



PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO ESCOLAR: PROJETO CAPITAL HUMANO

Dileã da Silva Schumacher¹; Ingrid Francke²

^{1,2} Universidade Luterana do Brasil – ULBRA- GUAÍBA
dileaschumacher@hotmail.com; franckeingrid@gmail.com

RESUMO

O Capital Humano é mais um projeto, dos diversos do SECODIE, e tem o intuito de aproximar a universidade às comunidades através das escolas. Estabelece um vínculo com professores e funcionários e oferece conhecimento e capacitação conforme às necessidades destas. Este projeto tem como objetivo principal planejar e executar projetos de promoção à saúde mental junto à escolas da região de abrangência da Ulbra Guaíba. O SECODIE é um projeto de extensão da Ulbra Guaíba e está vinculado ao curso de Psicologia. Oportuniza aos alunos realizarem seus estágios curriculares em Psicologia e Processos Educativos, além de proporcionar a vivência extensionista aos acadêmicos de Psicologia. Através da disponibilidade de alunos voluntários, monitores, iniciantes em atividades de extensão e pesquisa são desenvolvidas estratégias de integração com as escolas a fim de planejar ações de informação, psicoeducação e georreferenciamento quanto aos recursos públicos de promoção da saúde mental. Saúde mental é uma condição que se estende muito além da simples ausência de transtornos mentais. Segundo a Organização Mundial da Saúde, ela corresponde a um estado de completo bem-estar físico, mental e social no qual o indivíduo se sente bem consigo mesmo e nas relações com os outros, é capaz de administrar as emoções e a própria vida, lida de forma positiva com as adversidades, reconhece seus limites e busca ajuda quando necessário. Transpondo esse conceito para o dia-a-dia, compreende-se que o estabelecimento de relações saudáveis pode atuar como fator promotor em saúde, tanto no sentido de detectar os primeiros sinais dos problemas mentais, quanto no estabelecimento de atitudes saudáveis para a prevenção de recaídas. A partir de um vasto material teórico e didático o Projeto Capital Humano visa difundir conhecimentos importantes para o desenvolvimento de fatores protetores e redução dos fatores de risco que estão associados ao surgimento de transtornos mentais. O objetivo deste trabalho visa capacitar os professores e profissionais com envolvimento direto com os alunos a adquirir conhecimentos básicos sobre saúde mental. Desta forma, desenvolvendo competências para entender quando a saúde mental não vai bem nas crianças e adolescentes. É relevante identificar fatores de risco de sofrimento mental e de conscientizar-se para a importância de perceber a escola como instância de promoção e prevenção em saúde mental, numa visão interdisciplinar. A promoção de saúde está relacionada à concepção “ampla” de saúde e pressupõe um modelo que envolve os determinantes sociais da saúde, como educação, meio ambiente e acesso a serviços essenciais, por meio de ações coletivas, intersetoriais e fomentadoras de políticas públicas. Enquanto que, a prevenção em saúde mental está relacionada ao controle de fatores que antecedem os transtornos, visando impedir a progressão desse processo em direção aos problemas de saúde, como por exemplo, no caso das drogas. Estudos têm identificado a escola como um espaço estratégico e privilegiado na prática de políticas





públicas de saúde, desenvolvendo fatores de proteção e redução de riscos em saúde mental. As escolas são mais acessíveis à população que os serviços de saúde mental favorecendo a realização de intervenções com menos estigma para alunos e familiares. A LDB N° 9.394/96 (Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional) coloca a saúde como tema transversal em todas as disciplinas, portanto, a escola além do espaço de aprendizagem de conteúdos também o local de aprendizado socioemocional com isso, é o local de autoconhecimento, consciência social, tomada de decisão responsável, viabilidade de relacionamentos e autocontrole estrutural. Dados epidemiológicos brasileiros apontam que 10 a 12% das crianças e adolescente apresentam algum transtorno mental, com isso a alta prevalência é considerada a mais prejudicial entre todos os problemas médicos na população dos 10 aos 24 anos. Assim sendo, crianças e adolescentes afetados por transtornos mentais apresentam rendimento acadêmico inferior e evasão escolar. O aumento da demanda de alunos com problemas emocionais e comportamentais nos últimos anos vem preocupando educadores, a falta de orientação especializada causa insegurança do olhar professor, que algumas vezes pode considerar como transtorno o que não é, e vice-versa. Além dos fatores genéticos que também são importantes no desenvolvimento dos transtornos psicológicos e psiquiátricos, a maneira como nossa sociedade está estruturada nos torna ainda mais vulnerável a distúrbios mentais. Não somos ensinados a lidar com situações como: fracasso, tristeza, tédio e frustração. Essas situações podem evoluir para questões patológicas. Portanto, uma doença, ou transtorno ou uma patologia é quando a vida está sendo atrapalhada por uma circunstância. A depressão, transtornos de ansiedade (pânico, ansiedade generalizada e fobias), transtorno bipolar, esquizofrenia, transtorno obsessivo compulsivo, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade são doenças mentais de grande impacto social. A maioria dos transtornos mentais tem início antes dos 24 anos, afeta 1 a cada 5 pessoas. O período da adolescência pode ser considerado uma etapa de extrema importância para a construção de uma vida adulta saudável e produtiva, pois a maioria dos sintomas dos problemas mentais apresenta sinais nesta etapa, além da associação ao aumento da exposição aos fatores de risco, como, por exemplo, o uso de substâncias psicoativas, comportamentos sexuais, estabelecimento de novas relações, mudança de escola, entre outros. Os comportamentos pertinentes aos transtornos mentais exigem cuidados especiais, com intervenção profissional precoce. Os transtornos mentais são condições caracterizadas por alterações cognitivas e emocionais recorrentes que resultam em deterioração ou perturbação do funcionamento cerebral, causando perdas em diversas áreas da vida (social, afetivo, profissional, etc). Dependendo da gravidade dos sintomas e de sua recorrência, os recursos mentais de cada sujeito podem ser muito variáveis, quanto mais grave o transtorno, são exigidos mais cuidados específicos (psiquiatria e psicoterapia) e estratégias de reinserção social. Metodologia: Para realização deste estudo utilizou-se como metodologia uma revisão bibliográfica dos últimos anos. Resultados e Discussão: Estudos da OMS (Organização Mundial de Saúde) mostram que daqui a dez anos os maiores casos de mortalidade serão de problemas de saúde mental, seja por uma depressão, uma anorexia ou um suicídio. Esses índices não param de subir e causarão um impacto maior do que o de outros problemas como o AVC e o câncer. Ao falar sobre os transtornos mentais durante a aplicação do Projeto Capital Humano, fala-se das doenças funcionais do cérebro, os sinais observados a partir dos





sintomas que refletem alterações biológicas e que comprometem sobretudo a ação cerebral, como, por exemplo, a sinalização (reação do cérebro aos estímulos ambientais), emoções (sentimentos), sensopercepção (domínio dos cinco sentidos - audição, visão, paladar, olfato e tato), alterações cognitivas (pensamentos) e comportamentais. Todas estas alterações podem ocasionar falhas que muitas vezes são caracterizadas por problemas no funcionamento natural do cérebro. É importante mostrar ao professor como funciona o cérebro, o dele e o do aluno também. Ele começa a entender, por exemplo, o porquê de aquele aluno chegar de mau humor ou não prestar atenção na aula. Na adolescência, o indivíduo ainda não tem o córtex pré-frontal (parte anterior do lobo frontal do cérebro) totalmente desenvolvido, então ele não controla bem seus impulsos emocionais. A possibilidade de uma pessoa desenvolver um transtorno mental geralmente tem influência da interação entre a vivência de fatores de risco associados aos fatores de proteção. Os fatores de riscos que são considerados situações que ameaçam a saúde, aumentando as chances para o desenvolvimento de um transtorno ou ainda, podem piorar o quadro de uma pessoa que já tenha um diagnóstico. Todos estes fatores podem estar relacionados à carga genética da pessoa, doenças físicas, traumas, traços de personalidade, uso de drogas, distúrbios do sono e estresse. Os fatores de proteção fortalece os aspectos saudáveis de uma pessoa, diminuindo os riscos para o surgimento de um transtorno ou uma possível recaída, como por exemplo, senso de humor, capacidade de autocontrole, autoestima positiva, prática de exercícios físicos, convivências familiares e sociais saudáveis, sensação de pertencimento, bons hábitos, oportunidades de lazer, segurança e suporte emocional. As crianças e adolescentes passam muito tempo na escola, assim, os professores são referência para informar questões sobre saúde mental relativa aos estudantes. Contudo, funcionários da escola devidamente treinados podem identificar fatores de risco entre os alunos. Ao identificar estágios iniciais do desenvolvimento (potenciais de transtornos), intervenções precoces podem ser efetivas (como mudança de hábitos, orientações aos pais, etc.). A abordagem preventiva e precoce beneficia a todos, como o conhecimento atual é de que a grande maioria dos transtornos mentais tem início na juventude, intervenções precoces são estratégicas ao favorecer a identificação precoce de problemas e transtornos. Considerações Finais: Os transtornos mentais na adolescência e na infância podem causar grande sofrimento e muitos prejuízos para o indivíduo acometido e seus familiares. O "olhar" do educador e a escola possuem papel primordial no sentido de facilitar a divulgação de informações sobre saúde e doença. Apesar de que as escolas não devam lidar com estas questões sozinhas, elas podem usar estratégias para promoção da saúde mental, bem como, integrar programas de prevenção e promoção de saúde mental, através da identificação dos fatores de risco. De maneira geral, medidas adequadas de promoção em saúde podem ampliar as condições para uma vida saudável, considerando a pessoa como um ser integral ao contemplar o campo da doença e da saúde como um todo, seja de forma individual ou social, proporcionando condições mais humanas, melhor subsídio, possibilidade de cura e diminuição do sofrimento. Percebe-se a escola como lugar ideal para a educação em saúde mental, por ser um núcleo de construção de conhecimento e também por ser um lugar onde as crianças e os adolescentes passam a maior parte do seu tempo. A partir da aplicação do projeto Capital Humano nas escolas, embora de curta duração, ele atingi os objetivos





pretendidos. A escola como um todo, funcionários e os educadores precisam estar capacitados para que possam ajudar os adolescentes com sinais, atitudes e comportamentos que predispõem o risco para algum transtorno mental. Incentivar o desenvolvimento de programas em saúde mental, tanto para professores quanto para alunos, pode modificar a direção dos transtornos mentais na sociedade, impedindo seu desenvolvimento, observando sintomas, criando intervenções precoces e para diminuir quadros clínicos graves ao longo do tempo. As intervenções podem ser usadas na prática, por profissionais da área da saúde ou pelos professores, a partir de treinamentos. Palavras chaves: Saúde Mental; Escola; Transtorno Mental; Adolescência.

