

## A IMPORTÂNCIA DA COMPREENSÃO DA PREVENÇÃO EM SAÚDE MENTAL PARA ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO - RELATO DE EXPERIÊNCIA

### THE IMPORTANCE OF MENTAL HEALTH PREVENTION UNDERSTANDING FOR MIDDLE SCHOOL STUDENTS - EXPERIENCE REPORT

Francisca Talitta Muniz Saboya<sup>1</sup>  
Andreza Gonçalves Trajano<sup>2</sup>  
Lorena Fragoso Silva<sup>3</sup>  
Rayra Azevedo dos Santos<sup>4</sup>  
Thayusa Rayan Passos Melgaço<sup>5</sup>

**RESUMO:** O presente estudo consiste em relato de experiência de intervenção elaborada a partir da demanda de um grupo de alunos do ensino médio que, por iniciativa própria, debruçou-se sobre a problemática da ansiedade e da depressão, no sentido de promover acolhimento, entre os escolares da instituição a qual pertencem. Sabendo-se que em situações de avaliação de desempenho, alunos, não raro, encontram-se em condição de sofrimento emocional, tais como ansiedade patológica e depressão, conveio então, a proposição de uma intervenção de direcionamento claro para prevenção e promoção em saúde mental. Assim, com o objetivo de direcionar tais estudantes ao olhar das emoções e dos sentimentos, tanto nos eventos normativos como não normativos da adolescência; Instruir quanto à relevância de se perceber as nuances do que é dito normal (como processo) ou patológico, capacitando-os minimamente a identificações de sinais e sintomas e o reconhecimento das emoções como algo inerente ao ser humano, o manejo da ação propôs melhor entendimento e fortalecimento do projeto criado pelos próprios alunos da instituição. A partir do que foi realizado, notadamente, a ação promovida gerou resultados satisfatórios, de modo que com as dinâmicas conduzidas os alunos demonstraram, além da compreensão acerca da importância das emoções, o entendimento sobre possíveis sinais e sintomas relacionados à depressão e ansiedade, nos quais a ação grupal manteve o foco.

**Palavras-chave:** Adolescência. Saúde mental. Intervenção grupal.

<sup>1</sup>Psicóloga e Mestre em Psicologia pela UFC. Professora do Centro Universitário Estácio do Ceará. E-mail: francisca.saboya@estacio.br

<sup>2</sup>Acadêmica do curso de Psicologia do Centro Universitário Estácio do Ceará. E-mail: andreza.goncalvestra@gmail.com.

<sup>3</sup>Acadêmica do curso de Psicologia do Centro Universitário Estácio do Ceará. E-mail: lorena.fragos@gmail.com.

<sup>4</sup>Acadêmica do curso de Psicologia do Centro Universitário Estácio do Ceará. E-mail: rayra-azevedo@hotmail.com.

<sup>5</sup>Acadêmica do curso de Psicologia do Centro Universitário Estácio do Ceará. E-mail: thaay.rayan@gmail.com.

**ABSTRACT:** The present study consists of a report of an intervention experience based on the demand of a group of high school students who, on their own initiative, focused on the problem of anxiety and depression in order to promote reception among the students of the institution to which they belong. Knowing that in performance evaluation issues, students are often found in an emotional distress condition, such as pathological anxiety and depression, this led to the proposition of a clear intervention that aims prevention and promotion of mental health. Thus, with the aim of directing such students to the look of emotions and feelings, both in normative and non-normative events of adolescence; To instruct in terms of identifying the nuances of what is said to be normal (as a process) or what is pathological, allowing them to minimally identify the signs and symptoms and to recognize emotions as something inherent to the human being, so that the management of the proposed action became a better understanding and strengthening of the project created by the own students of the institution. From what was done, notably, the promoted action generated satisfactory results, so that with the dynamics conducted by the students, in addition to the understanding about the importance of the emotions, the understanding of possible signs and symptoms related to depression and anxiety, in the which the group action kept the focus.

**Keywords:** Adolescent. Mental health. Group intervention.

## INTRODUÇÃO

Reconhecendo que em situações de avaliação de desempenho estudantes, não raro, encontram-se em condição de sofrimento emocional, tais como ansiedade patológica e depressão, que não compreendem, um grupo de alunos do ensino médio deu início a elaboração de um projeto no intuito de procurar “solução para os problemas dos colegas”, sendo assim idealizado e desenvolvido um documento inicial que nos chegou às mãos.

Portanto, inicialmente, interessa esclarecer, por meio de breve apresentação da proposta de intervenção aqui relatada, que a elaboração desta enfoca a iniciativa deste grupo de alunos, que visa, de modo geral, tratar da temática da ansiedade e da depressão, no sentido de acolhimento, entre os escolares da instituição a qual pertencem.

No intuito de produzir uma proposta de intervenção contextualizada, procedeu-se a leitura do documento elaborado pelos estudantes no sentido de dar forma a tal projeto. A partir destes escritos, aprouve-nos considerar algumas temáticas relevantes que perpassam a vida de inúmeros adolescentes na atualidade, a fim de esclarecê-los minimamente.

Objetivando, portanto, direcionar tais estudantes ao olhar das emoções e dos sentimentos (suas funções e caráter circunstancial, na medida em que lidamos com a vida cotidiana), tanto nos eventos normativos como não normativos da adolescência. De modo a contribuir de forma positiva em tão rico projeto, oferecendo-lhes subsídios que os norteariam a reflexões pertinentes ao tema, como o reconhecimento de sinais e sintomas importantes.

Bem como, orientá-los por meio de indicações que forneçam aporte para uma leitura mais aprofundada, no sentido de instruí-los sobre prevenção e promoção. Fazendo-os saber os momentos propícios à busca de auxílio profissional, reconhecendo os limites de atuação do grupo, de forma que possam prosseguir de modo adequado com o projeto recém delineado.

Conveio, então, a proposição de uma intervenção de direcionamento claro para prevenção e promoção de saúde mental, esclarecendo que a recuperação deve estar para além do escopo do grupo, na compreensão de que há situações em que as providências indicadas envolvem o contato de terceiro habilitado. Trazendo à reflexão acerca dos níveis de intervenção em saúde, do próprio conceito de saúde e de normalidade, da identificação de sinais e sintomas, do reconhecimento de emoções e eventos significativos - visando a diferenciação entre eventos normativos ou situações pertinentes a cada fase e os transtornos, quer sejam depressivos, quer sejam ansiosos.

Perante tal complexidade, enfocamos a normalidade na perspectiva funcional, bem como a normalidade como processo, que atravessa as fases vitais e que, destoando do que crê a sociedade e transparece nos fenômenos observados, notadamente, nas redes sociais, não preconiza um imperativo de felicidade, muito menos categoriza emoções e sentimentos como bons ou ruins em si mesmos, porquanto inerentes ao ser humano.

Assim, acreditando que trabalhar a expressão das emoções, dos sentimentos, e pontuar suas funções, estimulando a percepção de ambos, enquanto categorizados subjetivamente como negativos, pode alterar essa relação aprendida, excessivamente aversiva. Importa esclarecer que o que define, de fato, emoções e sentimentos como negativos ou disfuncionais, associa-se ao conceito de sinal e sintoma, analisados em termos de intensidade, frequência, duração, contexto e alteração do cotidiano do indivíduo. (MONTEIRO; LAGE, 2007).

De modo que se possa instruir quanto à relevância de se perceber as nuances do que é dito normal (como processo) ou patológico, e o reconhecimento das emoções como algo inerente ao ser humano, capacitando-os minimamente a identificações de sinais e sintomas.

## I. MARCO TEÓRICO

A partir da abertura de diálogo com a gestão da Instituição de Ensino, na figura da coordenadora, identificamos a demanda espontânea, por solicitação expressa inclusive, relativa ao intento de projeto a ser iniciado, que tem sido idealizado por iniciativa de estudantes da instituição, os quais se propõem a trabalhar a temática da depressão e da ansiedade no contexto escolar. Esse grupo, composto por seis alunos do segundo ano do ensino médio, do período da manhã, reuniram-se e redigiram uma proposta de projeto.

Acerca dessa temática, compreende-se que sintomas depressivos e de ansiedade, em nossa sociedade, representam fenômenos recorrentes, inclusive durante a adolescência. Um período no qual se identifica uma alta reatividade emocional e que além de questões relativas à formação identitária, compreende eventos normativos significativos, como a conclusão do ensino médio, a escolha profissional e a entrada no mundo do trabalho. De maneira que a saúde mental do adolescente se configura um tema de grande relevância, fazendo-se importante a detecção de possíveis transtornos. (GROLI *et.al.*, 2017)

Partindo da compreensão de que sinais e sintomas devem ser analisados em termos de intensidade, frequência, duração, contexto e alteração do cotidiano do indivíduo, identifica-se a importância de se avaliar o quanto esses sintomas, que se alinham num quadro, afetam o cotidiano do indivíduo e o quanto transformam aspectos da sua realidade biopsicosocial. (DALGALARRONDO, 2008)

A depressão, caracterizada como um transtorno de humor, atua principalmente nas atitudes e na percepção que o indivíduo tem de si mesmo, modificando-os. Essa patologia é manifesta por vários sintomas como irritabilidade, apatia, perda de interesse, múltiplas queixas somáticas, e inclusive a tristeza. (ESTEVES; GALVAN, 2006).

Nesse sentido, os mais variados sentimentos vivenciados pelos adolescentes, como por exemplo, a tristeza, não pode e nem deve ser necessariamente

considerado como uma experiência negativa, mas em sua maioria, como uma construção necessária, já que é uma condição humana. E, que notadamente é um estado presente na estruturação de qualquer indivíduo, sendo assim, cabe-nos esclarecer que nem toda apresentação de tristeza ou uma alteração no comportamento é algo a se patologizar. (MONTEIRO; LAGE, 2007).

## 2. METODOLOGIA

O método de pesquisa utilizado é de natureza qualitativa, usado tanto na coleta de dados como na análise e apresentação dos resultados, conforme Minayo (1994, p.21)

A pesquisa qualitativa responde a questões muito particulares. Preocupa-se com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com um universo de significados, motivações, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis.

A Instituição de Ensino que permitiu, diante das garantias éticas, indissociáveis à qualidade da pesquisa, fornecidas pelos estudantes de psicologia, a realização da intervenção, deu-se a conhecer por intermédio de membro da equipe de trabalho, egressa da instituição, que mantendo contato com gestores, facilitou-nos acesso.

Para realização desta intervenção, foi realizado um planejamento prévio das atividades através de visita inicial à escola, onde foram levantadas e observadas as demandas psicológicas do público escolar atendido pela escola.

Tal instituição de Ensino pública estadual, localizada em um município da região metropolitana de Fortaleza, tem como objetivo principal a orientação e educação de jovens do ensino médio. Portanto seu público alvo são jovens que acabaram de sair do ensino fundamental, concluindo o 9º ano, e ingressam no ensino médio. Atuando com o objetivo não apenas de formar concludentes, mas cidadãos, com uma visão voltada para além do desenvolvimento intelectual, tendo em vista o bem estar geral dos estudantes.

Através da visita técnica inicial, foi informado sobre a um projeto escolar, elaborado por estudantes, construído na intenção de auxiliar os alunos frente a problemas emocionais enfrentados no âmbito escolar, primordialmente, em período

de provas e Enem. Identificando empiricamente gatilhos e sabendo que tais situações, não raro, geram condição de sofrimento emocional, que em muitos casos os indivíduos não compreendem e nem sabem como lidar, o grupo de alunos se mobilizou, por meio de pesquisas teóricas, no intuito de procurar “*solução para os problemas dos colegas*”, sendo assim idealizado e desenvolvido o documento inicial.

Salienta-se que não há profissional algum relacionado à saúde mental na gênese deste projeto. Há alunos comprometidos e interessados em compreender e auxiliar, que contam com apoio de professores e coordenadores. No entanto, sabendo da importância da orientação e fundamentação teórica profissional, foram explicitados os limites da atuação desses, num direcionamento claro para prevenção e promoção de saúde mental, esclarecendo que a recuperação deve estar para além do escopo do grupo, na compreensão de que há situações em que as providências indicadas envolvem o contato com terceiro habilitado, que detenha conhecimento teórico-científico e prático de técnicas psicológicas.

Logo, para realização da ação, foram programadas atividades de intervenção grupal, através de vivências práticas e dinâmicas de grupos, levando em consideração o que Zimerman (2007, p.6) aponta que “o tamanho de um grupo não pode exceder ao limite que ponha em risco a indispensável preservação da comunicação, tanto a visual, como a auditiva e a conceitual. Deve haver a instituição de um enquadre (setting) e o cumprimento das combinações nele feitas”.

É importante ressaltar que o presente trabalho buscou assegurar o caráter confidencial e ausente de prejuízo físico, financeiro ou emocional aos pesquisados, assegurando o anonimato dos participantes. Uma vez que o objetivo deste estudo era a obtenção de informações através das pessoas em seus discursos, através das atividades propostas, o método exposto com intuito de proporcionar acesso aos sentidos do grupo pesquisado, denotou adequação e propriedade.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Visto que o grupo já se conhece e se reuniu espontaneamente, não haveria necessidade de apresentações entre si, mas atuamos no intuito de recepção da equipe de trabalho, bem como no estabelecimento de apropriado rapport, a ação foi iniciada com uma dinâmica de acolhida, através de uma atividade chamada

dinâmica Bexigas Sentimentais, que visa auxiliar na expressão de sentimentos e emoções. O grupo, já relativamente coeso e unido por esse objetivo comum do projeto em criação, favoreceu o desenrolar da ação.

A dinâmica prescinde do uso de bexigas de diferentes cores e uma caneta piloto, e consiste na solicitação de que cada pessoa escolha uma bexiga da cor que na sua percepção representa seu sentimento/emoção no momento, devendo então desenhar um rosto na bexiga, identificando o que estão sentindo, explicando em seguida a escolha.

Interessou, pois, que encerrada a dinâmica fossem ouvidos alguns relatos sobre a experiência subjetiva dessa atividade de expressão, de modo que se encadeasse naturalmente à temática acerca de emoções e a sua importância, culminando num momento expositivo com uso de ferramentas ilustrativas, pela projeção de slides.

Seguindo-se na temática de interesse do grupo, distinguiu-se emoção de sentimento, reportando a importância de ambas evolutivamente, falou-se então em Depressão e Ansiedade, trabalhando os conceitos de sinais e sintomas, bem como prevenção e promoção, certificando-se do uso de linguagem claro e apropriado. Fornecendo dicas, inclusive, de materiais a serem consultados.

Com intuito averiguar se houve uma compreensão geral sobre as temáticas tratadas, realizou-se uma competição a fim de estimular a cooperação nos subgrupos e reforçar a motivação para a atividade. Divididos em trios, os alunos foram convidados a identificar sintomas e sinais dentre situações fictícias cotidianas previamente elaboradas, a fim de apontarem a suposta vivência do personagem em análise, patológica ou não. Os vencedores foram premiados com chocolates.

A presente atividade propõe que as equipes leiam relatos fictícios, tentando identificar dentro das situações sintomas ou sinais que sinalizem que tipo de vivência os personagens estão atravessando, diferenciando-os entre casos de: (A) ANSIEDADE; (B) ANSIEDADE PATOLÓGICA – crise de ansiedade ou ansiedade generalizada; (C) TRISTEZA; (D) LUTO; (E) DEPRESSÃO.

A intervenção foi encerrada com a aplicação de uma técnica simples de respiração e relaxamento, possibilitado por breve áudio, permitindo essa experiência de induzir relaxamento, no sentido de apresentá-los uma técnica que

possam reproduzir em outros contextos. Acredita-se que esses momentos encadeados cumpriram com o objetivo proposto.

A partir do que foi apresentado a esses estudantes, buscou-se que obtivessem um olhar mais sensível diante de algumas situações específicas da expressão das emoções, permitindo-lhes escutar, apoiar, e por fim, se fosse o caso, realizar a orientação correta, sugerindo a busca de auxílio profissional.

Notadamente, percebem-se os desafios na área da Educação, como obstáculos que urgem ser superados, a fim de atingir um nível de educação com o mínimo de qualidade. É relevante ressaltar que a educação perpassa o âmbito escolar, sendo uma importante área que atravessa construtos sociais, políticos, culturais e econômicos.

A função e o papel a ser desempenhado pela Escola está para além do conhecimento que necessita ser transmitido, bem como para além do desenvolvimento intelectual, de forma, que a escola também tem a responsabilidade de auxiliar no desenvolvimento social e emocional da criança, do adolescente/jovem (FONSECA, 2016).

Diante disso, surge então a importância e necessidade do(a) Psicólogo(a), dentro dessas instituições, com práticas interventivas, que visem aprimorar essas habilidades de modo individual e coletivo, nos grupos.

Infelizmente, ainda se tem a ideia de que o psicólogo inserido nesse contexto seria apenas compreendido, conforme explicitou Andrada (2005, p.163) como “aquele que pode tratar os alunos-problema e devolvê-los à sala de aula bem ajustados”. Deve-se, portanto, haver a desconstrução deste conceito, de forma que se possa perceber o aluno com uma visão holística, sendo parte integrada e integrante do todo, que é o grupo.

O psicólogo escolar deverá então dedicar-se às questões grupais, não trazer o contexto clínico e inseri-lo dentro das escolas, buscando uma individualização de atendimentos, mas tratar, por exemplo, do autoconhecimento, uma vez que ao passo que aprendemos e nos adaptamos temos êxito e gerenciamos melhor nossas relações.

Portanto, a atividade realizada na Instituição de ensino selecionada teve como enfoque trabalhar conceitos na ótica do sendo comum, tentando desmistificá-los. Colocando como necessidade o tratar sobre emoções, sentimentos, explicitando

a importância da ansiedade, do medo, mostrando até que ponto algo é natural e, em que ponto, torna-se patológico. Pois são as emoções, muitas vezes aversivas que emergem em circunstâncias adversas que nos moem, pisam, envergonham e afligem, que nos garantem sobrevivência e adaptação e revelam sua significância para a aprendizagem. (FONSECA, 2016)

Diante disso, faz-se necessário a inserção de mais Psicólogos nesse âmbito, de forma a subsidiar ao aluno uma compreensão de sentimentos e emoções para que dessa forma atuem em focos de promoção e prevenção de possíveis transtornos. Se os adolescentes, bem como todos os outros indivíduos, soubessem lidar com o medo, com a tristeza e todas as outras emoções, entenderiam o quão fundamental é para seu próprio processo de autoconhecimento, o que corroboraria para sua saúde mental.

## CONCLUSÃO

Este estudo inicia uma breve reflexão sobre aspectos centrais que emergem no contexto escolar, corroborando com a discussão sobre tais demandas e suas relações com a psicologia escolar, como também, do indivíduo em sua relação com questões específicas: insegurança, escolhas profissionais, saúde mental e mudanças.

Faz-se notória a necessidade do profissional de psicologia no âmbito escolar, tanto no acompanhamento do desenvolvimento dos estudantes, como no intuito de prevenir e orientar sobre psicopatologias, ofertando o conhecimento acerca os fenômenos psicológicos.

Diante desta ação interventiva, mostra-se imprescindível a abordagem de temas voltados para a saúde mental aos jovens, de maneira que o papel do psicológico possua cunho ativo e promotor de entendimento, acolhimento e bem estar aos alunos.

A importância de abordar temas como ansiedade e depressão se fez relevante uma vez que os próprios alunos se mostraram ativos na busca por informação e meios de auxílio diante do fenômeno da depressão. De forma que a ação grupal funcionou como um suporte para o fortalecimento e consolidação da temática de interesse.

Notadamente, a ação promovida gerou resultados satisfatórios, de modo que com as dinâmicas conduzidas os alunos demonstraram, além da compreensão acerca da importância das emoções, o entendimento sobre possíveis sinais e sintomas relacionados à depressão e ansiedade, nos quais a ação grupal manteve o foco.

O manejo desta ação propôs melhor entendimento e fortalecimento do projeto criado pelos próprios alunos da instituição. Diante desta proposta de intervenção grupal, houve a possibilidade de levar aos indivíduos informação, possibilitando a desmistificação dos fenômenos psicológicos, como também nos proporcionou uma troca de saberes.

Dessa feita, a ação grupal corroborou tanto para o entendimento da temática, mediante estudo e preparação para a intervenção, assim como promoveu um momento positivo e satisfatório, onde ambos contribuíram a fim de agregar conhecimento.

Este estudo limitou-se a uma análise qualitativa de uma intervenção grupal em uma escola pública da região metropolitana de Fortaleza, sendo necessário o desenvolvimento de pesquisas de campo que explorem as temáticas aqui discutidas.

## REFERÊNCIAS

ANDRADA, E.G.C. Focos de intervenção em Psicologia Escolar. **Psicologia Escolar e Educacional**. Campinas, Vol.9, N.1, P.163-165, 2005. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-85572005000100019](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572005000100019)>. Acesso em: 29 de Maio de 2019.

DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 2.ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

ESTEVES, F.C.; GALVAN, A.L. Depressão numa contextualização contemporânea. **Aletheia**. Canoas, N.24, P. 127-135, 2006. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/sci-elo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-03942006000300012](http://pepsic.bvsalud.org/sci-elo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942006000300012)>. Acesso em: 23 de abril de 2019.

FONSECA, Vitor da. Importância das emoções na aprendizagem: uma abordagem neuropsicopedagógica. **Revista Psicopedagogia**. São Paulo, Vol.33, N.102, P.365-384, 2016. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-84862016000300014](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862016000300014)>. Acesso em: 29 de Maio de 2019.

GROLLI, V.; WAGNER, M.F.; DALBOSCO, S.N.P. Sintomas Depressivos e de Ansiedade em Adolescentes do Ensino Médio. **Rev. Psicol. IMED**, Passo Fundo,

v.9, n. 1, p. 87-103, jun. 2017. Disponível em:  
<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2175-50272017000100007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-50272017000100007&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 24 abr. 2019.

MINAYO, M. C. S. (Org.) (1994). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade** (16ª. Ed) Petrópolis: Vozes.

MONTEIRO, K.C.C.; LAGE, A.M.V. A depressão na adolescência. **Psicologia em Estudo**. Maringá, Vol.12, N.2, P.257-265, 2007. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S141373722007000200006&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141373722007000200006&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 24 de abril de 2019.

ZIMERMAN, David. A importância dos grupos na saúde, cultura e diversidade. **Vínculo**, São Paulo , v. 4, n. 4, p. 1-16, dez. 2007 . Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1806-24902007000100002&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-24902007000100002&lng=pt&nrm=iso)>. Acessos em 20 jan. 2020.