



REVISTA CIENTÍFICA DA UMC



## EDUCAÇÃO EM SAÚDE MENTAL: UMA EXPERIÊNCIA EM DIVERSOS LAÇOS E CONTEXTOS

### MENTAL HEALTH EDUCATION: AN EXPERIENCE IN DIVERSE SETTINGS AND CONTEXTS

Paulo de Tarso Xavier Sousa Junior

#### Resumo:

Este relato de experiência possui como objetivo descrever as estratégias de educação em saúde realizadas em uma UBS e uma escola da rede pública do município de Teresina/PI. Para isto, foram realizadas oficinas em grupo em ambos os espaços, utilizando dinâmicas de grupo. Foi possível observar crenças e estigmas relacionados a saúde mental, estabelecendo estratégias de acolhimento e também de encaminhamentos a rede de atenção do município em casos de necessidade. Além do mais, foram realizadas discussões sobre como esses sofrimentos podem ser encadeados, observando, portanto, determinantes que são fundamentais para as alterações dos estados psicológicos. Oportunizando a construção de práticas as quais visem dirimir os impactos sociais do cuidado em saúde, refletindo em qualidade de vida, empoderamento e transformação pessoal e social. Conclui-se a necessidade de pensar em políticas educacionais as quais refletiam no autocuidado e na construção do bem-estar de forma coletiva.

**Palavras-chave:** Saúde Mental; Empoderamento; Autocuidado.

**Abstract:** *this experience report aims to describe the health education strategies carried out in a UBS and a public school in the city of Teresina/PI. For this, group workshops were conducted in both spaces, using group dynamics. It was possible to observe beliefs and stigmas related to mental health, establishing welcoming strategies and also referrals to the care network of the city in cases of need. Moreover, discussions were held about how these sufferings can be linked, observing, therefore, determinants that are fundamental to the alterations of psychological states. The construction of practices that aim to mitigate the social impacts of health care, reflecting in quality of life, empowerment, and personal and social transformation was an opportunity. It is concluded the need to think about educational policies that reflect on self-care and the construction of well-being in a collective way.*

**Keywords:** *Mental Health; Empowerment; Self-care.*

## INTRODUÇÃO

Durante muito tempo a saúde foi considerada apenas o bem-estar devido a ausência de algum tipo de patologia, buscando assim a cura da mesma e o retorno do quadro de bom estado físico. E quando se fala na saúde mental, os estigmas se tornam ainda maiores. Ao longo do tempo, durante o avanço das sociedades ainda persistiram a presença de comportamentos discriminatórios e associados a falta de veracidade quando se fala em adoecimentos psíquicos, dando margem a manutenção

dessas falácias ao longo das sociedades. Isso acabou refletindo em práticas segregacionistas, atribuindo um sentido negativo frente aos transtornos mentais e as pessoas as quais possuíam algum tipo dessas patologias (SANTOS et al., 2019).

É preciso, portanto, iniciar um movimento a qual se debata, pense e reflita sobre o processo de saúde mental e como fortalecê-la, contribuindo para a segurança dos sujeitos. Reiterando o papel do sujeito frente ao seu adoecimento, acolhendo suas demandas e reconhecendo suas potencialidades. Essas iniciativas devem partir de diversos contextos sociais de modo a promover a redução do estigma relacionado a saúde mental (REZIO; CONCIONE; QUEIROZ, 2020). A prática das autoras se debruça frente a um serviço de atenção primária, colaborando para o processo de formação dos profissionais que atuam neste espaço. Assim, o conhecimento repassado é refletido em novas atitudes e intervenções para os usuários, garantindo um acesso pleno e não discriminatório a um direito constitucional (REZIO; CONCIONE; QUEIROZ, 2020).

Outro espaço a qual também se torna um benéfico aliado frente a esse processo de promoção em saúde mental são nos espaços escolares. Realizar encontros, projetos e oficinas com os alunos as quais permitam a livre expressão das suas subjetividades e acima de tudo sobre suas dores é considerada uma estratégia de cuidado em saúde. Dessa maneira, o compartilhamento singular das suas vivências, sem julgamentos, permite o crescimento saudável desses jovens. Refletindo diretamente no entendimento da Educação para além do conteúdo formativo, como também essencial para o desenvolvimento pessoal (KOEHLER; GONZALE; MARPICA, 2021).

Os movimentos de ações descritas anteriormente são conceituados como educação em saúde. Nessa modalidade de formação, se torna elementar realizar medidas que visem trabalhar sobre os processos informativos que impactam a saúde do usuário. Perpassando assim, para além do conhecimento científico, como um movimento de preparação de profissionais e usuários frente a suas demandas e a seus adoecimentos. Produzindo assim um espaço sadio e seguro frente as suas experiências e demais aspectos da vida cotidiana (CONCEIÇÃO et al., 2020).

Com base nas questões apresentadas acima este relato de experiência apresenta a prática dentro de um estágio curricular obrigatório em Psicologia realizado em um Centro de Atenção Psicossocial (CAPS). Este estudo teve como objetivo geral descrever as estratégias de educação em saúde realizadas em uma UBS e uma

escola da rede pública do município de Teresina/PI. A importância deste relato se dá por meio da divulgação no meio científico e social das novas estratégias em saúde mental, promovendo uma educação que reflita no bem-estar psicológico das pessoas. Assim sendo, é possível repensar em diversos conceitos existentes sobre saúde mental, novas formas de atuação e propiciando reflexões críticas sobre o autocuidado.

## **RELATO DA EXPERIÊNCIA**

O trabalho ocorreu com encontros mensais, realizando intervenções no auditório da UBS e uma na escola pública presentes no mesmo território. A gênese dos encontros consistiu em produzir discussões e reflexões sobre os desafios do trabalho e cuidado em saúde mental em todos os âmbitos da saúde. Para isto, foram utilizadas dinâmicas de grupo com técnicas vivenciais onde buscava ofertar aos sujeitos participantes a livre expressão de suas percepções bem como as dúvidas advindas aos temas retratados. Os espaços se transformaram em trocas de experiências, bem como o desenvolvimento de apoio/suporte mútuo entre os participantes.

Durante os encontros, cerca de cinco em cada espaço, pôde-se observar a participação de cerca de dez profissionais da UBS das mais diversas especialidades como médicos, agentes de saúde, dentistas e enfermeiras. Já na unidade escolar as atividades ocorreram para as turmas do 8º e 9º ano do ensino fundamental, com uma média de vinte alunos em cada turma. Para o trabalho neste último espaço as turmas seguiram dívidas conforme a sua série, sendo realizado dois momentos semelhantes para ambas as turmas.

## **DISCUSSÃO**

As ações desempenhadas na Unidade Básica de Saúde adviram de uma demanda da própria instituição por meio de dificuldades frente ao manejo de usuários com algum tipo de transtorno mental, acionando assim o apoio do CAPS diante dessa problemática. A partir desse encontro inicial onde foram coletadas as demandas dos profissionais, um plano de ação foi traçado, abarcando a produção das oficinas e das técnicas a serem realizadas. É importante recordar que essas atividades foram pensadas de acordo com os dados coletados, auxiliando assim em uma importante

tarefa antes de realizar qualquer tipo de prática dessa magnitude. Dessa maneira, os encontros pautaram no acolhimento como também no processo formativo frente aos transtornos mentais. Desempenhando assim, o papel de articularidade entre as redes que compõe os serviços de saúde da região.

As atividades tiveram uma boa adesão entre os funcionários da UBS, ressaltando a necessidade dos mesmos em complementar a sua formação, consequenciando em boas práticas no cuidado em saúde. Muitos justificaram diante da impossibilidade de estar frente a instâncias educativas diante do abarcamento de demandas da instituição. Consequentemente, os encontros realizados nesta experiência ocorreram em um horário a qual não havia a presença de usuários na unidade. Os próprios funcionários da instituição reiteraram o papel psicoeducativo dessa experiência, compreendendo em mecanismos as quais garantam a universalidade e a equidade de usuários ao sistema. Descentralizando as ações de prevenção e promoção de saúde, além da culminância entre os demais serviços do território. Produzindo assim espaços coesos e alinhados frente as demandas da população.

Desenvolver estratégias de educação em saúde mental busca ressignificar anos de institucionalização e diversas práticas desumanas diante de pessoas com algum tipo de transtorno mental. Dessa forma, a busca por essa iniciativa valida o sujeito frente a seu direito a saúde e gozar dos serviços ofertados frente ao sistema, proporcionando o cuidado necessário para seu bem-estar (SCAFUTO; SARACENO; DELGADO, 2018). As demandas mais evidentes entre os profissionais refletiam em dúvidas frente a sintomatologias de transtornos mentais, como delírios e alucinações. As oficinas buscaram trabalhar posturas acolhedoras e singulares como também de identificar determinados sinais as quais refletissem na necessidade de encaminhamento e busca por outras instituições.

A aproximação dessas novíssimas formas de atuação profissional também reflete em abarcar a população frente a esse mecanismo, assim, essa formação abrange a todos os sujeitos envolvidos. A articulação entre os saberes populares, ao entendimento frente ao adoecer, o papel dos serviços, informações sobre o cuidado pessoal e coletivo e afins, são alguns exemplos as quais envolvem as boas práticas realizadas em conformidade a essa educação em saúde. Apresentando assim, a necessidade de garantia da mesma nos mais diversos territórios, como fonte de garantia não apenas de estar bem fisicamente, como também aos direitos humanos

(DIAS; AMARANTE, 2022).

Os profissionais se mostraram munidos de mais informações, empoderando e incentivando esses sujeitos a desenvolverem mais trabalhos em prol da rede de atenção a saúde. A informação passa então a ser uma ferramenta de trabalho, articulando junto com o usuário as melhores alternativas para o seu bem-estar físico e mental. Em consequência a isso, o seu trabalho passa a fornecer a população as possibilidades de encaminhamentos existentes, materializando dessa forma uma das diretrizes estabelecidas pelo Sistema Único de Saúde.

A culminância dessa parte da experiência apenas iniciou um ciclo a ser adotado daqui em diante no espaço da UBS. O acolhimento se tornou a mola chave para quaisquer demandas de ordem psíquica. A importância desses espaços frente ao acesso ao sistema representa no ponta pé inicial do indivíduo frente a busca por algum tipo de serviço de saúde. Assim, esse pertencimento e validão da sua subjetividade gera um conforto mesmo diante das sintomatologias. As oficinas permitiram que os profissionais se colocassem no lugar do usuário, contribuindo para a solidificação de um atendimento humanizado e singular.

Outro contexto de participação desta experiência se deu em um espaço escolar integrante ao território da UBS citada anteriormente. A unidade promotora desta prática foi acionada pela gestão da unidade deste estágio devido a demandas relacionadas a saúde mental dos alunos. Assim, a direção observou a necessidade de construção de espaços de fala e escuta as quais pudessem refletir em ações de autocuidado e promoção de saúde.

Ofertar diálogos e uma educação em saúde mental no contexto escolar prepara o corpo de funcionários da instituição a pensar sobre a temática, consequenciando em ações tangíveis, como o acolhimento aos alunos frente a suas questões. Dialogar sobre o sofrimento psíquico e seus contextos, desmistificando os mitos e observando todas as nuances que são envolvidas e perpassam por ele fortalecem a produção de bem-estar, qualidade de vida e garante o desenvolvimento saudável desses jovens (TELES et al., 2018).

Durante as intervenções, as dinâmicas interativas ajudaram os alunos a relatarem os estigmas sobre a saúde mental as quais são reproduzidos em outros contextos. Muitos relataram sobre a dificuldade e falta de abertura para o diálogo, recorrendo as suas amigadas como ponto de apoio e suporte frente a algum problema vivenciado. O espaço ainda foi caracterizado como uma exceção, a qual se fizeram

votos para que a escola possa continuar ofertando de algum modo, projetos as quais tenham o foco não apenas de uma educação formal, mas direcionado a essas identidades e suas diversas formas de expressão.

Os alunos ainda dialogaram sobre alguns estigmas relacionados a saúde mental. Nesse sentido, se encontra presente uma construção secular e segregacionista a estas questões. É preciso que essas novas gerações estejam atentas a essas desinformações, gerando uma nova cultura frente aos adoecimentos psíquicos. Falácias as quais representam uma fraqueza ou a falta de uma força não pode continuar sendo reproduzida, pois auxilia na culpabilização do sujeito frente ao seu adoecimento.

Um ponto de destaque dentro das intervenções escolares diz respeito a participação dos funcionários da UBS nas mesmas. Isso foi justificado devido a necessidade de construção de uma rede apoio. Dessa maneira, o objetivo é construir junto com a escola vínculos profissionais, mas acima de tudo afetivos. Esse contato amplia a concepção de saúde para outras esferas como a educação. Somente diante dessa conexão que trabalhos como os narrados aqui chegam até os sujeitos como forma de educação saúde.

Os profissionais também lideravam alguns encontros bem como as atividades, de modo a iniciar o estabelecimento de um contato entre eles e os alunos. A divisão entre a facilitação das atividades foi adotada uma vez que esta unidade de saúde faz parte do território escolar, ou seja, ambas as instituições fazem parte da mesma rede de interlocução em saúde. A presente experiência surge, portanto como uma forma de estabelecer esse vínculo a qual reflitam em ações e projetos em educação em saúde a curto, médio e longo prazo.

Exemplos como a de Sousa et al., (2019) apontam em uma experiência exitosa em promoção de saúde mental no campo escolar. Falar de sofrimento psíquico e as patologias que possam ser desencadeadas, como o suicídio, nem sempre são confortáveis. Contudo, com o uso de estratégias lúdicas e outras formas de interação como filmes e afins, é possível construir um diálogo com esses adolescentes. Esse reconhecimento por meio dessas atividades desenvolve uma ponte de acesso ao universo desses jovens, reconhecendo suas identidades e os percalços a serem enfrentados.

É primordial a importância da formação de momentos de fala e consequentemente de escuta. Essas ações são consideradas relevantes e essenciais,

visto que estudos confirmam a necessidade de refletir com as pessoas sobre seus dilemas e como isso afeta a saúde mental (BOTEGA, 2015). Práticas nesse sentido podem ser aplicadas em diversos contextos, buscando o autoconhecimento e a solidificação de uma rede de apoio. A entrada dessas metodologias no âmbito escolar se torna primordial, pois abrem espaço para que jovens consigam se expressar, como ocorrido diante da realização das intervenções, onde se observa uma grande participação diante de desinformações e dúvidas existentes sobre a saúde mental.

Apesar do grande uso de tecnologias e redes sociais, os jovens ressaltaram nas atividades possuir questionamentos sobre alguns tipos de adoecimento psíquico como a depressão e o suicídio. Os questionamentos foram embasados pelos alunos por não conseguirem espaço para ter acesso a informações e muito menos sobre saber acionar pessoas/instituições/serviços que possam ajudar em casos de demandas desse gênero. Outra ação importante dessa experiência consistiu em compartilhar com a turma sobre a rede de apoio existente no município, reiterando a necessidade de buscá-las por consequência de alguma questão emocional. Além de disseminarem essas informações para outros colegas, bem como nos seus espaços de redes sociais, pois assim é possível que mais pessoas também tenham acesso a elas.

Souza e Moraes (2021) discorrem sobre as influências das redes sociais diante da saúde mental humana. Nesse modo, o compartilhamento de informações e demais mídias presentes nesses espaços disseminam posturas e determinadas ações a serem adotadas ou não. Refletindo diretamente em como as pessoas irão agir frente a si mesmo e as demais pessoas as quais possam expressar suas dores.

Durante as atividades as participações foram bem evidentes, contudo, outros alunos permaneceram de maneira mais introvertida frente as dinâmicas. É importante respeitar o tempo de cada sujeito, mantendo dentro de atividades como essas, características como empatia, compreensão e humanização. É por meio dessas condições que os facilitadores conseguem provocar reflexões nos indivíduos, buscando levar até eles instrumentos que possibilitem a reflexão crítica. As posturas de acolhimento desempenhadas nessas atividades auxiliam os sujeitos a fornecerem por meio da sua fala suas dores, seus desafios, como também a sua resiliência. Abrindo espaço para a construção de novas ressignificações, favorecendo laços e vínculos afetivos e emocionais (MARQUES, 2019).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho, de certo modo, gerou a materialização de diretrizes estabelecidas dentro da Política em Saúde Mental, sendo reflexos de anos de luta frente a estigmatização de transtornos e adoecimentos mentais. A experiência vai para além dessa gênese, refletindo em ações que construam uma rede a qual os moradores de um território possam acessá-la e terem seus direitos constitucionais garantidos.

Seja em escolas ou nas UBS's, levar discussões sobre a saúde mental desfaz assertivas enraizadas na sociedade, promovendo o adoecimento humano. Os jovens, cada vez mais conectados, podem se utilizar dessa estratégia para disseminar entre os seus a importância de se dialogar sobre o sofrimento psíquico, criando e compartilhando posturas empáticas.

Desse modo, os profissionais, seja em qual setor de atenção a saúde, munidos de informações importantes podem oferecer um suporte inicial diante da demanda do usuário. Por meio da escuta, ele constrói juntamente com o sujeito opções de cuidado, promovendo o protagonismo de cada um. A promoção dessa experiência funcionou como uma mola propulsora a profissionais de saúde, a gestão escolar, aos alunos, mas acima de tudo a presente comunidade. Esse tipo de educação em saúde fortalece a autonomia diante do sofrimento, encarando cada um de forma singular e acolhedora, proporcionando assim a solidificação de muitos laços.

## REFERÊNCIAS

BOTEGA, Neury José. **Crise suicida**. Artmed Editora, 2015.

CONCEIÇÃO, Dannicia Silva et al. A educação em saúde como instrumento de mudança social. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 8, p. 59412-59416, 2020.

DIAS, João Vinícius dos Santos; AMARANTE, Paulo Duarte de Carvalho. Educação popular e saúde mental: aproximando saberes e ampliando o cuidado. **Saúde em Debate**, v. 46, p. 188-199, 2022.

KOEHLER, Sonia Maria Ferreira; GONZALES, Nathália Garcia Panacioni; MARPICA, Júlia Barbeito. A escola como promotora da saúde mental e do bem-estar juvenil: oficinas

pedagógicas com adolescentes. **DESIDADES: Revista Científica da Infância, Adolescência e Juventude**, n. 29, p. 168-185, 2021.

MARQUES, Douglas Felipe Murta. Acolhimento em saúde mental: os desafios da escuta. **Pretextos-Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas**, v. 4, n. 7, p. 68-73, 2019.

REZIO, Larissa de Almeida; CONCIANI, Marta Ester; QUEIROZ, Marilene Alves. O processo de facilitação de Educação Permanente em Saúde para formação em saúde mental na Atenção Primária à Saúde. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, v. 24, 2020.

SANTOS, Dária Catarina Silva; DA SILVA, Iandra Rodrigues; BEZERRA, Valquiria Farias. Práticas educativas em saúde mental: a escola como espaço para a ruptura dos estigmas sobre a doença mental. **Revista Principia**, v. 46, p. 11-18, 2019.

SCAFUTO, June Corrêa Borges; SARACENO, Benedetto; DELGADO, Pedro Gabriel Godinho. Formação e educação permanente em saúde mental na perspectiva da desinstitucionalização (2003-2015). **Comunicação em Ciências da Saúde**, v. 28, n. 03/04, p. 350-358, 2017.

SILVA, Gabriel Veloso da et al. Promoção de saúde mental para adolescente em uma escola de ensino médio-Um relato de experiência. **Revista do NUFEN**, v. 11, n. 2, p. 133-148, 2019.

SOUZA, Rita Rodrigues de; MORAES, Leizer Fernandes. Impactos das redes sociais na cultura e saúde mental dos usuários. **Revista Tecnologia e Sociedade**, v. 17, n. 48, p. 147-162, 2021.

TELES, Liliane Alves da Luz; FREIRE, Klessyo Espírito Santo; OLIVEIRA, Kátia. Práticas e Concepções de psicólogas/os em serviços públicos de Saúde e Assistência Social na Bahia frente à queixa escolar. **Revista Entreideias: educação, cultura e sociedade**, v. 7, n. 1, 2018.