável funcionamento social (Gomes Fmd, 2008). Com isso, a prevenção e a promoção em saúde mental devem

ser empreendidas em todas as idades e contextos, uma vez que a aquisição de novos saberes possibilita a construção de hábitos saudáveis e contribui para uma boa qualidade de vida (Medina, 2016). A saber, a adolescência é uma etapa imprescindível no ciclo do desenvolvimento, uma vez que é marcada pela alta suscetibilidade e vulnerabilidade do indivíduo (Papalia De e Feldman, 2013). Em relação a isso, a nível mundial, a Organização Pan-Americana da

Saúde, em 2018, afirmou que um percentual de 10% a 20% dos adolescentes possui alguma condição disfuncional em relação a saúde psicossocial. Corroborando com o exposto, a Organização Mundial da Saúde pontua que um em cada cinco adolescentes também se encaixam nessa situação, em que o início geralmente ocorre por volta dos 14 anos e os principais problemas são a depressão, ansiedade, uso de substâncias nocivas, transtornos alimentares. Nessa linha, os dados literários apontam que o desconhecimento sobre a saúde mental é um dos principais empecilhos para a prevenção e promoção da saúde. Assim, viabilizar oficinas sobre saberes em relação a essa temática torna-se de fundamental importância, visto que o diálogo é uma maneira de prevenção, pois o tecer de novos conhecimentos contribui para a formação de um novo olhar sobre tal assunto (Tomé et al., 2017). Paralelo a informação apresentada, Pinto AVLet et al. (2018) enfatiza que a saúde mental implica no desenvolvimento psicossocial dos adolescentes, de modo a desempenhar influência direta na forma como esse jovem vai lidar com as exigências externas e internas. Diante disso, o diálogo sobre essa temática pode vir a contribuir com a modulação de comportamentos seguros e funcionais, com a estruturação e formação da identidade, habilidades interpessoais e com a construção de hábitos saudáveis em relação a saúde mental (Zanotto et al., 2016). Desse modo, o presente estudo tem o propósito de relatar os principais resultados do Estágio Básico em Psicologia Escolar e Educacional, cujo projeto foi desenhado sob a ótica de auxiliar na redução dos estigmas e dos estereótipos que circundam os assuntos relacionados a saúde mental e a ciência da Psicologia entre os discentes do ensino médio do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão (IFMA)-Campus Caxias.

RELATO DE EXPERIÊNCIA E DISCUSSÃO

Esse estudo é fruto das experiências do Estágio Básico em Psicologia Escolar e Educacional, desenvolvido no IFMA-Campus Caxias. Os Institutos Federais foram instituídos por intermédio da lei nº 11.892, de 29 de dezembro de 2008, sob o propósito de ofertar uma educação profissional, científica e tecnológica (BRASIL, 2008). A educação é moldada e distribuída em cursos técnicos, de graduação e pós-graduação. Quanto ao estágio, este foi desenvolvido com cerca de 96 alunos do primeiro ano dos cursos técnicos integrados em Administração, Agropecuária e Agroindústria. As atividades foram realizadas durante cinco encontros, no período de agosto a novembro de 2019, e cada oficina contou com a participação de um curso específico. Como já dito, o projeto foi organizado de modo a contribuir com a formação de conhecimentos sobre temas relacionados a saúde mental e a ciência da Psicologia, diante disso, ressalta-se que a seleção dos temas partiu das demandas presentes na instituição, assim os assuntos abordados foram: visão do senso comum sobre a Psicologia, depressão, bullying, sexualidade e ansiedade.

Como ferramentas foram aplicadas rodas de conversa, jogos, dinâmicas e atividades expositivas. A escolha para tais ferramentas se deu por serem metodologias ativas, de caráter psicossocial e lúdico-pedagógico que favorece a participação, o diálogo, a aprendizagem, reflexão, conscientização e respeito entre os participantes (Moura Abf e Lima MGSB, 2015). Com isso, as atividades foram desenvolvidas sob uma perspectiva horizontal, didática e embasada por pesquisas na literatura científica, de modo a considerar a diversidade, subjetividade e buscando alcançar a participação dos estudantes. Em vista disso, o primeiro encontro “Vamos conversar sobre a Psicologia?”, aplicado com alunos da turma de Administração, foi planejado com o objetivo de promover um espaço de interação e reflexão sobre os mitos e verdades que circundam a Psicologia. Para isso, foi solicitado que os alunos escrevessem em tiras de papel o conhecimento que eles possuíam acerca dessa ciência e, em seguida, os papéis foram colocados em uma caixa. O bate-papo iniciou a partir das frases escritas pelos estudantes e teve auxílio de placas ilustrativas contendo charges e imagens do senso comum sobre essa área de estudo. Durante a atividade, a maioria dos alunos mostrou-se atenciosos, posicionando-se de maneira crítica, embora alguns estudantes estivessem agitados e dispersos. Em síntese, foi possível registrar que

os alunos demonstraram um conhecimento para além da visão do senso comum, uma vez que grande parcela dos discentes reconheceu que a Psicologia é uma ciência, enfatizaram sua importância, trouxeram depoimentos e relatos de caso. Sublinha-se também que em alguns discursos, os discentes foram tendenciosos para o lado clínico e apresentaram dúvidas sobre a atuação da psicologia escolar. Com base nos dados expostos, convém ressaltar que a atuação da (o) profissional psicóloga (o) ainda é permeada por visões excludentes e cristalizadas do senso comum. Nesse contexto, Santos, Sobreira e Xavier (2017) afirmam que a figura da (o) psicóloga (o) ainda é associada a aspectos místicos, divinos, de autoajuda e são vistos como uma categoria profissional desnecessária. Em relação a Psicologia Escolar, esta é uma área que contribui significativamente com a formação dos docentes e discentes, de forma a colaborar com a organização de um ambiente educacional propício para a aprendizagem, considerando a diversidade humana (Sêga, 2000; Netto AP e Costa OSA, 2017).

O segundo encontro “Deprê ou depressão? ”, contemplou alunos da turma de Agropecuária. Durante o encontro foi aplicado o jogo do tabuleiro humano, no qual a turma se dividiu em quatro grupos; cada grupo nomeou um representante para atuar como peão no tabuleiro. Foram realizadas perguntas sobre as causas, os sintomas, as principais formas de tratamento, prevenção e estereótipos da depressão. No final do jogo, os grupos que fizeram o maior quantitativo de pontos receberam um brinde. Durante a oficina, os estudantes foram agentes ativos, reflexivos e solícitos, entretanto, foi possível observar a manifestação de comentários maldosos e desrespeitosos em relação a alguns colegas, além disso, a própria turma de autodeclarou como segregada. Para mais, apesar das eventualidades, o encontro foi definido como produtivo, pois foi estimulada a aprendizagem e houve troca mútua de conhecimentos entre os alunos e as estagiárias. O terceiro encontro “Bullying: conhecer para prevenir”, foi aplicado com os discentes do curso de Agroindústria. Foi desenvolvida uma atividade sobre os mitos e verdades sobre essa violência, na qual alguns alunos recebiam papéis com frases sobre esse fenômeno e em seguida, era viabilizado um espaço para debater se tais frases eram verdadeiras ou não. Posteriormente, foi realizada uma adaptação da dinâmica “Jogo dos balões”, do livro “Guia de sugestões de atividades: semana saúde na escola” (2014), na qual a mediadora do dia entregou para alguns participantes papéis com uma situação de bullying e solicitou que os discentes apontassem a forma mais adequada de lidar com esse conflito, sem fazer uso de comportamentos hostis. O encontro foi destinado a oportunizar um espaço para o conhecimento e reflexão sobre as maneiras eficientes e assertivas de lidar com bullying. Os participantes foram prestativos, respeitosos, assumiram uma postura crítica e contribuíram substancialmente com a roda de conversa; por meio de depoimentos e experiências de vida, eles expuseram as maneiras que utilizam para lidar com o bullying, bem como, demonstraram insatisfação diante desse fenômeno hostil.

No encontro seguinte “Diversidade sexual e de gênero: colorindo o saber”, desenvolvido com alunos da turma de Agroindústria, utilizou-se slides para explicar sobre os famosos que assumiram sua sexualidade ao público, e para explicar o “Boneco do Gênero”, enfatizando aspectos relativos a identidade e expressão de gênero, orientação sexual e sexo biológico. Em seguida, foi apresentado um vídeo didático sobre a sexualidade e foi solicitado que a turma se dividisse em dois grupos; um grupo confeccionou um cartaz sobre a seguinte questão “O que é ser mulher nos dias de hoje? ”, e o outro sobre “O que é ser homem nos dias de hoje? ”. Os resultados apontaram criatividade e cooperação entre os alunos. Os cartazes ali utilizados, atuaram como suporte para a expressão de elementos afetivos, sociais e particulares de cada um. Para mais, a confecção e organização da atividade com uso de mapas mentais e desenhos, possibilitou uma visão didática do assunto apresentado. Por meio da análise das frases contidas nos cartazes, percebeu-se que os participantes apresentam visões críticas, singulares e que desviam dos padrões normativos difundidos pelo meio social. Figura disso, foram que os discentes pontuaram que ser homem significa demonstrar sentimentos, respeitar o espaço feminino e se identificar como

homem. Quanto ao papel feminino, foi destacado que ser mulher converge com competência, com ser forte, determinada e diverge do conceito excludente e outrora divulgado pelo simbolismo patriarcal de que ser mulher está relacionado com cuidar do lar, dos filhos e do marido. Em síntese, a turma foi atenciosa, colaborativa e demonstrou respeito diante do discurso dos colegas. Desse modo, foi possível iniciar um bate-papo sobre as configurações familiares, homossexualidade, homofobia, feminismo, machismo. Partindo disso, destaca-se que o conhecimento e vivência da sexualidade é essencial para a maturação do indivíduo, pois além de possibilitar transformações e o autoconhecimento, contribui com a promoção da autoestima, com o estímulo da responsabilidade e com a formação e estruturação de práticas saudáveis em saúde, o que por consequência influencia no desenvolvimento integral do sujeito (Furlanetto *et al.*, 2018). No último encontro, “Mas o que realmente é essa tal de ansiedade?”, realizado com os estudantes da turma de Agropecuária, foi explanado o conceito, características e consequências da ansiedade patológica na vida das pessoas, de modo a diferenciá-la da ansiedade saudável. Em seguida, foram distribuídos papéis com situações em que a ansiedade era uma resposta natural do indivíduo, bem como, situações em que era manifestada de forma patológica, de modo a interferir no funcionamento social. Também foi realizado um exercício de respiração que auxilia a relaxar e a reduzir o estresse. No curso da atividade, os alunos mostraram-se prestativos, porém agitados, contribuíram com a exposição de relatos de experiência sobre momentos em que costumam apresentar ansiedade e como eles fazem para lidar com essa situação. Para finalizar, as estagiárias conduziram uma reflexão sobre a importância da consciência acerca dos cuidados com a saúde mental, agradeceram a participação e colaboração dos alunos e assim foi cessada as atividades do projeto.

Durante todo o projeto, as oficinas desenvolvidas serviram como uma ferramenta para a construção de um espaço voltado para o diálogo e reflexão sobre o conceito de saúde-doença, enfatizando que a saúde mental vai para além dos cuidados médicos, uma vez que essa temática envolve ampliação de experiências, conscientização, redução de estereótipos e mudanças de hábitos (SOARES NA e SANTOS AM, 2010). É necessário sublinhar que nas intervenções, os participantes mostraram-se cooperativos, engajados, curiosos e críticos e durante todas as atividades as mediadoras foram ativas e criativas. Diante disso, os objetivos do projeto foram alcançados, pois foi promovida reflexão em grupos de jovens, troca de saberes, foi estimulado a integração, aprendizagem e respeito entre os estudantes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A proposta do projeto aplicado foi delineada sob a perspectiva de auxiliar na redução das visões do senso comum acerca de temáticas relacionadas ao campo da saúde mental e da atuação das (os) profissionais psicólogas (os). Os reflexos dessa experiência acadêmica proporcionaram efeitos simultâneos tanto para o público-alvo das intervenções, quanto para a formação das estagiárias. Os temas das oficinas foram trabalhados de maneira simples e dinâmica, considerando o coletivo e as situações presentes no contexto dos participantes. Os materiais utilizados atuaram como veículo para o despertar da consciência, produtividade, com a formação, consolidação e recapitulação de saberes relacionados aos assuntos abordados. Em vista disso, para além das eventualidades que foram sanadas, tal como a dificuldade de articular horários devido ao cronograma acadêmico da instituição, convém adicionar a esse registro as contribuições dessa experiência na formação das estagiárias, destacando para isso o contato com os alunos e organização de uma instituição educacional, à articulação dos conhecimentos do campo

teórico com o prático, contato com os documentos utilizados pela psicóloga do instituto, assim como foi notório o despertar de habilidades necessárias para a prática profissional e das maneiras de atuação sob uma perspectiva coletiva e subjetiva, levando em consideração a vertente histórica, social e cultural em relação aos fenômenos trabalhados.

REFERÊNCIAS

- Brasil. *Lei nº 11.892 de 29 de dezembro de 2008*. Institui a Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica, cria os Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia, e dá outras providências. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília, 2008.
- Brasil. *Guia de sugestões de atividades: semana saúde na escola 2014* [recurso eletrônico]. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica; Ministério da Educação. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- Furlanetto MF, et al. Sexual education in brazilian education: systematic revision of the literature. *Cadernos de Pesquisa*, v. 48, n. 168, p. 550-571, 2018.
- Gomes FMD. Plantão psicológico: novas possibilidades em saúde mental. *Revista da SPAGESP*, v. 9, n. 1, p. 39-44, 2008.
- Medina NR. Estratégias de promoção à saúde mental e prevenção de complicações em residentes de Imbiruçu, município de Mutum, Minas Gerais. *Trabalho de Conclusão de Curso* (Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família). Universidade Federal de Minas Gerais, Ipatinga, 2016.
- Moura AFB, Lima MGSB. A Reinvenção da Roda: Roda de Conversa, um instrumento metodológico possível. *Interfaces da Educação*, v. 5, n. 15, p. 24-35, 2015.
- Netto AP, Costa OS. A importância da psicologia da aprendizagem e suas teorias para o campo do ensino-aprendizagem. *Revista Fragmentos de Cultura-Revista Interdisciplinar de Ciências Humanas*, v. 27, n. 2, p. 216-224, 2017.
- Organização PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/>. Acesso em: 06 out. 2019.
- Papalia DE, Feldman RD. *Desenvolvimento humano*. Porto Alegre: Artmed Editora, 2013.
- Pinto AVL, et al. Depressão e adolescência: relação com qualidade de vida e bem-estar subjetivo. *Revista de Psicologia da IMED*, v. 10, n. 2, p. 6-21, 2018.
- Santos LB, Sobreira MASP, Xavier TRTM. O psicólogo nas redes e bancas de jornal: uma análise da representação social do sujeito psicólogo para os alunos de Agropecuária do IFTO através do olhar do humor gráfico. In: NEGREIROS F, SOUZA MPR de. *Práticas em psicologia escolar: do ensino técnico ao superior*. EDUFPI, 2017.
- Sêga RA. O conceito de representação social nas obras de Denise Jodelet e Serge Moscovici. *Revista Anos 90*, Porto Alegre, n. 13, p. 128-133, jul. 2000.
- Soares NA, Santos AM. Oficinas Terapêuticas para hábitos de vida saudável: um relato de experiência. *Escola Anna Nery Revista de Enfermagem*, v. 14, n. 2, p. 391-398, 2010.
- Tomé G, et al. Promoção da Saúde Mental nas Escolas-Projeto ES'COOL. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, v. 8, n. 1, p. 173-184, 2017.
- Zanotto L, et al. O brincar como prática social identificado em um grupo de crianças da zona rural. *Comunicações*, v. 23, n. 2, p. 245-260, 2016.