



A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL NAS INSTITUIÇÕES DE ENSINO

Augusto Cesar Soares da Cunha¹, Flaviana de Sales Silva², Rodrigo Valentim Santana Sabino³,

¹Mestre e doutorando em Economia Doméstica, UFV, Viçosa-MG, augusto.cesar@sempre.unifacig.edu.br.

²Graduando Psicologia, Unifacig, Manhuaçu-MG, flavianasillvaa@gmail.com ³Graduando Psicologia, Unifacig, Manhuaçu-MG, rodrigovalentim002@gmail.com.

Resumo: No atual cenário brasileiro a educação e as instituições de ensino tem sido alvos de muitas discussões acerca do tema de Saúde Mental, esta que é motivo de muitas preocupações. Devido isto, este trabalho foi desenvolvido com o objetivo de identificar as demandas de saúde mental em uma instituição de ensino da cidade de Manhuaçu/MG; com a metodologia qualitativa e descritiva. Foi-se analisada a necessidade de intervenções psicológicas e informações acerca do tema, visando a melhoria da qualidade de vida dos estudantes da instituição, além de associar os conhecimentos teóricos aprendidos com a prática dentro da instituição.

Palavras-chave: Saúde Mental; Psicologia; Ensino;

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde.

THE IMPORTANCE OF MENTAL HEALTH IN TEACHING INSTITUTIONS

Abstract: In the current Brazilian scenario, education and educational institutions have been the target of many discussions on the subject of Mental Health, which is a reason for many concerns. Because of this, this work was developed with the objective of identifying the demands of mental health in a teaching institution in the city of Manhuaçu/MG; with qualitative and descriptive methodology. The need for psychological interventions and information on the subject was analyzed, aiming at improving the quality of life of students at the institution, in addition to associating the theoretical knowledge learned with practice within the institution.

Keywords: Mental Health; Psychology; Teaching;

Knowledge Area: Health Sciences.

INTRODUÇÃO

A instituição SENAC em Manhuaçu tem o potencial de educação surpreendente, oferecendo capacitações e conhecimento à comunidade de uma forma responsável, ética e com compromisso. Prova disso é seu alto índice de empregabilidade de jovens por várias instituições em Manhuaçu pelo programa Jovem Aprendiz, o qual apresenta jovens aprendizes com alto índice de ansiedade e baixo nível de Saúde Mental, visando isso como uma de suas limitações, a instituição não conta com programas de Saúde Mental que ofereçam suporte a esses jovens, podemos então relacionar esta limitação não somente a instituição, mas principalmente ao estado que oferece baixas verbas financeiras para o suporte público em Saúde Mental.

O SENAC - Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial teve sua fundação em 10 de janeiro de 1946, na cidade de São Paulo / SP pelo conselho Nacional de Comércio, quando o Governo Federal o deu autorização para criar escolas pelo país. Em 1947 apresentaram a “Universidade do ar”, que oferecia conhecimento e capacitações pelas ondas de rádio. A partir de 1969, o Senac já estava presente oferecendo vivências de rotina profissionais aos estudantes por meio do “Grande Hotel São Pedro”, onde os estudantes permaneciam hospedados para vivenciar as práticas profissionais que eram oferecidas por um alto padrão de serviços.

No ensino Superior, a instituição ingressou em 1989, com o curso “Tecnologia em Hotelaria”, e então as atuais faculdades SENAC deram lugar ao Centro universitário Senac, que hoje está contam com meios avançados de recursos digitais para levar conhecimentos às pessoas do Brasil inteiro, com instituições espalhadas pelo país levam educação e conhecimento por meio de um amplo portfólio de programas, eventos e capacitações. O SENAC atualmente oferece, nas modalidades presencial e a distância, cursos livres e técnicos, além de graduação e MBA.

No município de Manhuaçu, a instituição está presente desde 1999, levando formação para a comunidade. Em seu Centro de Educação Profissional são ofertados cursos livres de Beleza, Informática, Idiomas, Gestão, Comércio, Comunicação e Saúde.

Em consonância com a visão comutaria de educação e conhecimento da instituição, com a aprovação do Coordenador Pedagógico este trabalho irá abordar os temas de Saúde Mental e Ansiedade, visando associar conhecimento acadêmico com o prático na área de psicologia; contribuir com a comunidade; aliar conhecimento acadêmico e científico de forma a ajudar os usuários do programa; entender como o psicólogo pode trabalhar na instituição SENAC; observar e levantar possíveis demandas adicionais que podem ser trabalhadas; levantar informações acerca do público atendido (Jovens Aprendizes); estender o conhecimento acadêmico para auxiliar demandas da sociedade.

Desta forma, o presente projeto visa integrar uma atuação profissional do grupo de discentes do 7º período de Psicologia da Instituição UNIFACIG atendendo à demanda de 6 turmas Jovens Aprendizes do Senac, juntamente com o objetivo de se adquirir experiência na atuação em campo do profissional de psicologia.

REFERENCIAL TEÓRICO

Correlação entre bons hábitos e transtornos.

“A forma como compreendemos nossos problemas tem um efeito em como lidamos com eles.” (GREENBERGER; PADESKY, 1999, p. 13).

Resultados de estudos em epidemiologia psiquiátrica indicam que 90% dos transtornos e doenças psiquiátricas se referem a distúrbios não psicóticos (Goldberg & Huxley, 1992), ou seja, as morbidades psiquiátricas menores são as mais comuns entre as pessoas, são essas caracterizadas por transtornos difíceis de serem caracterizados e também, os que são comumente mais apresentados (Gilberto Kac, 2005), esses distúrbios podem se apresentar em sintomas como tristeza, desregulação emocional, ansiedade, irritabilidade, insônia, entre outros. Uma rotina de bons hábitos se faz muito importante na vida das pessoas, contribuindo para manutenção de saúde mental e prevenção dessas tais morbidades psiquiátricas, menores ou não, além de contribuir também para o controle emocional.

A psicologia da saúde, no âmbito institucional, pode intervir por meio de intervenções que visam a prevenção de doenças, assim como o manejo e enfrentamento delas (Miyazaki, Domingos & Caballo, 2001), pois sua atuação é voltada para à promoção e manutenção da saúde tendo sua finalidade compreender os processos da mesma e promover intervenções que visam o bem-estar do indivíduo e da comunidade. (Trindade & Teixeira, 2002).

Diante de todas as pressões, muitos estudantes apresentam descontrole emocional e alguns transtornos mais comuns como ansiedade e depressão; uma pesquisa realizada na Universidade Federal de São Paulo mostrou que 38,2% dos alunos do curso de Medicina apresentavam sintomas depressivos, assim também pode-se perceber a abrangência desses sintomas em muitos outros cursos, em muitos estudantes.

Algumas técnicas de enfrentamento e prevenção de transtornos e doenças mentais correspondem à hábitos e rotinas saudáveis, tais como uma rotina de alimentação saudável, porém o estresse pode ser um vilão desses bons hábitos, pois o estresse induz a ativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, aumentando a síntese de glicocorticoides, e assim aumentando apetite a ingestão de alimentos (Ulrich-Lai, Fulton, Wilson et al, 2015), e considerando que 90% da população mundial é atingida pelo estresse e em torno de 70% ser referente à brasileiros, segundo a OMS (WHO, 2000), podemos perceber o quão é válido se trabalhar enfrentamento ao estresse e esses maus hábitos para prevenção de doenças, psicopatológicas ou não. Segundo dados da OMS (2008), os casos de obesidade mais que dobrou desde a década de 1980, e diante desse cenário é válido salientar que esse excessivo acúmulo de gorduras está relacionado com incidências de transtornos psicológicos como Ansiedade, depressão, baixa auto estima e transtornos alimentares (INCA, 2004, Lawrence & Kopelman, 2004), reforçando ainda o papel da psicologia nesse âmbito da saúde e hábitos saudáveis, como exercícios físicos e mudanças na rotina, como comportamentos alimentares, higiene do sono, controle do estresse, entre outros, pois a Terapia Cognitivo Comportamental busca além de “definir objetivos, identificar e avaliar pensamentos e crenças e a planejar a mudança comportamental” (Beck, Judith S., 2014) sendo eficaz nas mudanças comportamentais.

METODOLOGIA

Foi se realizado um levantamento teórico, em fontes como a base de dados Scielo, Bvsalud e Google Acadêmico, além de livros relacionados com o tema; o levantamento teórico contou com a análise de dados de 12 artigos e livros que foram extraídos nas fontes anteriormente citadas.

A metodologia da pesquisa foi de natureza aplicada, com uma abordagem qualitativa e descritiva, que se caracteriza pela observação ativa da amostra (estudantes da instituição SENAC de Manhuaçu/Mg), coleta de dados e aplicação das teorias absorvidas no levantamento teórico realizado no início.

A amostra integrou 06 turmas do programa “Jovem Aprendiz” da instituição Senac de Manhuaçu/Mg, de em média 30 estudantes cada, já em finalização do curso, alterando entre 15 à 21 anos, sexo feminino e masculino, o critério para a escolha foi as turmas que já estavam em processo de finalização do programa, pois estas tendenciavam a apresentar queixas elevadas de ansiedade e baixa Saúde mental.

Deste modo, foram realizados encontros semanais com as turmas escolhidas, no início em formato de rodas de conversa e aplicação de um questionário de hábitos saudáveis, se eles conheciam ou fazia essas práticas, foram apresentadas nesse questionário a higiene do sono, alimentação saudável e sua relação com a saúde mental, atividades físicas, meditação, controle das redes sociais e psicoterapia como técnicas para manter a saúde mental, após essa coleta de informações, foram realizadas palestras com temas e dúvidas abordados pelos estudantes durante o primeiro encontro; e assim foi com todas turmas da amostra.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As rodas de conversa e palestras informativas voltadas à saúde mental são um modo de levar de forma didática para a sociedade informações baseadas e evidências, a fim de contribuir com a melhora da qualidade de vida e redução desconfortos e anseios comumente presentes em tempos atuais. Assim, buscando formas de promover maior bem-estar e qualidade de vida que vem sendo elaboradas, pesquisadas e experimentadas nas últimas décadas por setores acadêmicos ligados a psicologia e neurociências, medicina, fisiologia e demais áreas ligadas a ciências da saúde, ciências humanas e ciências biológicas, este projeto leva da academia para a comunidade informações evidenciadas, cumprindo assim um papel social da psicologia da saúde.

O impacto de mudanças de hábitos muitas vezes é subestimado, isso pode acontecer pela demora que alguns hábitos necessitam para causar benefícios e mudanças perceptivas na qualidade de vida. Um exemplo é a implementação da higiene do sono. Essa medida a princípio pode ser desgastante e não obter resultados nos primeiros dias, porém, uma rotina de sono adequada (começando pela exposição a luz pela manhã) pode gerar benefícios em relação a saúde fisiológica e consequentemente a saúde mental (Orlandi; Aline Cristina et al, 2012). Dormir menos de 8 horas por dia gerou impactos significativos na motivação das pessoas em ajudar o próximo (Ben Simon E; Vallat R; Rossi A; Walker MP, 2022)

As rodas de conversa tiveram como objetivo fomentar discussões a respeito de como lidar com a ansiedade e como desenvolver hábitos positivos em relação a saúde podem promover uma diminuição dessa condição. Além de fomentar a discussão, essas rodas promovem um espaço de abertura para os alunos comunicarem seus anseios mais recorrentes, e tais anseios podem ser abordados junto as equipes pedagógicas de diferentes instituições de ensino, buscando realizar uma palestra informativa abordando os temas que forem mais comentados durante as discussões.

Visando reduzir a ansiedade de um grupo que lida com constante pressão, o desenvolvimento de pequenos hábitos pode ser uma forma de prevenção contra ansiedade e estresse. Ter conhecimento e informação sobre a ansiedade pode ajuda-los a identificar em si mesmos ou em seus pares quando essa ansiedade e estresse se torna problemática para sua rotina. Outro resultado do projeto foi a divulgação da clínica psicológica UNIFACIG, sendo disponibilizado um banner para colagem nos corredores da instituição após uma breve apresentação de como funcionava o atendimento.

CONCLUSÃO

Uma roda de conversa, conduzida por estudantes de psicologia, tendo como tema central ansiedade e os impactos de bons hábitos em sua redução, pode levar a alunos e docentes de diferentes instituições, informações que podem causar um impacto positivo na qualidade de vida e o reconhecimento de sintomas e sinais presentes na ansiedade que podem necessitar de atenção psicológica. A partir de uma conversa mais informal, podem ser levantadas possíveis demandas que os alunos enfrentam e muitas vezes passam despercebidas por outros profissionais da instituição.

Levar a um público jovem, informações e orientações sobre questões de saúde mental proporciona uma mudança positiva dentro das instituições de ensino, tendo impacto positivo na vida dos alunos, que podem aprender mecanismos para um maior controle emocional, e impactos na instituição de ensino, que muitas vezes é carente em apoio psicológico. Esse projeto também proporciona aos professores um conhecimento maior a respeito de saúde mental, isso propicia uma maior capacidade de identificar alunos que estejam passando por questões de anseio ou sofrimento psicológico.

Comunicar com jovens aprendizes, ou alunos de outras instituições é um meio eficaz de levar a psicologia e questões de saúde mental para uma parcela da sociedade que sofre cotidianamente com pressões por resultados, começo pela busca da independência financeira (que pode gerar anseios e preocupações sobre o futuro), além de

ser uma população que, na maioria das vezes, não possui tempo ou orientação para se informar acerca de tais questões.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Raquel Ayres de; MALAGRIS, Lucia Emmanoel Novaes. A prática da psicologia da saúde. **Rev. SBPH**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 2, p. 183-202, dez. 2011. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582011000200012&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 17 jun. 2022.

Andrade LL, Silva F, Guimarães A, Rodrigues L. Correlação entre hábitos parafuncionais, ansiedade e estresse em estudantes universitários. *HM [Internet]*. 2020 Nov. 30 [cited 2022 Jun. 16];11 (Supplement):20. Available from: <https://www.headachemedicine.com.br/index.php/hm/article/view/105>

Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica - ABESO (2016). Diretrizes brasileiras de obesidade 2016. São Paulo, (4ª.ed.)

BECK, Judith S. Terapia cognitiva: teoria e prática. Trad. Sandra Costa. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997b.

Goldberg D. A classification of psychological distress for use in primary care settings. *Soc Sci Med* 1992; 35:189-93.

GREENBERGER, Dennis; PADESKY, Christine A. A mente vencendo o humor: mude como você se sente, mudando o modo como você pensa. Porto Alegre: Editoras Artes Médicas Sul Ltda., 1999.

Murça, A., Chaves, C., & Albuquerque, C. (2020). Hábitos alimentares e saúde mental dos estudantes do ensino superior: revisão integrativa da literatura. *Millenium - Journal of Education, Technologies, and Health*, 2(7e), 135–142.

O Senac. Senac.Mg, 2022. Disponível em <https://www.mg.senac.br/paginas/osenac.aspx>. Acesso no dia 06 de

Orlandi, Aline Cristina et al. Melhora da dor, do cansaço e da qualidade subjetiva do sono por meio de orientações de higiene do sono em pacientes com fibromialgia. *Revista Brasileira de Reumatologia*. 2012, v. 52, n. 5, pp. 672-678. Disponível em: <>. Epub 19 Out 2012. ISSN 1809-4570.

Soares, Amanda Nathale e Reinaldo, Amanda Márcia dos Santos Oficinas terapêuticas para hábitos de vida saudável: um relato de experiência. *Escola Anna Nery [online]*. 2010, v. 14, n. 2 [Acessado 17 Junho 2022], pp. 391-398. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1414-81452010000200025>>. Epub 22 Jun 2010. ISSN 2177-9465.

SOUZA, Deise Coelho de. Condições emocionais de estudantes universitários: estresse, depressão, ansiedade, solidão e suporte social. 2017. 90f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, 2017.

Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática [recurso eletrônico] / Judith S. Beck; tradução: Sandra Mallmann da Rosa; revisão técnica: Paulo Knapp, Elisabeth Meyer. – 2. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2014. e-PUB Ben Simon E, Vallat R, Rossi A, Walker MP (2022) Sleep loss leads to the withdrawal of human helping across individuals, groups, and large-scale societies. *PLOS Biology* 20(8): e3001733. <https://doi.org/10.1371/journal.pbio.3001733>