

SAÚDE MENTAL NO COTIDIANO: INVESTIGANDO A PERSPECTIVA E AS PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO DA GERAÇÃO Z

MENTAL HEALTH IN EVERYDAY LIFE: INVESTIGATING GENERATION Z PERSPECTIVES AND PRACTICES OF SELF-CARE

Leonardo de Cristo¹
Igor Vinícios Silva de Carvalho²
Magna Palmas da Silva Ribeiro³
Eugênio Pereira de Paula Junior⁴

RESUMO: O conceito de saúde mental possui diversas perspectivas e diferentes definições. No recente contexto histórico brasileiro houve diversos retrocessos nas políticas públicas que promovem um estigma sobre esse assunto na sociedade. O presente trabalho tem como objetivo apresentar um projeto de pesquisa empírica, com a proposta de realizar atividades que consistem em entrevistas individuais semi-estruturadas com pessoas da geração Z, visando compreender as percepções sobre o conceito de saúde mental, bem como as práticas de autocuidado e promoção de bem-estar no cotidiano. Nesse processo de atividades extensivas é possível identificar múltiplas perspectivas sobre o conceito de saúde mental e práticas de autocuidado que, muitas vezes, não consideram à totalidade dos fatores necessários para uma prática efetiva na promoção de bem-estar em torno da saúde mental e seus fenômenos psicológicos. Reconhecemos a importância das entrevistas como espaço de diálogo para produção de conhecimento e desenvolvimento de pensamento crítico e reflexivo na sociedade, contribuindo para a promoção da redução do estigma associado a esse conceito, visando à adoção de práticas mais eficientes de autocuidado e promoção do bem-estar coletivo. Por fim, ressalta-se a importância da pesquisa na produção de maior conscientização sobre saúde mental na sociedade.

5562

Palavras-chave: Saúde mental. Pesquisa. Conhecimento.

ABSTRACT: The concept of mental health has several perspectives and different definitions, and in the recent Brazilian historical context, there have been several setbacks in public policies that have promoted a stigma on this issue in society. The present study aims to present an empirical research project, with the proposal to carry out activities consisting of semi-structured individual interviews with persons from generation Z in everyday life, aiming to understand their perceptions of the concept of mental health and practices of self-care and promotion of well-being in everyday life. In this process of extensive activities, we can find different perspectives on the concept of mental health and self-care practices in daily life that do not reach all the factors necessary for effective practice in promoting well-being and mental health and its psychological phenomena. We recognize the importance of interviews as a space for dialogue for the production of knowledge and the development of critical and reflective thinking in society, contributing to the promotion of the reduction of stigma associated with this concept, aiming at the adoption of more efficient practices of self-care and promotion of collective well-being. Finally, we emphasize the importance of research in producing greater awareness about mental health in society.

Keywords: Mental health. Research. Knowledge.

¹Graduando em Psicologia no Centro Universitário UniDomBosco. Orcid: 0009-0004-8188-2830.

²Graduando de Psicologia no Centro Universitário UniDomBosco. Orcid: 0009-0000-4202-3882.

³Graduanda de Psicologia no Centro Universitário UniDomBosco. Orcid: 0009-0001-2983-7619.

⁴Professor Dr. de Psicologia no Centro Universitário UniDomBosco. Orcid: 0000-0002-6097-3264.

INTRODUÇÃO

IDENTIFICAÇÃO DO PROBLEMA

O conceito de saúde mental é muito discutido e possui diversas perspectivas e diferentes definições (Alcântara, 2022). No contexto histórico brasileiro sobre o tema, Sampaio e Bispo (2021) apresentam uma recapitulação sobre a história da saúde mental no Brasil, começando pelas práticas até os anos de 1970 seguindo o modelo psiquiátrico manicomial, o período de transformação da realidade sociopolítica na saúde do país entre 1984 e 1990, que permaneceu em constante aprimoramento até o começo dos anos

2000. Recentemente, diversos retrocessos nas políticas públicas contribuíram para a promoção de uma visão estigmatizada das pessoas com transtornos mentais e em tratamento psíquico, gerando prejuízos em largas escalas sociais e dificuldades na promoção de serviços de saúde pública para as pessoas quando se fala de saúde mental na sociedade (Rocha, 2015).

Diante disso, através de uma pesquisa empírica buscou-se investigar a perspectiva de pessoas pertencentes a Geração Z, com foco específico na percepção sobre saúde mental e suas práticas de promoção de bem-estar dentro do cotidiano, a substância social em constante movimento vivenciada por todas as pessoas (Heller, 2008). Reconhecendo que o próprio pesquisador está inserido no campo-tema, e sendo esse um processo investigativo de relatar as vivências e suas contribuições para o bem coletivo (Spink, 2003, 2008), bem como todo estudo e pesquisa dentro cotidiano deve ser legitimado quando inserido por aqueles que fazem parte dele, e reconhecer que também são autores dessas produções (Ferraço, 2007); a condução do trabalho teve como referencial o diário de campo, uma importante ferramenta durante o processo de imersão no campo-tema na produção de novas percepções e não apenas na configuração do seu registro (Kroef, 2021). Para a análise dos dados obtidos na pesquisa, foi utilizada como referência a Psicologia Histórico-Cultural, utilizando como instrumento o conceito de núcleos de significação para interpretação das informações obtidas (Aguiar, 2006). Os conceitos e referenciais citados serviram para a construção, planejamento e estruturação de atividades da pesquisa, que consistem em entrevistas individuais semi-estruturadas com transeuntes desconhecidos pertencentes à geração Z, sendo eles os próprios produtores do conhecimento diante da investigação dos conceitos acerca da saúde mental, presentes no Centro Universitário UniDomBosco e no terminal de ônibus Hauer, em Curitiba-PR.

Todas as atividades visam promover reflexões e diálogos acerca do tema saúde mental, valorizando a espontaneidade das respostas e o conhecimento das pessoas durante as

entrevistas. Compreendemos a importância das entrevistas de múltiplas formas: não somente no espaço de diálogo com compartilhamento de ideias e reflexões, mas também como uma forma de compreender o conceito de saúde mental dentro da perspectiva dos indivíduos no cotidiano. Acima de tudo, reconhecemos sua contribuição na construção de um pensamento crítico e reflexivo, reforçando a importância das práticas de produção do conhecimento sobre saúde mental para desvincular o estigma presente na perspectiva das pessoas, pois acredita-se que com essas ações teremos uma maior conscientização capaz de promover mudanças na sociedade e alcançar um bem-estar coletivo através do ato de ação e reflexão (Freire, 2008).

Em suma, o presente trabalho tem como finalidade apresentar um método de intervenção que visa trabalhar com pessoas presentes nos espaços urbanos do cotidiano. Visa também promover conhecimento sobre esse conceito em uma tentativa de mudança da perspectiva atual que carrega muitos estigmas. Reitera-se a necessidade de um maior acesso à informação sobre saúde mental no cotidiano de maneira contínua, sendo assim possível desenvolver um pensamento crítico e reflexivo entre as pessoas, o que melhora a autopercepção de cada indivíduo referente às práticas de autocuidado em saúde mental e a importância da conscientização sobre o tema, promovendo um bem-estar coletivo gradual na sociedade que vivemos.

5564

Em síntese, o trabalho propõe um método de intervenção que aproxima a universidade da sociedade através da pesquisa, estimulando a reflexão crítica sobre saúde mental no cotidiano como prática de transformação.

OBJETIVOS

Objetivos Gerais

Através de atividades planejadas práticas em conjunto com a literatura, realizar entrevistas individuais semi-estruturadas acompanhado de um roteiro de perguntas com dinâmicas inspiradas nos espaços de rodas de conversa. Essas entrevistas buscam estimular a reflexão e o diálogo com o participante sobre saúde mental e compreender práticas de autocuidado, alternando entre momentos de sensibilização e reflexão durante a conversa para estimular a produção de pensamento crítico nos participantes e propagar conhecimento nas pessoas para que haja uma ruptura do estigma presente no conceito de saúde mental atualmente.

2.2 Objetivos Específicos

1. Investigar a percepção de pessoas da geração Z sobre saúde mental e suas práticas de autocuidado para promoção de bem-estar.
2. Buscar na literatura nacional e internacional as recentes contribuições no acesso à informação para discussão sobre o tema saúde mental.
3. Identificar convergências e divergências nas percepções e práticas relacionadas à saúde mental entre pessoas da mesma geração.

JUSTIFICATIVA

A pesquisa é importante em caráter acadêmico, por contribuir para o avanço dos estudos em Psicologia sobre saúde mental e aprofundar discussões teóricas sobre a percepção e conhecimento popular quanto ao tema, promovendo maiores ações de bem estar coletivo e incentivando práticas de autocuidado para a população. Tendo as atividades de entrevistas como espaço de diálogo para desenvolvimento de pensamento crítico e reflexivo dos participantes quanto ao conceito de saúde mental, haverá redução do estigma sobre o assunto.

Em caráter científico, ao reunir e analisar criticamente a literatura existente, busca-se compreender as principais barreiras que impedem as pessoas de buscarem dialogar e refletir sobre saúde mental na sociedade.

5565

Já em caráter social, a relevância se justifica diante dos índices preocupantes de adoecimento psíquico ocasionado pelas poucas práticas de promoção de autocuidado, concomitantemente com a baixa procura por serviços de suporte psicológico devido ao pouco conhecimento derivado da falta de informação na sociedade, limitando as práticas de autocuidado e promoção de bem-estar coletivas de forma efetiva, resultado dos recentes retrocessos nas políticas públicas que dificultaram a discussão de saúde mental no cotidiano e o acesso a serviços de saúde pública que construíram um estigma em torno desse conceito.

Assim, a pesquisa pretende refletir sobre as diferentes perspectivas sobre saúde mental, incentivar o autocuidado e promover ações de saúde capazes de envolver de forma mais efetiva a sociedade.

REVISÃO DA LITERATURA

O conceito de saúde mental é muito discutido e possui diversas perspectivas e diferentes definições na literatura (Almeida Filho, 1999; Alcântara, 2022). No cenário atual, as políticas

públicas em saúde enfrentaram diversos retrocessos que trouxeram prejuízos em largas escalas sociais e dificuldades na promoção de serviços de saúde pública, criando um estigma em saúde mental (Rocha, 2015). A disseminação de informações distintas sem um conceito específico contribui no desconhecimento dos fatores necessários para práticas efetivas de autocuidado na promoção de saúde mental e bem-estar coletivo.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o autocuidado refere-se às habilidades de indivíduos, famílias e comunidades em promover saúde, prevenir doenças, manter a saúde e em lidar com a doença ou a incapacidade, com ou sem o suporte de um profissional de saúde (WHO, 2021). Assim, é importante ressaltar que sem conhecimento, as práticas de autocuidado realizadas não atenderão à totalidade dos fatores necessários para uma prática efetiva em saúde mental e prevenção contra possíveis prejuízos a longo prazo causados pelos fenômenos psicológicos, como o estresse, por exemplo.

Portanto, é necessário aprofundar a compreensão sobre os fenômenos psicológicos e suas definições (Bock, 1997), além de revisitar a literatura para melhor entender seus conceitos e, principalmente, pensar em todos esses fatores dentro do cotidiano e no aspecto da saúde mental, sobretudo quando se trata do estresse e suas diferentes formas de manifestação (Lipp, 1984; Filgueiras, 1999; Margis, 2003). Ressalta-se a importância do indivíduo dispor da informação sobre tais conceitos e transformá-los em conhecimento ao reconhecer suas necessidades através da literacia para que mais ações efetivas surjam em práticas de autocuidado (Peres, 2023).

5566

Em suma, compreende-se a importância da conscientização sobre saúde mental na sociedade para promover a quebra do estigma presente sobre esse conceito na perspectiva popular, sendo necessário trazer a discussão do tema em pautas de controle social. Deverá ser realizada de forma contínua, certificando-se de que as informações sejam repassadas com a profundidade requerida e permita a participação de novos integrantes no desenvolvimento, para que todos consigam compreender a importância da saúde mental no cotidiano, conforme descrito por Ferro (2021).

Por fim, é necessária uma maior mobilização para que a informação crie conhecimento e desenvolva um pensamento crítico nos indivíduos, que através do processo de reflexão contínuo acerca do conhecimento sobre o tema saúde mental e outros conceitos, evoluam como pessoas (Freire, 2008).

O instrumento usado para análise e interpretação de dados obtidos nas entrevistas é conhecido como “Núcleos de Significação”, embasado a partir da Psicologia HistóricoCultural

(PHC), desenvolvida por Lev Vygotsky. Segundo Aguiar (2006), os indicadores são fundamentais para que se identifiquem os conteúdos e sua mútua articulação, de modo a revelarem e objetivarem a essência dos conteúdos expressos pelo sujeito. Através dessa ótica, busca-se entender a amplitude dos dados obtidos através das entrevistas compreendendo sua totalidade de significação.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa empírica que segue o planejamento-base das rodas de conversa, adaptado para entrevistas semi-estruturadas individuais.

Essas entrevistas seguem um roteiro de perguntas que visam estimular a reflexão e o diálogo com o participante sobre o tema saúde mental, alternando entre momentos de sensibilização e descontração para manter o ritmo das conversas. A condução do trabalho teve como referencial o diário de campo, uma importante ferramenta durante o processo de imersão no campo-tema para a produção de novas percepções e não apenas na configuração do seu registro (Kroef, 2021), permitindo ao pesquisador reconhecer que os dados coletados para a análise e compreensão podem ser encontrados em todos os lugares que se realiza uma pesquisa, isto é, não se fala apenas do campo técnico e científico, mas também de conversas dentro de ambientes sociais do cotidiano, pois a ação de pesquisar é uma maneira de se investigar o mundo e contar suas descobertas, com o pesquisador inserido na comunidade e contribuindo a ela (Spink 2003, 2008).

5567

A análise dos dados segue como referência a Psicologia Histórico-Cultural desenvolvida por Lev Vygotsky, utilizando como instrumento para interpretação das informações adquiridas o conceito de núcleos de significação (Aguiar, 2006).

O público-alvo é composto por transeuntes da Geração Z (nascidos entre 1998 e 2007), e o tamanho da amostra é de aproximadamente 90 pessoas. Todos os participantes terão acesso ao Termo de Consentimento Livre Esclarecido e, posteriormente, será garantido o anonimato de suas informações pessoais conforme Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde que regulamenta a pesquisa com seres humanos. Todos os participantes foram encontrados na instituição de ensino superior Centro Universitário UniDomBosco e no Terminal Hauer, em Curitiba/PR.

CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

Será obtido consentimento livre e esclarecido de todos os participantes de entrevistas, garantindo o anonimato e preservando a confidencialidade das informações obtidas durante as atividades. Essa pesquisa deve seguir as normas legais de projetos que trabalham com seres humanos, havendo a submissão do trabalho ao Comitê de Ética em Pesquisa para assegurar a segurança dos membros participantes dessa atividade conforme Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde que regulamenta a pesquisa com seres humanos.

Limitações da Pesquisa

Baixa adesão de participantes na atividade, seja pela falta de interesse ou desconhecimento sobre o assunto, ocasionando em respostas vagas sem rigor técnico robusto necessário para a análise e interpretação na elaboração dos dados obtidos nas entrevistas. Isso pode colaborar em atrasos durante as atividades em campo por exigir um maior número de participantes para cumprir com o cronograma de trabalho da pesquisa.

Divulgação dos Resultados

5568

Os resultados dessa pesquisa serão apresentados em forma de artigo científico, estruturado conforme normas da ABNT, e poderão ser submetidos a revistas acadêmicas periódicas e apresentados em congressos e seminários na área de Psicologia.

CRONOGRAMA

MÊS/ETAPAS	MAR	ABR	MAI	JUN
Levantamento bibliográfico	X	X	X	
Elaboração do projeto	X	X		
Apresentação do projeto ao CEP		X		

Atividade de coleta de dados		X	X	X
Análise dos dados		X	X	X
Revisão e redação final			X	X
Entrega da pesquisa				X

Fonte: Do autor (2025).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do processo investigativo sobre saúde mental, diferentes conceitos e definições sobre saúde mental foram encontrados, predominando o estigma mediante esse conceito devido à falta de informação. Essa percepção ocasiona na falta de atenção a totalidade dos fatores necessários para um cuidado eficiente em saúde mental.

5569

Assim, para tentar mudar essa perspectiva, reitera-se a necessidade de um maior acesso à informação sobre saúde mental no cotidiano, de maneira contínua, visando desenvolver um pensamento crítico e reflexivo entre as pessoas, algo que contribuirá significativamente na autopercepção referente ao conceito de saúde mental e na conscientização sobre o tema, promovendo um bem-estar coletivo na sociedade, com maiores esforços no trabalho da saúde mental dos trabalhadores.

Por fim, conclui-se que as atividades de pesquisa desempenham um papel de contribuição para a sociedade, e aproximação desse meio com a universidade, realizando um trabalho que promove e democratiza o acesso ao conhecimento a todos os indivíduos.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, W. M. J.; OZELLA, S.. Núcleos de significação como instrumento para a apreensão da constituição dos sentidos. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 26, n. 2, p. 222–245, jun. 2006.

ALCÂNTARA, V. P.; VIEIRA, C. A. L.; ALVES, S. V.. Perspectivas acerca do conceito de saúde mental: análise das produções científicas brasileiras. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 27, n. 1, p. 351– 361, jan. 2022. <<https://doi.org/10.1590/1413-81232022271.22562019>>.

BOCK, A. M. B.. Formação do psicólogo: um debate a partir do significado do fenômeno psicológico. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 17, n. 2, p. 37-42, 1997.

E. NOVAES LIPP, Marilda. STRESS E SUAS IMPLICAÇÕES. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, [S. l.], v. 1, n. 3/4, p. 05-19, 1984. Disponível em: <https://seer.sis.puccampinas.edu.br/estpsi/article/view/7660>. Acesso em: 17 maio. 2025.

FERRAÇO, C. E.. Pesquisa com o cotidiano. *Educação & Sociedade*, v. 28, n. 98, p. 73-95, jan. 2007.

FERRO, Luis Felipe; SANTOS, Gabrielle Wendeel dos. CONTROLE SOCIAL E SAÚDE MENTAL: ESTUDO SOBRE BARREIRAS E POSSIBILIDADES PARA A PARTICIPAÇÃO SOCIAL. *Extensão em Foco*, [S. l.], n. 22, 2021. DOI: 10.5380/ef.voi22.70448. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/extensao/article/view/70448>. Acesso em: 25 maio. 2025.

FILGUEIRAS, J. C.; HIPPERT, M. I. S.. A polêmica em torno do conceito de estresse. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 19, n. 3, p. 40-51, 1999.

FILHO, Naomar de Almeida; COELHO, Maria Thereza Ávila; PERES, Maria Fernanda

Tourinho. O conceito de saúde mental. *Revista USP*, São Paulo, Brasil, n. 43, p. 100-125, 1999. DOI: <10.11606/issn.2316-9036.voi43p100-125>. Disponível em: <https://revistas.usp.br/revusp/article/view/28481>. Acesso em: 19 maio. 2025.

5570

FREIRE, P. Conscientização: teoria e prática da libertação. Uma introdução ao pensamento de Paulo Freire. São Paulo: Centauro, 2008

HELLER, A. O cotidiano e a história. 11. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2016.

KROEF, Renata Fischer da Silveira; GAVILLON, Póti Quartiero; RAMM, Laís Vargas. Diário de Campo e a Relação do(a) Pesquisador(a) com o Campo-Tema na Pesquisa-Intervenção. *Estud. Pesqui. Psicol.*, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 464-480, ago. 2020.

MARGIS, R. et al.. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, v. 25, p. 65-74, abr. 2003. <<https://doi.org/10.1590/s0101-81082003000400008>>.

PERES, F.. Alfabetização, letramento ou literacia em saúde? Traduzindo e aplicando o conceito de health literacy no Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 28, n. 5, p. 1563-1573, maio 2023.

ROCHA, F. L., HARA, C., & PAPROCKI, J. Doença mental e estigma. *Revista Médica de Minas Gerais*, v. 25, n. 4, p. 590-596, mar. 2015.

SAMPAIO, M. L.; BISPO JÚNIOR, J. P.. Entre o enclausuramento e a desinstitucionalização: a trajetória da saúde mental no Brasil. *Trabalho, Educação e Saúde*, v. 19, p. e00313145, jan. 2021.

SPINK, P. K.. Pesquisa de campo em psicologia social: uma perspectiva pósconstrucionista. *Psicologia & Sociedade*, v. 15, n. 2, p. 18-42, jul. 2003.

SPINK, P. K.. O pesquisador conversador no cotidiano. *Psicologia & Sociedade*, v. 20, n. spe, p. 70-77, 2008.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Putting people first in managing their health: new WHO guideline on self-care interventions. Geneva: WHO, 2021.