

# PROMOÇÃO À SAÚDE MENTAL PARA ADOLESCENTES E PROFESSORES EM UMA ESCOLA DE ENSINO FUNDAMENTAL II E MÉDIO

## MENTAL HEALTH PROMOTION FOR ADOLESCENTS AND TEACHERS IN AN ELEMENTARY AND HIGH SCHOOL

Simone Aparecida Pereira Bezerra<sup>1</sup>

Maikon Chaves de Oliveira<sup>2</sup>

**Resumo:** Os transtornos mentais estão entre as doenças que mais afetam as pessoas no mundo. Eles são as maiores causas de anos vividos com incapacidade, sendo a depressão a maior delas, mas nem sempre são identificadas e nem consideradas como tal, sendo provavelmente subdiagnosticadas. O presente trabalho trata-se de um relato de experiência sobre prática de atividades com estudantes e profissionais da Escola Estadual, envolvendo ações que tratam da saúde mental, Por meio de abordagens interativas e inclusivas, as atividades buscaram sensibilizar os estudantes sobre a relevância da saúde mental, fornecendo informações sobre os transtornos mais comuns, tratamentos disponíveis e a redução do estigma associado. Ao criar um ambiente de apoio e acolhimento, a escola se tornou um espaço propício para diálogos abertos, incentivando o autocuidado e o suporte mútuo. Ao criar um ambiente de apoio e acolhimento, a escola se tornou um espaço propício para diálogos abertos, incentivando o autocuidado e o suporte mútuo. Essa experiência ressaltou a importância de promover a saúde mental no ambiente escolar para otimizar o bem-estar e minimizar as vulnerabilidades existentes.

**Palavras-chave:** Saúde mental. Estudantes. Transtorno mental.

**Abstract:** Mental disorders are among the diseases that affect the most people in the world. They are the biggest causes of years lived with disability, depression being the biggest of them, but they are not always identified or considered as such, being probably underdiagnosed. The present work is an experience report on the practice of activities with students and professionals of the State School, involving actions that deal with mental health, Through interactive and inclusive approaches, the activities sought to sensitize students about the relevance of mental health, providing information on the most common disorders, available treatments and reducing the associated stigma. By creating a supportive and welcoming environment, the school became a space conducive to open dialogues, encouraging self-care and mutual support. By creating a supportive and welcoming environment, the school became an enabling space for open dialogues, encouraging self-care and mutual support. This experience highlighted the importance of promoting mental health in the school environment to optimize well-being and minimize existing vulnerabilities.

**Keywords:** Mental health. Students. Mental disorder.

1 Pós-Graduada em Saúde Coletiva com Ênfase em Saúde da Família (UNITINS)- Campus Universitário de Augustinópolis, Tocantins.

2 Professor da Universidade Estadual do Tocantins (UNITINS)-Campus Universitário de Augustinópolis, Tocantins. E-mail: maikon.co@unitins.br

# Introdução

Os transtornos mentais constituem um grave problema de saúde mental em âmbito mundial e afetam pessoas de todas as idades, culturas e níveis socioeconômicos. Dentre as inúmeras estratégias de apoio, de inserção e de estímulo ao cuidado e tratamento de pessoas com transtornos mentais, destacam-se os grupos na comunidade.

O atendimento em saúde dos adolescentes geralmente se limita a hospitais e Unidades Básicas de Saúde (UBS), dificultando a assistência dessa população e principalmente sua continuidade, consequentemente há falhas frente a realização de educação em saúde. A escola, porém, se torna um recinto adequado para possibilitar

esta promoção de educação em saúde, já que se espera que os adolescentes que estão neste local se tornem uma demanda muitas vezes reprimida dos serviços de saúde, e possibilita a orientação em larga escala (SANTIAGO et al. 2012).

Partindo desse princípio, é imprescindível que a assistência à saúde transcenda os limites ditos hospitalares e relacionados à saúde, podendo assim abranger outros setores/locais da sociedade. Deve-se propor uma assistência adequada a cada usuário atendido, seja física ou psicológica, onde nenhuma seja priorizada ou tampouco inferiorizada. Por isso, é de extrema importância obter integração e parcerias com organizações sociais e instituições, e por meio destas, realizar diagnóstico situacional direcionando as atividades necessárias para o público alvo, ofertando a assistência de forma acertada com a sociedade, principalmente de forma preventiva (SANTIAGO et al., 2012).

Cabe assim destacar que o cuidado é inerente à saúde e, por isso, requer ser compreendido além de um procedimento técnico e/ou de uma exigência das políticas em saúde. Este é resultado da interação, é respeito às diferenças, é acolhida e escuta. É acima de tudo, compreensão, empatia ao sofrimento e à história de vida do outro. Cuidar envolve a participação na construção de projetos de felicidade, assim, mostrando-se imprescindível no cotidiano dos saberes e práticas em saúde (PINHEIRO; MATTOS, 2006).

Assim, diante da gravidade do avanço de problemas relacionados à saúde mental na adolescência, programas preventivos tornam-se necessários e urgentes. Nessa perspectiva, a escola apresenta-se como um espaço de excelência para o desenvolvimento de atividades no âmbito da promoção da saúde mental, além da possibilidade de contribuir a reduzir tabus, estigmas e preconceitos em relação a problemas de saúde mental. Diante disso, o presente relato busca apresentar os resultados das ações/atividades de caráter educativo-informativo realizadas com profissionais da educação, estudantes e pais de estudantes no âmbito da promoção e prevenção da saúde mental dos (as) estudantes.

## Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, desenvolvido no Programa de Pós-Graduação Lato Sensu em Saúde Coletiva com Ênfase em Saúde Da Família da Universidade Estadual do Tocantins.

A atividade foi realizada em turmas do Ensino Fundamental II e Ensino Médio em uma escola pública município de Augustinópolis, com estudantes com idades entre 13 a 19 anos. O campo de prática

foi escolhido pela acadêmica, sendo que qualquer atividade ou intervenção que fosse realizada no local deveria ter a priori autorização da coordenação para que assim pudessem ser realizadas durante o período proposto. A frequência estabelecida era de uma vez por semana, todas as quartas-feiras, totalizando cinco encontros.

Ao realizarmos um pequeno levantamento do possível tema para ser desenvolvido, percebemos a necessidade de ser trabalhado com temas voltados para saúde mental dos envolvidos. Após a aprovação da coordenação, iniciamos a atividade com os estudantes e professores.

## Resultados e Discussão

Cuidar da saúde mental dos professores é primordial para que a educação evolua, pois se eles desanimarem, o futuro de todos estará comprometido e o mundo ficará muito pior.

Uma pesquisa realizada pela Associação Nova Escola, no ano de 2018, constatou que 66% dos professores já precisaram afastar-se do trabalho em decorrência de problemas relacionados à saúde. Grande parte deles acredita que o problema foi acentuado em virtude da rotina de trabalho. No ambiente escolar é muito comum encontrar professores que fazem uso contínuo de mais de um tipo de medicação. Em décadas passadas, encabeçavam a lista de problemas os danos à voz e outros relacionados a alergias devido ao uso do giz.

Atualmente, segundo os dados coletados na pesquisa, esse cenário mudou que se refere aos problemas mais comuns. Hoje, ansiedade, estresse e depressão lideram o ranking de problemas de saúde mais recorrentes entre os profissionais da Educação. De acordo com dados do Instituto Nacional da Seguridade Social (INSS), de 1998 a 2002 o estresse e a depressão ficam entre os problemas de saúde mental que mais geram despesas para o sistema previdenciário do país (Barbosa Branco, 2002). As consequências vão além da questão financeira. O principal prejudicado é o próprio docente, pois a situação afeta diretamente a sua qualidade de vida. Em seguida, tem-se a situação dos alunos, que perdem um profissional dedicado e comprometido com uma educação de qualidade. Além disso, vale ressaltar os danos ao poder público, com gastos pelo afastamento do profissional e com a contratação de outro para substituí-lo. Ademais, há de se levar em consideração o momento dramático vivenciado em todo o mundo em consequência da pandemia da COVID-19 e seus efeitos na vida tanto do docente quanto do discente.

**Figura 1.** Ação realizada no âmbito escolar com os docentes



Fonte: Arquivo da pesquisadora, 2023.

**Figura 2.** Ação realizada no âmbito escolar com os docentes



**Fonte:** Arquivo da pesquisadora.

As imagens acima representam a primeira ação realizada no âmbito escolar, tal ação foi desenvolvida com professores, tendo em vista que se entende que primeiro devemos cuidar de quem cuida e, nesse sentido, o cuidado com o professor deve ser ferramenta imprescindível para que possamos atuar no cuidado com os escolares (Figura 1 e 2).

Realizamos assim uma roda de conversa com os professores, buscando repassar orientações sobre os cuidados que os mesmos necessitam ter com o corpo e a mente, realizando escutas e trazendo técnicas de relaxamento do corpo e mente, uma vez que os desgastes a que estão expostos devido à sobrecarga de trabalho são inúmeros.

De acordo com Libâneo (2009), com as novas mudanças na educação, o professor busca cumprir o seu papel de acordo com as exigências da sociedade competitiva e excludente. No entanto, com tanto esforço e dedicação, de forma individualista e competitiva busca a todo custo adaptar-se a essas exigências, assim, a saúde dos professores vai se tornando mais frágil.

Em razão disso, é importante retomar determinados aspectos sobre a relação do professor com o trabalho e a saúde ligado às mudanças que vêm acontecendo na educação devido às transformações culturais, inclusive essas que direta ou indiretamente contribuem com a baixa autoestima e o mal estar do professor (DEJOURS, 2010).

Assim, é fundamental tomar medidas necessárias sobre as condições do trabalho escolar principalmente com a saúde dos professores: para que se permita um desenvolvimento do processo de aprendizagem e uma melhor qualidade do ensino, é necessário o bem estar físico, psíquico e social de toda a comunidade educativa escolar (PIMENTA, 2009).

Nos últimos anos a prevalência de problemas mentais entre crianças e adolescentes aumentou. Embora o crescimento e desenvolvimento infantil seja, no geral, um processo saudável e positivo, o número de crianças e adolescentes que experienciam dificuldades em responder aos desafios desenvolvimentais e sociais que enfrentam e sofrem os efeitos negativos das perturbações psicoemocionais e de conduta, evidenciando comportamentos desajustados e violência de diversos níveis, é cada vez maior. É por isso importante investir na prevenção das perturbações emocionais e do comportamento, na detecção precoce, no acompanhamento e encaminhamento eficaz de situações que possam afetar negativamente a saúde da criança. Sabemos que para além das crianças com perturbações mentais diagnosticadas, existem outras com problemas de comportamento e que poderão apresentar dificuldade no desempenho escolar, perturbações no relacionamento interpessoal, assim como maior probabilidade de se envolverem em comportamentos delinquentes (SANTOS, 2015).

As imagens abaixo (Figuras 3 e 4) representam a primeira ação desenvolvida com os estudantes.



Um trabalho de orientação sobre os pensamentos que influenciam negativamente a saúde mental e um teste realizado escrito com estes. A ação teve parceria com o CAPS AD (Centro de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas) e enfermeira Railane.

**Figura 3.** Ação realizada no âmbito escolar com os estudantes



**Fonte:** Arquivo da pesquisadora, 2023.

**Figura 4.** Ação realizada no âmbito escolar com os estudantes



**Fonte:** Arquivo da pesquisadora, 2023.

De acordo com a Carta de Ottawa (1986), existem cinco estratégias fundamentais para o sucesso das intervenções na promoção da saúde: construir políticas públicas saudáveis, criar ambientes favoráveis, reforçar a ação comunitária, desenvolver competências pessoais e reorientar os serviços de saúde.

Santos (2015) destaca que a promoção de saúde apresenta-se como um processo que visa criar condições para aumentar a capacidade de agir sobre os determinantes de saúde, conferindo aos indivíduos e à comunidade os meios para uma melhor gestão da própria saúde e envolvimento nos processos de tomada de decisão. A saúde mental constituiu uma parte da saúde geral e do bem-estar do indivíduo.

Não devemos esquecer que a situação de pandemia trouxe novos desafios para a educação e exacerbou os desafios existentes, pois vivemos em um ambiente socioeconômico instável que promove a exclusão da educação. No entanto, é importante considerar que os professores ainda são um elemento básico de mediação no planejamento e na “implementação” da educação, mesmo diante dos diversos desafios que a educação em nosso país enfrenta entre eles a proposta e a mediação para usar e explorar o ensino, com mudanças significativas no contexto educacional, assim, é importante destacar que com essas mudanças, os profissionais da educação e os alunos devem buscar formas de se adaptar a essa nova normalidade. O mesmo modo, o período pós-pandemia nos despertou para o exacerbado número de agravos mentais que jovens e adultos tem enfrentado.

Nas imagens a seguir, pode-se observar o desenvolvimento do terceiro ciclo de atividades com docentes e estudantes, nessa etapa, os foram desenvolvidas atividades práticas com os participantes (Figura 5).

**Figura 5.** Terceiro ciclo de atividades com docentes e estudantes



**Fonte:** Arquivo da pesquisadora, 2023.

Nos trabalhos desenvolvidos em grupo, pudemos observar a necessidade de se autoconhecer, se aceitar, e, com relação à expressão de sentimentos, de partilhas e de conhecimentos, nessa contingência, os sujeitos envolvidos passam a ter a necessidade de desenvolverem outra racionalidade, no ritmo de vida e relacionamento com objetos e com as pessoas.

Ser professor, atualmente, possui uma perspectiva diferente do que era em décadas passadas (MARTINS, 2008). Em meio a tudo isso, o professor deixa de ser percebido e passa a ser visto como um sujeito de cuidado.

Nessa perspectiva, o autocuidado é um dos aspectos da vida saudável, incluindo ações contra você e o meio ambiente para se ajustar. O funcionamento de ambos, segundo seu interesse na vida e no bem-estar (OREM, 2001).

Na atividade do cuidar de si, o ser humano não pode ser reduzido ao nível biológico, porque é o resultado de processos e relações sociais e ambientais bem mais amplas e abrangentes (ASSUMPÇÃO etc. al., 2002).

Os exercícios físicos ajudam a melhorar a autoestima, a imagem corporal, a cognição e a função social de pacientes em risco de saúde mental. Nesse caso, atividade física se refere a qualquer movimento físico produzido pelo tecido muscularesquelético que faz com que o praticante consuma energia. Nessas atividades, há também componentes biológicos psicossociais, culturais e comportamentais, como jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos, atividades laborais e deslocamento. Tudo isso faz da ativi-



dade física uma ferramenta imprescindível para a promoção da saúde mental, e seu custo é muito menor se comparado a outros tratamentos e medicamentos.

Na foto abaixo (Figura 6), observa-se a realização de algumas atividades práticas com o grupo participante do estudo, cabe aqui destacar que anterior à prática, realizou-se um trabalho de orientação e informação sobre a importância dessas atividades para o nosso bem-estar.

**Figura 6** Atividades práticas com o grupo participante do estudo



**Fonte:** Arquivo da pesquisadora, 2023.

A prática de exercício pode melhorar a circulação sanguínea no cérebro, alterando assim a síntese e a degradação dos neurotransmissores. Este é considerado o efeito direto da atividade física na melhoria da velocidade do processamento cognitivo. Além desse efeito direto, existem alguns mecanismos indiretos que podem promover a saúde mental, como redução da pressão arterial, redução dos níveis de triglicéridos no sangue e inibição da agregação plaquetária. Acredita-se que o exercício físico pode aumentar o fluxo sanguíneo cerebral, aumentando assim o oxigênio e outros substratos de energia, melhorando assim a função cognitiva, resultando em uma sensação de bem-estar.

Ao longo da tarde, foram desenvolvidas atividades práticas e orientadas aos estudantes público alvo do estudo, sempre sendo ressaltado a estes sobre a importância de se manter corpo e mente saudáveis com bons pensamentos e práticas de exercícios físicos.

A adolescência é um período crucial para o desenvolvimento e manutenção de hábitos sociais e emocionais importantes para o bem-estar mental. Estes incluem: a adoção de padrões de sono saudáveis; exercícios regulares; desenvolvimento de enfrentamento, resolução de problemas e habilidades interpessoais; e aprender a administrar emoções. Ambientes de apoio na família, na escola e na comunidade em geral também são importantes.

Múltiplos fatores determinam a saúde mental de um adolescente. Quanto mais expostos aos fatores de risco, maior o potencial impacto na saúde mental de adolescentes. Entre os fatores que contribuem para o estresse durante esse momento da vida, está o desejo de uma maior autonomia, pressão para se conformar com pares, exploração da identidade sexual e maior acesso e uso de tecnologias.

No quinto e último bloco de atividades, foram realizadas atividades voltadas para a prevenção da depressão, ansiedade e automutilação, encerrando com um coffee break, momento em que puderam compartilhar suas emoções e aprendizagem relacionada aos encontros (Figura 7).

**Figura 7.** Atividades voltadas para a prevenção da depressão, ansiedade e automutilação



**Fonte:** Arquivo da pesquisadora, 2023.

A adolescência é conhecida como “adolescer” que tem o significado latino “crescimento”, diante desta visão existe a palavra puberdade que significa uma grande importância na vida do sujeito onde vai entrar na fase do amadurecimento. A adolescência é um período onde o indivíduo passa por mudanças físicas e psicológicas, uma vez que estarão abandonando a infância e emergindo para a fase adulta (GIULIANI, 2013).

Cabe ressaltar que os adolescentes passam por estágios do desenvolvimento humano. Esta fase de transição é de fundamental importância para o adolescente, uma vez que passam a vivenciar conflitos de identidade. Ao mesmo tempo estes terão que construir seus próprios valores e crenças (RABELLO e PASSOS, 2008).

Oliveira (2014) destaca que o desenvolvimento psicológico influencia muito na adolescência. Primeiro: pode acontecer uma reconstrução da autoimagem, em que o jovem cria eventos externos sobre si mesmo, como padrões de beleza ou uma característica física, podendo afetar sua autoestima. Segundo: a relação com os pais, em que envolve diversas situações como conflitos e crises, se os pais souberem ter autoridade sem serem autoritários os conflitos familiares não prejudicariam a relação. Terceiro: a relação com grupos de amigos, se o adolescente não se vincular com amigos ele não vivenciará momentos de amizade e terão dificuldades em demonstrar lealdade, intimidades.

A importância de acompanhamento psicológico e saúde mental nesse período da vida se fazem necessárias intervenções buscando compreender as emoções de tais alunos, visto que, há momentos em que uma reação muito emotiva a determinada situação é considerada como um pedido de ajuda, e nem sempre compreendido por amigos e familiares.

Por meio de Rodas de Conversa é possível analisar informações e compreender o que de fato está incomodando. Com essa participação coletiva, propicia-se aos alunos um espaço para poder falar dos assuntos que os incomodaram dentro do contexto atual, sendo possível ainda promover a integração desses jovens, de modo a fazê-los perceber seus principais medos, traumas e angústias, e podendo, aos poucos, devolver aos mesmos mais autoconfiança de forma a melhorar a sua relação com tais sentimentos e emoções.

Partindo desse princípio, a atividade teve como objetivo informar aos estudantes sobre a importância do cuidado e, sobretudo, prevenir contra possíveis fatores que possam gerar sentimentos de depressão.



sivos, de ansiedade ou mesmo de automutilação.

Finalizando as atividades propostas, realizamos um momento acolhida para estudantes e professores, oportunidade em que puderam se confraternizar, falar da importância um do outro e firmarem compromissos de ouvirem e se expressarem mais, promovendo assim, uma reflexão sobre a importância da promoção e prevenção da saúde mental dos jovens e a mudança de atitudes relacionadas à saúde mental, com o intuito de estimular o público-alvo ao pensamento crítico e reflexivo sobre suas ações e conceitos relacionados à saúde mental.

## Considerações Finais

Apesar de ser uma proposta desafiadora, a realização do projeto de intervenção mostrou-se satisfatória, pois estimulou uma interação e reflexão entre professores e alunos, bem como possibilitou estabelecer uma relação que antes era almejada e necessária, visto que todos expressaram seus incômodos e expectativas de forma descontraída, sem deixar a seriedade de lado.

É importante destacar que no início, alguns demonstraram resistência para interagir, mas ao decorrer das semanas sentiram-se mais confortáveis. Durante a aplicação do projeto, emergiram várias falas e os alunos mostraram-se empolgados e receptivos. Os temas que foram surgindo proporcionaram direcionamento para as próximas discussões, visto que conforme esperado, surgiram divergências entre os participantes. As rodas de conversa com os professores mostraram-se mais complexas em relação à fuga do tema; no entanto, foram bastante dinâmicas e descontraídas.

Espera-se que este trabalho sirva como referência e instiguem a necessidade de outras intervenções sobre a temática em diferentes instituições escolares do município a fim de auxiliar no combate aos agravos mentais que tem interferido nas relações de vivências entre adolescentes e o desgaste físico e emocional dos profissionais da educação.

## Referências

ASSUMPÇÃO, L.O.T.; MORAIS P.P.; FONTOURA, H. **Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida**. Universidade Católica de Brasília. 2002.

Carta de Ottawa. **Primeira Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde**, Ottawa; 1986.

DEJOURS, C., **A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho**. 5ª ed. São Paulo: Cortez, 2010.

GIULIANI, C., D., **A Construção do conceito de adolescer e o problema relacionado à gravidez na adolescência**. XXVII Simpósio Nacional de História. Conhecimento histórico e diálogo nacional. Disponível em: <[http://www.snh2013.anpuh.org/resources/anais/27/1361370156\\_ARQUIVO\\_ampunhartigorel\\_acaoemadoleceregavidz2013.pdf](http://www.snh2013.anpuh.org/resources/anais/27/1361370156_ARQUIVO_ampunhartigorel_acaoemadoleceregavidz2013.pdf)>, 2013

LIBÂNEO, J., C. **Educação Escolar: políticas, estrutura e organização**. 5. ed. São Paulo: Cortez, 2009.

MARTÍN-BARBERO, J. **Dos meios às mediações: comunicação, cultura e hegemonia**. 5ed. Rio de Janeiro: UFRJ, 2008.

OREM, D.E. **Nursing: concepts of practice**. 4th ed. St Louis (USA): Mosby YearBook Inc., 1991.

PIMENTA, Selma G. **Saberes Pedagógicos e Atividade Docente**. 6. ed. São Paulo: Cortez, 2009.

RABELLO, E., PASSOS, J., S., **Erikson e a teoria psicossocial do desenvolvimento**. Consultado em, v. 16, p. 08-13, 2008. (Disponível em: <https://josesilveira.com/wp-content/uploads/2018/07/Erikson-e-a-teoria-psicossocial-do-desenvolvimento.pdf>. Acesso em 30 de maio de 2023).

SANTIAGO L. M., RODRIGUES, M. T. P., OLIVEIRA, A. D. J., & MOREIRA, T. M. M.

(2012). Implantação do Programa Saúde na Escola em Fortaleza-CE: Atuação de Equipe da Estratégia Saúde da Família. *Revista Brasileira Enfermagem*, 65(6). Brasília Nov./Dec.

SANTOS MC. **Problemas de saúde mental em crianças e adolescentes identificar, avaliar e intervir**. Lisboa: Edições Sílabo; 2015.

Recebido em 24 de julho de 2023

Aceito em 09 de agosto de 2023