

SAÚDE NA ESCOLA: desenvolvimento de estratégias de enfrentamento emocional para os estudantes

Frederico de Oliveira Maia ¹

RESUMO

Observa-se que após a pandemia da COVID-19 causada pelo novo coronavírus ou SARS-CoV-2, a saúde mental da sociedade foi bastante afetada, principalmente de crianças e adolescentes, uma vez que em detrimento do isolamento social para proteger a saúde foram privadas das experiências de socialização com seus pares. Neste sentido este trabalho foi desenvolvido com o objetivo de possibilitar a promoção da saúde mental na escola visando reduzir nos estudantes os índices de ideação suicida, depressão, ansiedade, buscando a prevenção primária e fortalecendo o repertório de enfrentamento ao sofrimento emocional. Ante o exposto, o presente estudo é um relato de experiência com características do enfoque qualitativo, produto de intervenções realizadas com os alunos do último ano de escolarização do ensino fundamental de uma escola pública municipal de Fortaleza. As ações foram executadas durante o ano letivo de 2023 abordando inúmeras questões levantadas pelos próprios discentes de acordo com um cronograma acertado em encontros. Ficou evidente a necessidade de a escola oferecer espaços que deem mais atenção à saúde mental dos adolescentes, ampliando a interação e colaboração entre a saúde da família e a escola. Espera-se assim contribuir com possibilidades de práticas educativas apontando caminhos para o desenvolvimento de políticas públicas de saúde mental do adolescente no ambiente escolar. Portanto, o projeto atestou que o sucesso das ações realizadas depende da capacidade ativa da troca de aprendizados, diálogos e integração das diferenças.

Palavras-chave: Saúde mental, Escola, Adolescente.

INTRODUÇÃO

O Plano de Ação de Saúde Mental da Organização Mundial de Saúde (2013- 2020) afirma que a saúde mental é importante para o bem-estar individual e coletivo, mas o mundo tem um longo caminho a percorrer para alcançá-la. O plano reconhece que os transtornos mentais são uma das principais causas de incapacidade no mundo, e enfatiza a necessidade de incluir a saúde mental como parte integrante das políticas de saúde pública, visando reduzir o estigma, ampliar o acesso aos serviços e promover intervenções eficazes para prevenção e tratamento.

Observa-se que após a pandemia do COVID-19 a saúde mental da sociedade foi bastante afetada, principalmente crianças e adolescentes, uma vez que em detrimento do isolamento social para proteger a saúde física foram privadas das experiências de

¹Mestrando em Educação pela Universidade do Vale do Itajaí- SC. Licenciatura Plena em Educação Física pela Faculdade Integrada do Ceará. Integrante do Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Física Escolar (GEPEFE/UECE) freddyimaiapersonal@hotmail.com

socialização com seus pares que é fundamental para favorecer aprendizados que contribuem para o desenvolvimento humano, como experiências lúdicas, atividades em grupo, compartilhamento de decisões, convivência com as diferenças, gerenciamento dos impulsos e frustrações, dentre outros (Linhares; Enumo, 2020).

Programas de promoção da saúde focados em ambientes escolares têm o grande potencial de entregar uma ampla gama de ações para serem desenvolvidos através da interdisciplinaridade tais como: abordagens a saúde mental, saúde sexual, riscos do uso de substâncias ilícitas etc. Nesse contexto, a adolescência consolidada como um momento de importantes transformações físicas e psicológicas, especialmente no que diz respeito ao desenvolvimento e ajustamento socioemocional (Pereira; Cia; Barham, 2008) costuma ser considerada como uma fase de ameaça para o desenvolvimento de problemas emocionais e de comportamento (Wang *et al.*, 2014), dos quais podem impactar no rendimento escolar (Marturano; Elias, 2016).

Os transtornos emocionais podem ter início desde o nascimento ou podem ser gerados na infância, portanto, podem ser carregados e tendem a ser agravados no ambiente escolar. A falta da identificação e orientação contribuem significativamente para a reprodução de comportamentos emocionalmente não saudáveis ao longo da vida, dando sequência ao adoecimento mental individual e social.

Segundo Achenback e Edelbrock (1979) os problemas emocionais e de comportamento classificam-se em dois grupos de acordo com a especificidade de seus sintomas, podendo ser do tipo internalizante e externalizante. Crepaldi *et al.*, (2006) explica que os problemas internalizantes frequentemente passam despercebidos por serem menos disruptivos, enquanto os problemas externalizantes chamam mais a atenção dos adultos por seu impacto no ambiente. Mantoan (2003) aborda a questão da inclusão escolar e discute como as dificuldades emocionais e comportamentais, tanto internalizantes quanto externalizantes, podem influenciar o processo de aprendizagem e a integração social dos estudantes. A autora enfatiza a importância de compreender essas dificuldades em um contexto educativo inclusivo, promovendo estratégias que considerem as necessidades emocionais e comportamentais dos estudantes.

Dito isso, tais sintomas podem ser associados ao baixo rendimento escolar, visto que os alunos com problemas externalizantes podem interferir na dinâmica da sala de aula e ter a qualidade das relações com seus pares e professores comprometida (Bordin *et al.*, 2013) e conseqüentemente, podem evitar de ir à escola e apresentar prejuízos cognitivos,

já que os problemas de atenção estão associados com transtorno de ansiedade e depressão (Ribeiro *et al.*, 2017).

Dessa forma, o propósito da escola não deve ser apenas um lugar onde se produz educação e conhecimento, mas um lugar onde exista acolhimento e que haja saúde de todos os seus membros. Nesse processo de educação devem estar envolvidos diversos personagens, desde os docentes, gestores, a célula de mediação de conflitos, profissionais da área da saúde etc.

Diante do exposto, o projeto intitulado Saúde na Escola, surgiu da necessidade de possibilitar a promoção da saúde mental visando reduzir nos discentes os índices de ideação suicida, depressão, ansiedade, buscando a prevenção primária, fortalecendo o repertório de enfrentamento ao sofrimento emocional. Essas complicações na saúde dos estudantes podem causar sofrimento e interferir na qualidade de vida e no rendimento escolar.

A proposta das atividades relatadas no estudo teve como pilar um documento produzido pelo Ministério da Saúde e denominado “Orientações básicas de atenção integral à saúde de adolescentes nas escolas e unidades básicas de saúde” (Brasil, 2013) que alerta no que diz respeito à promoção e prevenção de saúde mental no ambiente escolar. De acordo com o documento, as ações devem proporcionar o aprendizado de conteúdos relacionados ao desenvolvimento pessoal, relações interpessoais, projetos de vida e outros temas que permeiam o universo adolescente.

METODOLOGIA

A escolha metodológica dos procedimentos de produção e de análise das informações utilizados nos estudos devem ser coerentes com os objetivos e propósitos da pesquisa, além de garantirem a objetividade e o rigor da ciência. Segundo Minayo (1996, p. 16) a metodologia é “o caminho do pensamento e a prática exercida na abordagem da realidade”.

Para tanto, o delineamento metodológico escolhido para as devidas aproximações ao presente relato de experiência foi de característica qualitativa, descritiva, por entender que é a melhor forma de analisar os aspectos metodológicos da educação, pois eles precisam ser expostos de forma mais ampla e não necessariamente em forma de dados estatísticos. Ademais, (Sampieri; Collado; Lucio, 2013 p. 33) afirmam que a pesquisa

qualitativa “utiliza a coleta de dados sem medição numérica para descobrir ou aprimorar perguntas de pesquisa no processo de interpretação”.

O plano foi construído a partir das demandas da própria comunidade escolar onde ficou evidenciado após realizadas pesquisas acerca da saúde mental organizada pelos alunos do grêmio estudantil a prevalência de casos de ansiedade, automutilação, depressão, abandono familiar entre os estudantes.

Cerca de 80 (oitenta) discentes do 9º ano de escolarização de uma escola pública municipal de Fortaleza foram laureados como essa iniciativa. A instituição de ensino municipal contemplada se encontra localizada no bairro Jardim Cearense em Fortaleza/Ce, atendendo a diversas comunidades circunvizinhas. A maioria de seus moradores vivem em situação de vulnerabilidade social, dentre as quais, podemos destacar o residencial “Jana Barroso” no qual é formado por famílias que moravam em áreas de risco e foram realocadas; a Comunidade do “Alto da Paz” que é constituída por moradores mais antigos da região e a “Comunidade do Arroz” a qual surgiu nas adjacências da escola e é formada por habitações multifamiliares. A unidade patrimonial em questão é constituída por 737 (setecentos e trinta e sete) estudantes, distribuídos em 22 (vinte e duas) turmas de 3º a 9º ano, atendendo alunos(as) entre 8 e 14 anos de idade.

A escolha pelos discentes do 9º ano de escolarização justifica-se pelo avanço do desenvolvimento cognitivo, uma vez que nesta etapa de ensino, os alunos passam a desenvolver habilidades de formular conteúdos puramente abstratos com elevados conceitos matemáticos e filosóficos, diferentemente daqueles matriculados nos anos iniciais que ainda estão em construção do processo de alfabetização e raciocínio lógico, o que poderia interferir na avaliação do rendimento escolar. Além disso, a faixa etária dessa série contempla diversas mudanças e desafios, fato que demanda adaptações físicas, sociais e emocionais.

A execução do projeto foi fragmentada em três etapas a saber: a) reunião de apresentação e cronograma do projeto; b) palestras e oficinas e c) avaliação e relatos. O plano de intervenção teve início no mês de fevereiro do ano letivo de 2023 tendo como periodicidade dois encontros mensais com duração aproximadamente de cinquenta minutos.

As palestras e oficinas foram exibidas por gestores, conselheiros tutelares e profissionais da área da saúde tais como: Psicólogos, Enfermeiros, Agentes de Saúde e Endemias e profissionais de Educação Física. Os temas foram estipulados atendendo as demandas da comunidade escolar de acordo com um levantamento prévio realizado no

início do ano letivo e apresentados em reunião. Dito isso, foram contempladas as seguintes temáticas: Saúde Emocional e Redes Sociais; Promoção da nutrição saudável e a prevenção da obesidade; Bullying e Cyberbullying; Ideação suicida; Transtornos alimentares; Depressão, Ansiedade e Retraimento Social.

A seguir, no Quadro 1 foram descritos os temas e as atividades realizadas durante os encontros.

Quadro 1 - Intervenções realizadas no projeto

Mês/Tema Geral	Objetivo(s)	Atividades realizadas
Janeiro	Anunciar e deliberar o projeto.	Reunião interna (organizadores)
Fevereiro/ Comportamentos alternativos	Propor reflexões a respeito dos desejos e objetivos dos adolescentes em relação ao futuro, estabelecimento de metas e planejamento de ações. Diálogos sobre a utilização de substâncias incompatíveis com a maioria os objetivos de vida dos adolescentes em um caráter de prevenção.	Construção de mapas mentais.
Março/ Comportamentos alternativos	Incentivar a autopercepção corporal. Como as emoções se manifestam no corpo?	Dinâmicas; Palestra sobre: Redes Sociais e Saúde Emocional.
Abril/ Comportamentos alternativos	Visão de futuro: despertar nos estudantes quais decisões devem ser tomadas hoje para atingir objetivos futuros?	Atividade “presente, passado e futuro”. Mesa redonda com gestores escolares.
Maio/ Comportamentos alternativos	Desenvolver habilidades de auto-observação de sentimentos e atenção plena.	Meditação guiada baseada em <i>mindfulness</i> da compaixão.
Junho/ Habilidades sociais e Redes de apoio	Permitir questionamentos e reflexões sobre a identidade de gênero.	Palestras sobre os diversos tipos de assédios dentro e fora do ambiente escolar.
Julho	(Pausa no projeto)	Férias escolares
Agosto/ Habilidades sociais e rede de apoio	Permitir questionamentos e reflexões sobre: Quem sou eu?	Roda de conversa: perguntas anônimas e abertas para um Psicólogo.
Setembro/ Habilidades sociais e rede de apoio	Desenvolver habilidades sociais e consciência de grupo. Cuidados com o corpo e prevenção as DST (Doenças Sexualmente Transmissíveis).	Atividades físicas e esportivas. Palestra com agente de saúde e endemias e com profissionais de Educação Física.
Outubro/ Repertório de enfrentamento	Refletir sobre sentimentos e situações relacionadas à saúde mental, bullying, depressão e ideação suicida; identificar e diferenciar cada uma delas relacionando-as com o contexto cotidiano e escolar.	Roda de conversa; dinâmicas de grupo e Palestra.
Novembro/ Repertório de enfrentamento	Psicoeducação: Identificar contextos geradores de sofrimento.	Dinâmicas de grupos; Palestras sobre Retraimento social, aceitação e popularidade.
Dezembro	Construir relatos de experiências.	Relatos de experiências; Construção de cartazes e exposição na escola.

Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

A seguir, serão apresentados os resultados das intervenções realizadas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O ambiente escolar tem representado por intermédio de seus mecanismos de funcionamento, um dispositivo de participação social e de desenvolvimento de processos de cidadania. Ele é entendido como espaço promotor de saúde em decorrência do seu potencial para suscitar formas mais saudáveis e criativas de existência no mundo e de sociabilidade. Por serem mais acessíveis e naturais do que os serviços de saúde, as escolas oportunizam aos adolescentes intervenções que sejam menos estigmatizantes.

Os temas das atividades propostas tiveram relação com a demanda inicial da gestão da escola, escolhidos de acordo com as especificidades trazidas pelos adolescentes ao longo dos encontros, em uma perspectiva de construção dialética das intervenções. Neste trabalho, foi possível identificar a função social da escola no contexto socioeconômicos dos adolescentes, bem como a relevância dos processos de aprendizagem permeados por estas relações. Segundo Valle (2003) para compreender a relação entre saúde e educação é preciso perceber que as condições das escolas geralmente refletem as condições da sociedade como um todo. O desenvolvimento psicossocial é papel fundamental do contexto escolar e a promoção de saúde deve ser um dos focos da escola quando se objetiva a melhoria das condições e do bem-estar de sua população. Na fase escolar, o desenvolvimento biopsicossocial permite o ajustamento social e a saúde mental é diretamente influenciada por ele (Valle, 2003).

De modo geral, os encontros tiveram como objetivo promover a prevenção do adoecimento mental e do uso de substâncias, trabalhando comportamentos como a expressão de sentimentos e emoções, o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento, assertividade e resolução de problemas, além de fortalecer a noção de comunidade e rede de apoio entre os adolescentes. Para isso, foram utilizados recursos lúdicos, como jogos, músicas e produções artísticas.

Após o *feedback* dos participantes, identificamos os seguintes resultados tais como:

- melhora do rendimento escolar e atenção nas aulas;
- redução de conflitos entre os alunos da turma;
- desconhecimento por parte de alguns das temáticas abordadas no projeto;
- melhora da convivência familiar e da integração família-escola;

- melhora dos hábitos saudáveis e da saúde emocional;
- redução de crises de ansiedade;
- aceitação positiva dos pais e responsáveis quanto da realização do projeto;
- interesse de outros alunos de outras séries em participar do projeto.

Desta maneira, as intervenções em saúde devem abranger as características do contexto no qual os sujeitos estão inseridos com o objetivo de promover a reflexão e acolher as subjetividades que se manifestam como construtoras do conhecimento pertencente ao grupo e promotoras de autonomia. É possível perceber que tais aspectos foram desenvolvidos durante as intervenções, tendo em vista que as demandas da escola e dos discentes foram investigados para que fosse possível planejar as atividades, ao passo em que o ambiente também foi estruturado com o objetivo de propiciar a aprendizagem de pensamento crítico e autocuidado, além da noção de comunidade e de grupo.

No trabalho com grupos, as intervenções são desenhadas de acordo com a necessidade dos usuários, seu contexto socioeconômico, as demandas emocionais que emergem e os saberes de cada membro. A integração acontece à medida que são estabelecidos os objetivos, regras de sigilo e dinâmicas, o que permite que as pessoas se sintam confortáveis para expor suas demandas e que os grupos tenham possibilidades de construir novos repertórios (Santos *et al.*, 2006).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No presente, estudos demonstram que os problemas mentais no ambiente escolar têm tomado uma proporção preocupante, pois adolescentes e jovens são afetados por transtornos mentais e demonstram com maior frequência um baixo rendimento escolar. Diferente do que esperado, isso se dá por motivos de envolvimento com problemas legais, evasão escolar e estudantes com algum tipo de dificuldade emocional (Souza; Fernandes; Martins Júnior, 2013).

A escola tem como proposta oferecer um ambiente adequado para os alunos com condições apropriadas para estudo, uma boa estrutura, qualidade de ensino e metodologia eficaz. Seu objetivo é sistematizar os conhecimentos necessários para o cidadão, proporcionando a inclusão deste discente no meio social através do conhecimento de

técnicas para proporcionar o desenvolvimento de conhecimentos científicos e habilidades básicas, tais como a leitura e escrita.

A Base Nacional Comum Curricular, documento que define as aprendizagens essenciais a serem desenvolvidas na educação básica, traz dez competências gerais e três envolvem diretamente o emocional.

[...]Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas; Exercitar a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, fazendo-se respeitar e promovendo o respeito ao outro e aos direitos humanos, com acolhimento e valorização da diversidade de indivíduos e de grupos sociais, seus saberes, identidades, culturas e potencialidades, sem preconceitos de qualquer natureza; Agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, tomando decisões com base em princípios éticos, democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidário (BNCC, 2018, p.12).

Atentar-se a saúde desse grupo da população que são os adolescentes, supõe dar uma maior importância aos diversos modos de viver o que dessa vez compromete em um movimento de repensar as práticas de saúde e principalmente de educação que se voltam para uma das partes mais significativas da sociedade.

Explicitando o papel social da escola e o quão fundamental é este ambiente para o desenvolvimento do adolescente que não deve ser preparado apenas intelectualmente, e sim para o mundo e seus conflitos. O corpo docente deve preocupar-se e intervir a fim de minimizar uma reprodução social não saudável e exercer sua funcionalidade como verdadeiro agente de transformação social.

Vejamos então o que diz alguns relatos dos discentes que participaram do projeto:

“...eu gostei bastante da palestra sobre o projeto saúde emocional e redes sociais que retrata vários assuntos. Foi abordado vários pontos e um deles foi como o nosso emocional acaba sendo afetado por outras pessoas dizendo coisas ofensivas e que nos deixam para baixo. Eu amei a experiência de participar...” (Aluna S.E.O.R., 15 anos, do 9º ano do ensino fundamental).

“...minha experiência do dia foi claramente muito boa, supriu todas minhas expectativas. As palestras foram claras e com certeza o mundo seria muito melhor se as telas fossem usadas com mais controle...” (Aluna J.S.G., 16 anos, do 9º ano do ensino fundamental).

“...os assuntos abordados são de interesses para muitas pessoas, acho que deveria ter mais palestras como essas...” (Aluna M.C.C.R., 16 anos, do 9º ano do ensino fundamental).

Em síntese, a elaboração de projetos e o preparo do corpo docente assim como sua capacitação é de extrema importância, pois estes estão em contato permanente com os discentes. A junção escola-família servirá para informar e orientar quando necessário, tendo em vista o pleno desenvolvimento da criança e do adolescente em formação, colocando-a no centro e tendo como objetivo sua educação completa.

REFERÊNCIAS

ACHENBACH, T. M.; EDELBROCK, C. S. *The child behavior profile: II. Boys aged 12-16 and girls aged 6-11 and 12-16. Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47(2), 223-233, 1979. Disponível em: <https://eric.ed.gov/?id=EJ223144>. Acesso em: 07 nov. 2023.

BORDIN, I. A. *et al. Child behavior checklist, youth self-report and teacher's report form: An overview of the development of the original and Brazilian versions. Cadernos de Saúde Pública*, 29(1), 13-28, 2013. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/brasil/resource/en/lil-662839>. Acesso em: 08 set. 2023.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular (BNCC)**. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf. Acesso em: 28 maio 2023.

BRASIL. **Orientações básicas de atenção integral à saúde de adolescentes nas escolas e unidades básicas de saúde**. 2. ed. Brasília, 2013. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/proteger_cuidar_adolescentes_atencao_basica_2ed.pdf. Acesso em: 07 nov. 2023.

CREPALDI, M. A. *et al. Problemas de comportamento na infância: um estudo de prevalência em crianças de Florianópolis. Estudos de Psicologia*, v. 11, n. 3, p. 281-289, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/ZxxMYht5K6f3NyCjqFJdTLr/?lang=pt>. Acesso em: 03 set. 2023.

LINHARES, M. B. M; ENUMO, S. R. F. Reflexões baseadas na Psicologia sobre efeitos da pandemia COVID-19 no desenvolvimento infantil. *Estudos de Psicologia*, v. 37, n. 200089, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e20-0089>. Acesso em: 10 jun. 2023.

MANTOAN, M. T. E. **Inclusão escolar: o que é? Por quê? Como fazer?** São Paulo: Moderna, 2003.

MARTURANO, E. M.; ELIAS, L. C. S. Família, dificuldades no aprendizado e problemas de comportamento em escolares. **Educar em Revista**, 59, 123-139, 2016.

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/er/a/hZc8jnYNJDsW9tFMP3tbBjd/?lang=pt#>.
Acesso em: 08 set. 2023.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento**: pesquisa qualitativa em saúde. 3. ed. São Paulo: Hucitec, 1996.

PEREIRA, C. S. P.; CIA, F.; BARHAM, E. J. Autoconceito, habilidades sociais, problemas de comportamento e desempenho acadêmico na puberdade: Inter-relações e diferenças entre sexos. **Interação em Psicologia**, 12(2), 203-213, 2008. Disponível em: <https://www.sumarios.org/artigo/autoconceito-habilidades-sociais-problemas-de-comportamento-e-desempenho-acad%C3%AAmico-na>. Acesso em: 08 set. 2023.

RIBEIRO, A. *et al.* Contribuição de múltiplos informantes para avaliação comportamental de adolescentes com queixas de desatenção e hiperatividade. **Psico**, 48(4), 295-305, 2017. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/revistapsico/article/view/25859/pdf>. Acesso em: 11 set. 2023.

SAMPIERI, R. H.; COLLADO, C. F.; LUCIO, M. D. **Metodologia de Pesquisa**. 5. ed. Porto Alegre: Penso. 2013.

SANTOS, L. M. *et al.* Grupos de promoção à saúde no desenvolvimento da autonomia, condições de vida e saúde. **Revista de saúde pública**, v. 40, p. 346-352, 2006. Disponível em: <https://www.scielosp.org/pdf/rsp/2006.v40n2/346-352/pt>. Acesso em: 11 set. 2023.

SOUZA, N. R. P.; FERNANDES, R.; MARTINS JÚNIOR, J. Violência: indisciplina e *bullying* no ambiente escolar. **Revisão Uningá**, [S. l.], v. 2, pág. 3, 2013. Disponível em: <https://revista.uninga.br/uningareviews/article/view/755>. Acesso em: 11 set. 2023.

VALLE, L. E. L. R. Psicologia escolar: um duplo desafio. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 23, n. 1, p. 22-29, 2003. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932003000100004&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 11 set. 2023.

WANG, J. *et al.* Agreement between parents and adolescents on emotional and behavioral problems and its associated factors among Chinese school adolescents: a cross-sectional study. **BMC Psychiatry**, 14, 114-128, 2014. Disponível em: <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-244X-14-114#citeas>. Acesso em: 11 set. 2023.