

**FOLDER EDUCATIVO COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO E PREVENÇÃO
EM SAÚDE MENTAL: possibilidades teórico-metodológicas****FOLDER AS AN EDUCATIONAL TOOL TO PROMOTE AND PREVENT HEALTH
MENTAL: theoretical-methodological alternatives**Carlos Alberto Machado do Nascimento¹Maria Rosa Chitolina Schetinger²**Resumo**

O artigo trata da pesquisa e elaboração de um folder educativo sobre Saúde Mental a ser utilizado na promoção e prevenção em Saúde Mental com alunos e professores no ambiente escolar. Foi elaborado a partir do referencial teórico da tese de doutorado sobre Saúde Mental, visando a ações de promoção e prevenção no ambiente escolar. Constatamos a carência de materiais educativos em Saúde Mental para aplicação na comunidade escolar. Pesquisamos a literatura sobre educação em Saúde Mental e materiais educativos tendo como público-alvo jovens e adolescentes do ensino médio. Neste sentido, produzimos este material contextualizado no ambiente escolar, com intuito discursivo, ilustrativo e finalidades específicas de educação, promoção e prevenção em Saúde Mental. Propomos que o material possa contribuir na formação dos estudantes e na atividade docente, visto que oportuniza a aquisição de conhecimentos e educação em Saúde Mental numa abordagem interessante e acessível.

Palavras-chave: Educação em Saúde Mental. Adolescentes. Ambiente Escolar.

Abstract

This article addresses the development of educational materials concerning mental health education and mental illness prevention to be distributed to students and teachers at the high school of Santa Maria. A pamphlet was developed in response to a lack of existing materials educating students on evaluation of their own mental health and the resources available to them. Through administering a questionnaire with a target audience of teenagers, the information presented in the pamphlet was tailored to the school environment. We have included a copy of the pamphlet in this article, and believe it can contribute in the teenagers' self-awareness and assessment of their mental states. As a novel pedagogical material and medium, it potentially conveys information in a format interesting and accessible to adolescents.

¹ Doutor do PPG-Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Médico Psiquiatra na Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). E-mail: canascimento@ufsm.br.

² Doutora em Ciências pela Universidade Federal do Paraná (UFPR). Atualmente é professora titular da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). E-mail: rmariaschetinger@gmail.com.

Keywords: Education in Mental Health. Adolescents. School Environment.

INTRODUÇÃO

O presente artigo trata da elaboração de um folder educativo sobre Saúde Mental a ser utilizado em atividades de promoção e prevenção em Saúde Mental para alunos e professores no ambiente escolar. O material foi desenvolvido a partir da revisão do referencial teórico realizada na tese de doutorado sobre o tema “Fatores emocionais e de Saúde Mental: avaliação de alunos de uma escola pública federal visando ações de promoção e prevenção no ambiente escolar”, no programa de Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde da Universidade Federal do Rio Grande do Sul – PPGQVS – UFRGS, Brasil.

O folder é um impresso de pequeno porte, constituído de uma só folha de papel com uma ou mais dobras, e que apresenta conteúdo informativo ou publicitário. Analisando etimologicamente a palavra folder, de origem inglesa, encontramos referências como “folheto dobrado”; “o que dobra” ou ainda a derivação do verbo *to fold*, ou seja, dobrar. (PAULA; CARVALHO, 2014).

A educação é considerada um instrumento de transformação social, não só a educação formal, mas toda a ação educativa que propicie a reformulação de hábitos, a aceitação de novos valores e que estimule a criatividade. Ao pensarmos educação e saúde, constatamos que ambas são espaços de produção e aplicação de saberes destinados ao desenvolvimento e ao bem-estar dos indivíduos. (SANTOS, 2009).

A educação deve provocar reflexão pautada na consciência da complexidade presente em toda a realidade, ou seja, é fundamental que o educador compreenda a teia das relações existentes entre todos os processos sociais, para que possa pensar a ciência una e múltipla, simultaneamente. O debate sobre a complexidade nasce no seio da ciência e da epistemologia da ciência de forma totalmente separada do nascimento do movimento ecologista e das novas concepções psicopedagógicas que se referem à construção dos conhecimentos e a uma forma diferente de afrontar os processos educativos. Esses elementos tendem a percorrer caminhos que se cruzam cada vez mais e que, em qualquer caso, parecem avançar na mesma direção. (SANTOS, 2009).

A escola além de oportunizar às crianças e adolescentes a relação com o saber, por ser uma atividade grupal, oferece também para o desenvolvimento das funções de socialização. Em busca de sua identidade, o adolescente encontra na micro-sociedade da escola um sistema de forças que atuam sobre ele, onde, entre outras coisas, reedita seu ciúme fraterno, compete, divide, rivaliza, oprime e é oprimido, ou seja, reproduz o sistema social. É por esta razão que a escola, muitas vezes, pode detectar dificuldades no processo de desenvolvimento do aluno, que aparece por inteiro na busca de si mesmo, e seu olhar sobre ele é, em geral, menos comprometido emocionalmente do que acontece com os pais. (OUTEIRAL, 2008).

Cabe uma referência de que nesta fase os jovens se deparam com a difícil tarefa da escolha profissional, o que lhes remete a uma diferenciação entre vocação e escolha profissional. Entende-se vocação o que diz respeito a características e habilidades inatas e tem relação com aspectos da formação da sua identidade e personalidade. (OUTEIRAL, 2008).

Importante ter em mente que os fenômenos que se manifestam no ambiente escolar, sejam de ensino e de aprendizagem, de gestão, de relações profissionais e/ou interpessoais, exigem dos profissionais da educação uma postura de conhecimento científico, profissional e política. A escolha profissional, entretanto, abrange além da própria pessoa, o contexto social, familiar, os modelos de identificação e a própria realidade do mercado de trabalho. Este estágio, que na verdade pode ser um longo e penoso processo, é decisivo na vida de todos nós, e se constitui em uma das tarefas principais das etapas finais da adolescência. (OUTEIRAL, 2008).

Considerando, que o próprio adolescente já traz consigo os conflitos, pressões e expectativas próprias, da família e da sociedade. Não é incomum e até natural, que o ambiente escolar e as relações interpessoais que ali se estabelecem, seja entre alunos, alunos e professores e mesmo com a família reeditem situações da vida cotidiana que podem se reforçar positivamente ou se opondo gerando confrontos e conflitos que quando não bem explicitados e resolvidos fiquem contidos se traduzindo num verdadeiro mal-estar. Neste contexto, o mal-estar aparente, mas não explicitado e verbalizado no cotidiano escolar, pode afetar os sujeitos envolvidos e traduzir-se como sofrimento e até adoecimento. (ESTANUSLAU; BRESSAN, 2014).

Neste sentido, a Educação em Ciências é um campo prioritário para o desenvolvimento de Temas Transversais como a Saúde e a Educação em Saúde, mais especificamente aqui a Saúde Mental. Assim, propomos a abordagem do tema na comunidade

escolar por meio de uma ação de promoção e prevenção em Saúde Mental. Tendo em vista a realidade e o contexto no qual nos propomos a desenvolver este trabalho, é importante termos presente que o público alvo mais significativo é composto por adolescentes.

A Saúde Mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo, a criança, o adolescente ou o adulto encontram-se aptos a exercer suas habilidades, superar as adversidades da vida, conseguindo estudar e/ou trabalhar de forma produtiva e colaborativa com a comunidade em que estejam inseridos. (ARRUDA et al., 2010).

Em 2005, a OMS definiu Saúde Mental na infância e na adolescência como:

[...] a capacidade de se alcançar e se manter um funcionamento psicossocial e um estado de bem-estar em níveis ótimos [...]. Esta condição auxilia o jovem a perceber, compreender e interpretar o mundo que está a sua volta, a fim de que adaptações ou modificações sejam feitas em caso de necessidade [...]. (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2005, p.7).

Refletir sobre a Saúde Mental dos adolescentes implica pensar nos diversos modos de viver a adolescência e de viver a vida. Implica, em um movimento de repensar as práticas de saúde e de educação em saúde que se voltam para esta parcela significativa da sociedade. Nesta fase, os adolescentes encontram-se na maior parte do dia no ambiente escolar, o que torna este espaço um importante campo para a detecção e abordagem de comportamentos de risco para a saúde. (AZAMBUJA et al., 2014).

Nesse sentido, o conceito central de Saúde Mental é o bem-estar e o funcionamento integral de um indivíduo e, conseqüentemente, da sua comunidade. Portanto, estamos falando de mais do que apenas um estado de ausência de sofrimento psíquico, emocional ou mesmo de doença mental. (SILVA, 2010).

Conceituar ou delimitar a fase da adolescência é um desafio relacionado a muitas variáveis e contextos. A adolescência é uma etapa de oportunidades para a criança, e um momento crucial para que possamos continuar construindo seu desenvolvimento da primeira década de vida, ajudá-la a navegar em meio a riscos e vulnerabilidades, e colocá-la no caminho da realização de seu potencial. (UNICEF, 2011).

Segundo o Relatório sobre a Saúde no Mundo: Saúde Mental, estruturada pela Organização Mundial da Saúde – (OMS, 2001),

devem ser lançadas em todos os países campanhas de educação e sensibilização do público sobre a Saúde Mental. Campanhas bem planejadas de sensibilização e

educação podem reduzir a estigmatização e a discriminação, promovendo a Saúde Mental e a saúde física da população. (WHO, 2001).

A capacitação das comunidades e indivíduos por meio da informação e do desenvolvimento de habilidades pessoais e sociais é exemplo de ação promotora de saúde. A informação é uma das bases para a tomada de decisão e leva à autonomia por meio do empoderamento, combatendo, assim, a impotência. Porém, é importante frisar, empoderamento é diferente de conscientização, pois está associado à proatividade em relação à saúde, as reais mudanças de atitude. Enquanto conscientização pode ser entendida como o acesso à informação e conhecimento sobre determinado tema ou área do saber, sem que isso signifique uma aquisição capaz de tornar o indivíduo sujeito e agente de mudança real na sua realidade e qualidade de vida. Uma pesquisa realizada em nove países, inclusive no Brasil, demonstrou que uma campanha informativa pode modificar o conhecimento e as atitudes com relação aos problemas de Saúde Mental. (ESTANISLAU; BRESSAN, 2014).

Iniciativas como estas em programas e conteúdos estão previstas nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) para o ensino médio, sendo denominadas como Temas Transversais, os quais tratam de assuntos relevantes, como a Ética, a Pluralidade Cultural, a Orientação Sexual, o Trabalho e Consumo, o Meio Ambiente e a Saúde. (BRASIL, 1997).

No Brasil (1996), a partir da Lei de Diretrizes e Bases na Educação Nacional (nº 9.394), e da elaboração dos PCN, o tema saúde foi ganhando espaço nas escolas, passando a ser integrado como um Tema Transversal, permitindo uma abordagem mais ampla dos diversos aspectos vinculados ao processo de saúde individual e coletiva. Os Temas Transversais podem ser abordados em todas as disciplinas da escola. A forma de compreensão e de inserção destes temas pode acontecer de diferentes maneiras. (DARIDO, 2012).

É sabido que, apesar da proposta dos PCN recomendar a transversalidade entre os conteúdos, muitos professores que atuam nas escolas não tiveram, em suas formações universitárias, os conteúdos dos Temas Transversais. Além disso, “há a questão da tradição que acompanha cada área, o que dificulta a incorporação de outras maneiras para se trabalhar com os conteúdos. (DARIDO et al., 2001).

O novo paradigma em educação deve ser entendido conforme o conceito de Morin (2011), que acredita ser a Transdisciplinaridade a chave que abrirá um momento no qual será realizada uma nova leitura do mundo. Esse paradigma educacional deverá ser capaz de levar a uma questão central, epistemológica, sistêmica e, portanto, muito mais ampla, envolvendo o

processo de construção do conhecimento, sua organização e seu funcionamento. Partindo de um tipo de pensamento que percebe o mundo em sua totalidade, que vê a natureza como sendo auto-organizadora da matéria, certamente haverá outra maneira de pensar a questão educacional e surgirá assim uma nova ordem global para a mente humana. (MORIN, 2011).

Então, convém ressaltar que os PCN preconizam que a promoção de saúde ocorre:

[...] por meio da educação, da adoção de estilos de vida saudáveis, do desenvolvimento de aptidões e capacidades individuais, da produção de um ambiente saudável, da eficácia da sociedade na garantia de implantação de Políticas Públicas voltadas para a qualidade da vida e dos serviços de saúde. (BRASIL, 1997, p. 67).

Uma das vias mais promissoras para promover a adoção de comportamentos saudáveis e a modificação de condutas prejudiciais à saúde e de forma sustentada é a Educação para a Saúde (EpS) na concepção de Gomes (2009). O acesso à informação e compreensão de conteúdos da Saúde Mental para crianças, adolescentes e professores no ambiente escolar permite compreender e usar a informação nos cuidados da própria saúde, estimulando competências cognitivas, sociais em promoção e prevenção da Saúde Mental. Neste sentido, e tendo como perspectiva de uma dimensão fundamental, reforça-se a importância da sensibilização da comunidade escolar da inclusão de conteúdos em educação em Saúde Mental no ensino de jovens e adolescentes. (LOUREIRO et al., 2012).

A literatura em Saúde Mental sugere que o espaço escolar é um lugar estratégico e privilegiado na implementação de Políticas de Saúde Pública para jovens, ao se destacar como núcleo principal de promoção e prevenção de Saúde Mental para crianças e adolescentes (ESTANISLAU; BRESSAN, 2014), intervindo no desenvolvimento de fatores de proteção e redução de riscos relacionados à Saúde Mental.

Historicamente, a saúde na escola vem sendo desenhada após uma série de debates (FERNANDES; ROCHA; SOUZA, 2005) e, a partir disso, o Ministério da Educação e do Desporto (BRASIL, 1998) criou o Referencial Curricular Nacional, no qual a saúde foi considerada como um tema transversal a ser trabalhado com responsabilidade no projeto de toda a escola, o que torna alunos, professores e o próprio ambiente escolar, sistematicamente, elementos chaves para essa realização.

Neste sentido, o objetivo principal e específico deste artigo é descrever a elaboração de um folder educativo a ser utilizado no ambiente escolar visando a realização de ações de promoção, prevenção e educação em Saúde Mental a partir de uma proposta transversal.

2. METODOLOGIA

Foi realizada uma pesquisa de cunho bibliográfico sobre a elaboração de material informativo e/ou educativo em Saúde Mental direcionado ao público de jovens adolescentes no ambiente escolar, nas bases de dados informatizadas disponíveis na internet e em outras fontes de dados como livros, anais, documentos governamentais e não governamentais.

Os critérios de inclusão foram: artigos que versam sobre o tema educação em saúde e/ou educação em Saúde Mental e artigos com desenvolvimento de materiais educativos em Saúde Mental no Brasil e no exterior, tendo como público-alvo jovens adolescentes em ambiente escolar do ensino médio. Dessa forma, foram incluídos trabalhos com abordagem direta e indireta do tema, em sua maioria na Língua Portuguesa, incluindo artigos originais, artigos de revisão e livros até 2015.

Como técnica, a pesquisa bibliográfica compreende a leitura, seleção, fichamento e arquivo dos tópicos de interesse para a pesquisa em pauta, com vistas a conhecer as contribuições científicas que se efetuaram sobre determinado assunto. (RODRIGUES, 2007).

De acordo com Tachaizawa e Mendes (2003), o levantamento de dados tem como base metodológica uma análise teórica que, segundo os autores, “é uma simples organização coerente de ideias originadas da bibliografia brevemente escolhida, em torno de um tema”.

Após a consulta bibliográfica, observamos a escassez de materiais deste tipo, direcionados especificamente a estudantes do ensino médio, em uma linguagem acessível e que pudessem ser utilizados em atividades de educação, promoção e prevenção em Saúde Mental no ambiente escolar.

A que se considerar que o material elaborado é uma proposta a ser aplicada futuramente em atividades no ambiente escolar, portanto neste artigo não há, ainda, dados ou resultados sobre sua utilização.

Diante de tais resultados, buscou-se então avançar na tese, com a elaboração de um folder, tendo em vista que, perante a diversidade de formas, estilos e finalidades de materiais informativos e educativos, o folder constitui-se num recurso midiático muito importante na

sociedade atual, pois ao apresentar formas relativamente estáveis de enunciados que circulam socialmente pode ser considerado como gênero textual (PAULA; CARVALHO, 2014). Outro aspecto importante é que o folder permite uma maior flexibilidade e versatilidade na apresentação, utilização e manuseio, bem como uma linguagem e ilustrações mais adequadas ao público-alvo de jovens adolescentes em ambiente escolar, permitindo comunicar rapidamente ideias e conceitos sem cansar o leitor.

Também conhecido como prospecto, o folder surgiu nos meios de comunicação e publicidade como um artefato utilizado para fazer marketing e propaganda, especificamente para a realização de campanhas publicitárias. Algumas pessoas confundem o folder com o panfleto. Embora semelhantes, o folder é um impresso que possui no mínimo uma dobra, utiliza imagens, dá destaque às ideias mais importantes com quadros ou palavras em fontes maiores (maiúsculas, coloridas ou de diferentes formatos). (PAULA; CARVALHO, 2014).

O folder é dobrado conforme a sequência de argumentos. A capa contém a chamada principal, a qual deve despertar a curiosidade para a abertura do mesmo. Ao abrir a primeira dobra, nota-se o detalhamento do que a capa anuncia. A última dobra (externa) é, geralmente, reservada para os dados como endereço, telefone, e-mail e outras informações como distribuidores, representantes, patrocinadores, mapas de localização e outras informações de contato. (PAULA; CARVALHO, 2014).

Os folders podem ter características diversas. No presente artigo, apresentamos o que pode ser definido como um folder de serviços e orientações de saúde, pois apresenta imagens, linguagem persuasiva, ilustrações adequadas ao público, ao ambiente e orientações de Saúde Mental e qualidade de vida.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir dos conteúdos acessados na revisão do referencial teórico para o desenvolvimento da tese de doutoramento no Programa de Pós-graduação Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde, constatamos a carência de materiais educativos em Saúde Mental para serem utilizados na comunidade escolar, por alunos, professores e familiares. Assim sendo, elaboramos um folder educativo sobre o tema, o qual é o objeto deste artigo,

para ser utilizado em atividades de promoção e prevenção em Saúde Mental no ambiente escolar (Anexo 1).

A seguir relacionamos os tópicos abordados no Folder:

- 1 - O papel estratégico da educação na Saúde Mental
- 2 - O que é Saúde Mental?
- 3 - Mente sã em corpo sã
- 4 - Quais os problemas de Saúde Mental mais comuns e frequentes?
- 5 - Quem pode ter sofrimento mental ou psíquico?
- 6 - Falsos conceitos sobre sofrimento psíquico e doença mental
- 7 - Quais são os sinais que devem nos preocupar?
- 8 - Buscar ajuda? Quando?
- 9 - Todos nós podemos ajudar: Cuidar sim, excluir jamais
- 10 - Para manter uma boa Saúde Mental

Segundo o Unicef (2011) problemas de Saúde Mental são responsáveis por uma grande proporção da carga de sofrimento psíquico e transtornos entre jovens em todas as sociedades. Entre os adolescentes, problemas de Saúde Mental não percebidos e que não recebem atenção estão associados a baixos níveis de realização educacional, uso de drogas, comportamentos de risco, criminalidade, saúde sexual e reprodutiva precárias, automutilação e cuidados pessoais inadequados. Fatores esses que aumentam o risco de morbidade e de mortalidade prematura. Problemas de Saúde Mental na adolescência implicam em altos custos sociais e econômicos, uma vez que frequentemente evoluem para condições de maior incapacitação em etapas posteriores da vida. (UNICEF, 2011).

É amplamente aceito, atualmente, que o campo de ação da Educação em Saúde é toda a comunidade. Todas as pessoas, seja qual for a sua idade, sexo, condição social e econômica, devem se beneficiar da Educação em Saúde e neste contexto insere-se a Educação em Saúde Mental. Esta ação deve ser priorizada junto aos alunos e ao ambiente escolar. (GOMES, 2009).

A iniciativa das Escolas Promotoras de Saúde, baseada nos princípios da Carta de Ottawa (WHO, 1986), entende a escola como um contexto no qual toda a comunidade escolar deve unir esforços, no sentido de proporcionar aos alunos experiências e estruturas de promoção e prevenção em saúde. Um dos aspectos mais relevantes do conceito de Escola Promotora de Saúde é quanto a oportunidade de ações direcionadas para melhorar o ambiente

escolar, reforçando os laços com a família e a comunidade como estratégia de promoção, prevenção e educação em saúde. A especificidade do conceito reside no seu carácter global e abrangente, na medida em que procura envolver a comunidade escolar no desenvolvimento e implementação de intervenções promotoras de saúde, não excluindo ninguém da comunidade escolar. (BRASIL, 2007).

Por meio de programas e ações de Educação em Saúde deve-se preparar o aluno para cuidar de si no que diz respeito aos cuidados pessoais e ambientais, de segurança doméstica, interações sociais, lazer etc. É importante oportunizar aos alunos habilidades para que, ao deixarem a escola, sejam capazes de cuidar da sua própria saúde e dos seus semelhantes, estimulando-os a adotarem estilos de vida que permitam o desenvolvimento de todas as suas possibilidades físicas, mentais e sociais. (GOMES, 2009).

No Brasil, o documento **Escolas Promotoras de Saúde: experiências no Brasil**, organizado pelo Ministério da Saúde e a Organização Pan-Americana da Saúde, propõe a incorporação de práticas educativas em saúde no cotidiano didático-pedagógico das escolas, sugerindo ações como: a disseminação da proposta das escolas como espaços de desenvolvimento de ações de promoção da saúde; inclusão dos temas transversais – ética e cidadania, consumo e trabalho, multiculturalidade, meio ambiente, saúde e sexualidade no currículo das escolas; produção de material didático-informativo para professores, alunos e comunidade escolar sobre temáticas de saúde. (BRASIL, 2007).

A Organização das Nações Unidas para Educação, Ciência e Cultura (Unesco) e a Oficina Internacional de Educação e da Saúde, recomendam que: “a saúde se deve aprender na escola da mesma forma que todas as outras ciências sociais”. Da mesma forma que o aluno aprende na escola os conhecimentos científicos e os hábitos sociais que lhe permitirão enfrentar os problemas da vida na comunidade, também deve aprender e adquirir os conhecimentos e os hábitos de saúde em geral, que lhe permitirão adquirir o melhor grau possível de saúde, física, mental e social. (GOMES, 2009).

O acesso à informação e compreensão de conteúdos da Saúde Mental para crianças, adolescentes e professores no ambiente escolar permite compreender e usar a informação nos cuidados da própria saúde, estimulando competências cognitivas, sociais em promoção e prevenção da Saúde Mental. Neste sentido, reforça-se a importância da sensibilização da

comunidade escolar da inclusão de conteúdos em educação em Saúde Mental no ensino de jovens e adolescentes. (LOUREIRO et al., 2012).

Pensando em saúde coletiva, a escola tem sido considerada o lugar ideal para a educação em Saúde Mental por dois fatores básicos. Primeiro, por ser um centro de construção do conhecimento e, segundo, por ser o lugar onde a maioria dos jovens permanece durante boa parte do dia. Assim sendo, programas de educação em Saúde Mental podem ser voltados aos professores, aos alunos ou a ambos. As intervenções direcionadas aos alunos podem ser colocadas em prática por professores capacitados ou por profissionais da área da saúde. (ESTANISLAU; BRESSAN, 2014).

Como os professores e administradores escolares são profissionais que tendem a ser valorizados pelas comunidades em que vivem, um benefício adicional observado nessa abordagem é o fortalecimento da alfabetização em Saúde Mental das comunidades, o que ocorre por meio da disseminação do conhecimento e das mudanças de atitudes adquiridas por esses profissionais. Medidas como estas, podem estimular a promoção em Saúde Mental. (ESTANISLAU; BRESSAN, 2014; LOUREIRO et al., 2012).

Como exemplos de abordagem em Saúde Mental voltada ao aluno, os autores citam o Guia Curricular de Saúde Mental na Escola (*Teen Mental Health*), desenvolvido no Canadá desde 2014 e que incorpora a “alfabetização” em Saúde Mental ao currículo existente. As evidências científicas do projeto demonstraram-se efetivas para que educadores e estudantes assimilassem conhecimento e apresentassem mudanças de atitude em relação à Saúde Mental, programa este que está disponível e pode ser adaptado para aplicação em qualquer ambiente escolar. (ESTANISLAU; BRESSAN, 2014).

Nos Estados Unidos o *Promoting Alternative Thinking Strategies* (PATHS) (Promovendo estratégias de Pensamento Alternativas) (www.pathstraining.com/main/), implementou um currículo específico que promove o conhecimento sobre as emoções, a formação de relacionamentos positivos, e as habilidades de resolução de problemas. As pesquisas têm demonstrado que o programa estimula a cognição (capacidade de planejamento, memória de trabalho, controle de impulsos etc.) de forma duradoura. (ESTANISLAU; BRESSAN, 2014).

No Brasil, podemos citar projetos semelhantes como: Comunidade aprender Criança (www.aprendercrianca.com.br), vinculado ao Instituto Glia, Universidade de Ribeirão Preto – SP, criado em 2006, que desenvolveu o Projeto Atenção Brasil: Educando com ajuda das

Neurociências: Cartilha do Educador. Outra iniciativa brasileira, o Projeto Cuca Legal (www.projetocucalegal.org.br), vinculado à Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), que a partir de pesquisas desenvolve estratégias educativas de promoção e prevenção em Saúde Mental na escola, com abordagem particularmente direcionada para o suporte e o empoderamento de educadores e demais profissionais vinculados ao contexto escolar. (ESTANISLAU; BRESSAN, 2014).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Consideramos que o folder pode contribuir com a formação dos adolescentes, partindo do pressuposto de que o folder possibilita aquisição de conhecimentos e educação em Saúde Mental, tornando a temática mais interessante e acessível. Há necessidade de avaliações posteriores do impacto na utilização do material em atividades no ambiente escolar. Acreditando que nenhum conhecimento é estático, pretendemos propor revisões periódicas do material.

Para a implementação e eficácia deste material, se faz necessário também o envolvimento dos demais atores do universo escolar, além da existência de ações específicas que possibilitem implementação da proposta, como tarefa de continuidade deste material. Observa-se a necessidade de estudos de prosseguimento, visando a avaliar o impacto das ações educativas promovidas por esses atores no processo de promoção, prevenção e educação em Saúde Mental no ambiente escolar.

Concluindo, ressaltamos que o folder é um material de apoio em atividades de Educação em Saúde Mental a serem desenvolvidas no contexto de um projeto com uma abordagem transversal, integrado com todas as áreas do conhecimento trabalhadas em sala de aula.

REFERÊNCIAS

ARRUDA, M. A. et al. *Projeto atenção Brasil: saúde mental e desempenho escolar em crianças e adolescentes brasileiros. Análise dos resultados e recomendações para o educador com base em evidências científicas*. Ribeirão Preto, SP: Instituto Glia, 2010.

AZAMBUJA, C. R. et al. Association between physical activity level and body image in college students. In: INTERNATIONAL WORKSHOP AND EXHIBITION ABOUT PHYSICAL ACTIVITY IN TIMES OF MAJOR SPORTING EVENTS, 2014, São Paulo. *Annals...* São Paulo, SP: ILSI Brasil/FSP USP, 2014.

BRASIL. Casa Civil. Subchefia para Assuntos Jurídicos. *Lei nº 9.394 – Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional*, de 20 de dezembro de 1996. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19394.htm>. Acesso em: 3 mai. 2015.

_____. Secretaria de Educação Fundamental. *Parâmetros Curriculares Nacionais: Introdução aos Parâmetros Curriculares Nacionais*. Brasília: MEC/SEF, 1997, 126 p. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro01.pdf>>. Acesso em: 12 mai. 2015.

BRASIL. Ministério de Educação e do Desporto. *Referencial Curricular Nacional*. Brasília, DF: MEC, 1998.

_____. Ministério da Saúde. *Escolas promotoras de saúde: experiências do Brasil / Ministério da Saúde, Organização Pan-Americana da Saúde*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2007. 304 p.

DARIDO, S. C. et al. Educação Física, a formação do cidadão e os parâmetros curriculares nacionais. *Revista Paulista de Educação Física*, v. 15, n. 1, p. 17-32, 2001.

DARIDO, S. C. (Org.). *Cadernos de formação: conteúdos e didática de educação física*. São Paulo, SP: Cultura Acadêmica, v. 1, p. 176, 2012.

ESTANISLAU, G. M.; BRESSAN, R. A. *Saúde mental na escola: o que os educadores devem saber*. Porto Alegre, RS: Artmed, 2014. p. 277.

FERNANDES, M. H.; ROCHA, V. M.; SOUZA, D. B. A concepção sobre saúde do escolar entre professores do ensino fundamental (1ª a 4ª séries). *História, Ciências e Saúde, Manguinhos*, v. 12, n. 2, p. 283-291, 2005.

GOMES, J. P. As Escolas Promotoras de Saúde: uma via para promover a saúde e a educação para a saúde da comunidade escolar. *Educação*, v. 32, n. 1, p. 84-91, Porto Alegre, RS: Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul Brasil, 2009.

LOUREIRO, L. M. de J. et al. Literacia em Saúde Mental de Adolescentes e Jovens: conceitos e desafios. *Revista de Enfermagem Referência*, III Série, nº 6, 2012.

MORIN, E. *Os sete saberes necessários à educação do futuro*. São Paulo, SP: Cortez, 2011.

OUTEIRAL, J. *Adolescer: estudos revisados sobre adolescência*. Rio de Janeiro, RJ: Revinter, 2008.

PAULA, M. A. N. R.; CARVALHO, A. de P. O gênero textual folder a serviço da educação ambiental. *Revista Eletrônica em Gestão, Educação e Tecnologia Ambiental*, REGET, V. 18 n. 2, p.982-9, 2014.

RODRIGUES, R. M. *Pesquisa acadêmica: como facilitar o processo de preparação de suas etapas*. São Paulo, SP: Atlas, 2007.

SANTOS, E. C. *Educação ambiental e ensino de ciências: a transversalidade e a mudança de paradigma*. Encontro Nacional de Pesquisa em Educação em Ciências, VII – Enpec, 2009.

SILVA, A. *A interface família escola e saúde mental na infância e adolescência*. 2010. Disponível em: <www.mp.go.gov.br>. Acesso em: 22 jun. 2015.

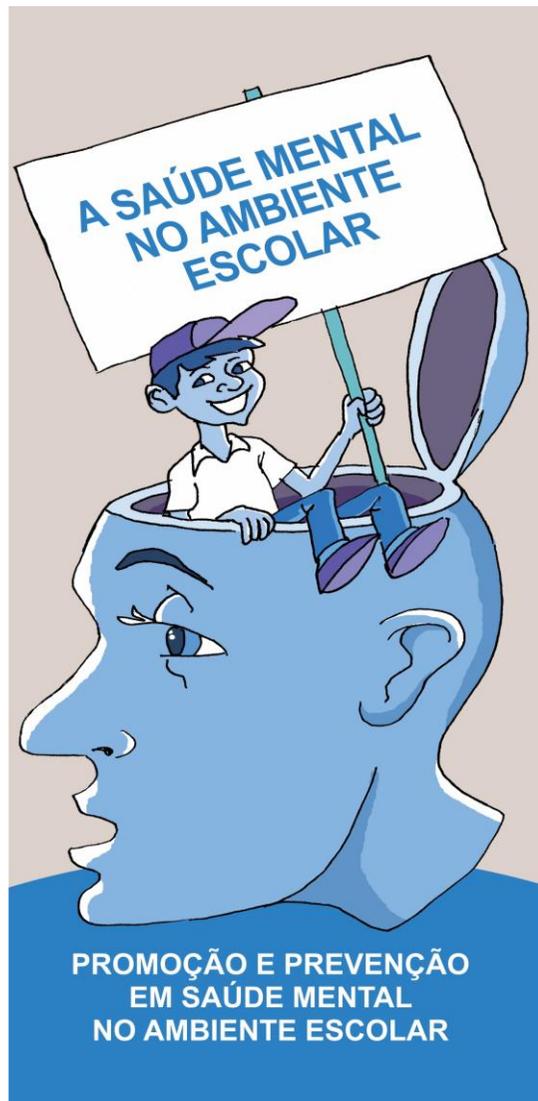
TACHAIZAWA, T; MENDES, G. *Como escrever monografias na prática*. 7. ed. Rio de Janeiro, RJ: FGV, 2003.

UNICEF. Fundo das Nações Unidas para a Infância. *Situação mundial da infância 2011: Adolescência uma fase de oportunidades*. 2011. Disponível em: <http://www.unicef.org/brazil/pt/br_sowcr11web.pdf>. Acesso em: 16 jul. 2015.

WHO. World Health Organization. *Carta de Ottawa*. Promoção da Saúde: Cartas de Ottawa, 1986.

_____. World Health Organization. *Mental health: New Understanding, New Hope* The World Health Report, 2001.

_____. World Health Organization. *Child and adolescent mental health policies and plans*. Genebra, 2005.



O PAPEL ESTRATÉGICO DA EDUCAÇÃO NA SAÚDE MENTAL

As escolas são ambientes privilegiados para o desenvolvimento de crianças e adolescentes e suas famílias, tanto na promoção de fatores de proteção quanto na detecção de riscos e redução de danos psicossociais.

Por concentrarem a maior parte da população infanto-juvenil brasileira, os estabelecimentos escolares agregam diversidades e singularidades, potencialidades e recursos significativos para a produção de saúde, a garantia de proteção integral e o desenvolvimento de pessoas sob princípios de autonomia e emancipação.

Por outro lado, não é atribuição nem papel da comunidade escolar a identificação e o diagnóstico de patologias ou transtornos mentais, mas está sob seu alcance a promoção de ambientes, ações e situações que visem ao desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes, de acolhida e aceitação, bem como de espaços reflexivos e críticos sobre quaisquer problemas identificados (MS E CNMP, 2013).

“A adolescência é uma etapa de oportunidades para as crianças, e um momento crucial para que possamos continuar construindo seu desenvolvimento da primeira década de vida, ajudá-la a navegar em meio a riscos e vulnerabilidades, e colocá-la no caminho da realização de seu potencial” (UNICEF, 2011).

QUÊ É SAÚDE MENTAL?

É nos sentirmos bem nós mesmos e na relação com os outros. É sermos capazes de lidar de forma positiva e buscar soluções nas adversidades. É termos confiança em si próprio, nos outros e não temermos o futuro.

Em 2005, a OMS definiu saúde mental na infância e na adolescência como:

[...] a capacidade de se alcançar e se manter um funcionamento psicossocial e um estado de bem-estar.

[...] Ele auxilia o jovem a perceber, compreender e interpretar o mundo que está a sua volta, a fim de que adaptações ou modificações sejam feitas em caso de necessidade [...]

(WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2005).

MENTE Sã EM CORPO SãO!

A Saúde Mental e a Saúde Física são duas vertentes fundamentais e indissociáveis da Saúde.

QUAIS OS PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL MAIS COMUNS E FREQUENTES?

- Ansiedade excessiva ou Medos sem motivo aparente ou desproporcional.
- Mal-estar psicológico ou Estresse continuado.
- Problemas com a alimentação em excesso ou falta de apetite que não melhora.
- Depressão.
- Euforia ou Agitação Excessivas.
- Abuso e Dependência de álcool e outras drogas.
- Transtornos Mentais Graves: Psicoses, como a Esquizofrenia.
- Deficiência Mental.
- Demências: Idosos.

A Ansiedade excessiva (Fobias, Pânico...) e a Depressão são os Transtornos Mentais mais frequentes, sendo causas importantes de sofrimento, incapacidade e dificuldades de aprendizagem.

QUEM PODE TER SOFRIMENTO MENTAL OU PSÍQUICO?

Ao longo da vida, todos nós podemos ser afetados por problemas emocionais, sofrimento psíquico e de saúde mental, de maior ou menor gravidade.

Algumas fases, como a entrada na escola, a adolescência, a menopausa e o envelhecimento, ou acontecimentos e dificuldades, tais como a perda de familiar próximo, separações, o desemprego, as mudanças e a pobreza podem ser causa de perturbações da saúde mental.

Fatores genéticos, quadros infecciosos ou traumáticos e uso de drogas podem também estar na origem de Transtornos Mentais graves.

FALSOS CONCEITOS SOBRE SOFRIMENTO PSÍQUICO E DOENÇA MENTAL



As pessoas afetadas por problemas de saúde mental são muitas vezes incompreendidas, estigmatizadas, excluídas ou marginalizadas, devido a falsos conceitos, que importa esclarecer e desmistificar, tais como:

- As doenças mentais são fruto da imaginação;
- As doenças mentais não têm solução;
- As pessoas com problemas mentais são pouco inteligentes, preguiçosas, imprevisíveis ou perigosas e agressivas.

Estes mitos, a par do estigma e da discriminação associados ao sofrimento e à doença mental, fazem com que muitas pessoas tenham vergonha e medo de procurar apoio ou tratamento, ou não queiram reconhecer os primeiros sinais ou sintomas de doença.

Neste contexto, precisamos entender a importância de se respeitar os modos diferentes de ser e de viver que cada pessoa tem seu jeito de ver o mundo e de se relacionar com ele e com as pessoas.

Alguns são mais corajosos, outros mais calmos, outros mais agitados; alguns gostam de certas coisas, outros desgostam, e assim vai. O que vale mesmo é o respeito, a cordialidade e a conduta de cada um voltada para o bem comum.

É por isso que podemos e devemos ajudar a quem precisa observar quem está numa condição de maior vulnerabilidade ou risco e acolhê-lo nas suas necessidades. Isso inclui as pessoas em sofrimento mental.

É comum observarmos nestas pessoas algumas fragilidades e limitações que podem variar de uma fase de uma pequena confusão, até uma situação de isolamento, tristeza ou mesmo MOMENTOS de agitação intensa e eventualmente de agressividade como vemos nas situações mais extremas e raras.

QUAIS SÃO OS SINAIS QUE DEVEM NOS PREOCUPAR?



BUSCAR AJUDA, QUANDO?

- Perda de interesse ou abandono do convívio com as pessoas habituais.
- Mudança na maneira habitual de funcionar (na escola, trabalho ou em casa).
- Problemas de concentração, memória, ou do pensamento lógico e da maneira de falar difíceis de explicar.
- Maior sensibilidade ao som, luz, cheiros e evitação de locais ou situações.
- Falta de vontade ou desejo de participar nas atividades habituais, ou desânimo.
- Uma vaga sensação de estar desligado de si próprio e dos que os rodeiam; uma sensação de irrealidade.
- Crenças pouco habituais ou exageradas acerca de poderes pessoais em compreender significados ou de mudar acontecimentos;
- Medo ou desconfiança dos outros ou uma estranha sensação de se sentir nervoso.
- Alterações graves no sono ou no apetite.
- Mudanças nos hábitos de higiene.
- Mudanças grandes e rápidas nos sentimentos, ou nos níveis de energia e disposição.

A opinião e ajuda de um profissional da área da saúde ou saúde mental deverá sempre ser procurada quando necessário: o Assistente Social, Psicólogo, Pedagogo, um médico de confiança, profissional de enfermagem ou outros que estejam mais disponíveis, uma vez que a solução dos problemas é sempre mais fácil e eficaz quando ajuda ou tratamento são buscados mais cedo.

Mesmo nas doenças mais graves é possível controlar e reduzir os sintomas e, através de medidas de reabilitação, desenvolver capacidades e melhorar a qualidade de vida.



TODOS NÓS PODEMOS AJUDAR:



CUIDAR SIM, EXCLUIR JAMAIS

- Não estigmatizando • Apoiando • Integrando • Reabilitando
- Não à Psicofobia: É o preconceito contra os portadores de Deficiência e Sofrimento Mental
- Integração das pessoas com sofrimento psíquico ou Transtorno Mental.
- Se ninguém é melhor que ninguém, também não existe quem seja pior.
- Agir com preconceito e a indiferença só contribuem para um mundo mais desigual.
- A boa comunicação no ambiente escolar: estimular o envolvimento Escola-Família através de um diálogo efetivo e permanente, pautado em respeito e colaboração.
- Aprendizagem Socioemocional: é o processo de aquisição e reforço de habilidades socioemocionais que auxiliam a pessoa a lidar consigo mesma, a relacionar-se com os outros e a executar tarefas (estudar, trabalhar, etc.) de maneira competente e ética.

PARA MANTER UMA BOA SAÚDE MENTAL

- Não se isole: comunique-se sempre e tente estar disponível para o que os outros têm a dizer.
- Reforce os laços familiares e as amizades: seu grupo de amigos na escola, o professor com quem convive e confia.
- Diversifique os seus interesses.
- Não se compare tanto com os outros, você não precisa de tanta competição.
- Mantenha-se intelectual e fisicamente ativo
- Busque ajuda profissional, converse quando se perceber em sofrimento psíquico e emocional
- Não seja espectador passivo da vida, participe!
- Contribua para promover a sua saúde mental e a dos outros.



Referências

BRASIL. Atenção psicossocial a crianças e adolescentes no SUS: tecendo redes para garantir direitos. Ministério da Saúde, Conselho Nacional do Ministério Público. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 60 p.

BRASIL. Caminhos para uma política de saúde mental infanto-juvenil. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – 2. ed. rev. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2005. 72 p.

UNICEF. Fundo das Nações Unidas para a Infância. Situação Mundial da Infância 2011: Adolescência uma fase de oportunidades. 2011. Disponível em: http://www.unicef.org/brazil/pt/br_sowc11web.pdf

WHO. World Health Organization. Relatório Mundial de Saúde, 2005

Este Folder faz parte do material produzido na Tese de Doutorado de Carlos Alberto Machado do Nascimento no PPG-Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde da UFRGS - 2015