



Saúde Mental dos Adolescentes no Ensino Fundamental Público do Interior do Estado de Rondônia

Ailzo Mendes Miranda¹, Eliseu de Paulo Santos², Erlon Robson da Silva Rodrigues³, Jhenyffer Luana Pereira da Silva⁴, Lorrany Souza Prati⁵, Monica Teixeira Bastos⁶, Wellton Dias Barbosa⁷

¹Docente do Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná - JPR - Ji-Paraná, RO, Brasil. E-mail: ailzo.miranda@saolucasjiparana.edu.br.

²Acadêmico do Curso de Enfermagem, Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná - JPR, Ji-Paraná, RO, Brasil. E-mail: eliseusantosjp9@gmail.com.

³Acadêmico do Curso de Enfermagem, Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná - JPR, Ji-Paraná, RO, Brasil. E-mail: erlonrobsondasilva@gmail.com.

⁴Acadêmica do Curso de Enfermagem, Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná - JPR, Ji-Paraná, RO, Brasil. E-mail: jhenyfferluanap@gmail.com.

⁵ Acadêmica do Curso de Enfermagem, Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná - JPR, Ji-Paraná, RO, Brasil. E-mail: pratilorrany2@gmail.com.

⁶Acadêmica do Curso de Enfermagem, Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná - JPR, Ji-Paraná, RO, Brasil. E-mail: monikateixeira95@gmail.com.

⁷Acadêmico do Curso de Enfermagem, Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná - JPR, Ji-Paraná, RO, Brasil. E-mail: wellton81@hotmail.com.

Introdução

Saúde mental é conceituada como o bem-estar psicoemocional dos indivíduos. A saúde mental não diz respeito apenas a ausência de transtornos mentais, refere-se também ao estado de equilíbrio emocional e psicológico no qual a pessoa precisa para enfrentar os desafios cotidianos, realizar suas atividades de forma eficaz e contribuir com a comunidade (Alcântara, Vieira e Alves, 2022). A adolescência é uma fase marcada por mudanças significativas, tanto físicas quanto emocionais, evidenciada por fatores hormonais, alterações psicológicas, conflitos familiares intensos, entre outros (Silva *et al.* 2019). Tais modificações refletem substancialmente ao longo da vida desse indivíduo, tendo em vista que é nessa fase que se inicia a preparação para a vida adulta.

Segundo a OPAS/OMS (*s/d*), diversos fatores influenciam a saúde mental dos adolescentes. A exposição a mais fatores de risco está diretamente relacionada ao aumento do impacto potencial sobre a saúde mental nessa fase da vida. Além dos fatores endógenos, como mudança física e mental (alterações emocionais, crescimento rápido, maturidade sexual e produtiva, mudanças no cabelo, pele e voz, entre outros), existem os fatores exógenos que estão relacionados às condições de vida, o estigma, o preconceito, a busca por independência, a influência do meio, etc.

No contexto escolar, os adolescentes enfrentam diversas situações que afetam a saúde mental dos mesmos. A falta de suporte adequado no ambiente escolar, problemas como indisciplina, bullying/preconceito, e a ausência de uma relação saudável entre alunos e professores são destacados como fatores que agravam essas dificuldades. Estudos retratam que o bullying, em particular, apresenta-se como uma das principais causas de depressão e suicídio entre adolescentes, exigindo maior atenção e prevenção por parte das instituições educacionais e familiares (Silva *et al.* 2019).

Diante disso, é evidente a falta de orientação adequada para identificar e tratar problemas de saúde mental na adolescência causa um aumento no risco de desenvolvimento de transtornos mentais mais graves. Por isso, o presente trabalho justifica-se no interesse incidência de desenvolvimento de sofrimento psicoemocional e posteriores transtornos mentais na adolescência, manifestado pelas alterações hormonais, pressão social e acadêmica, e a necessidade de formar uma identidade associada à falta de orientação adequada.

Diante dessa perspectiva, esse estudo tem como objetivo realizar uma intervenção, com a finalidade de avaliar de forma observacional a saúde mental dos adolescentes e a procura por suporte

adequado. Assim como, orientar e promover estratégias eficazes que forneçam suporte emocional e psicológico.

Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, desenvolvido na disciplina obrigatória de estágio supervisionado na atenção básica, do Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná, no décimo semestre do curso de Enfermagem.

O foco do desenvolvimento do estudo foi enfatizar o contexto de saúde mental na adolescência, abordando aspectos de promoção e prevenção à saúde no âmbito psíquico-social. A preparação para atuação profissional em unidades básicas de saúde, núcleo clínico de enfermagem, creches e/ou escolas estão conforme as diretrizes do Estatuto da Criança e do Adolescente (Brasil, 2007). A experiência foi vivenciada por 6 acadêmicos de Enfermagem em uma escola pública de ensino fundamental e médio da cidade de Ji-Paraná - RO. A atividade foi realizada em turmas do Ensino Fundamental em duas escolas públicas de Ji-Paraná, com cerca de 150 estudantes com idades entre 12 a 16 anos.

O campo da atividade foi selecionado conforme a demanda da programação referente ao setembro amarelo do Centro de Atenção Psicossocial II - CAPS. A temática abordada foi, sinais emocionais que indicam a necessidade de buscar ajuda, onde executou-se por meio de uma roda de conversa e uma dinâmica interativa.

Resultados e Discussão

Contextualizando a temática abordada

No ano de 2013, através da Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) e o Conselho Federal de Medicina (CFM), implantou-se no Brasil a campanha “Setembro Amarelo”, onde o objetivo dessa ação é abordar sobre a prevenção e conscientização da população acerca deste fenômeno, a fim de reduzir o alto índice de suicídio (Associação Brasileira de Psiquiatria, 2024).

O suicídio é o ato intencional de tirar a própria vida. Ele resulta de uma combinação complexa de diversos fatores, incluindo problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade, além de fatores sociais, emocionais e ambientais, como traumas, violência e abuso. O suicídio é considerado um grave problema de saúde pública, pois afeta não apenas a pessoa que comete o ato, mas também seus familiares, amigos e a comunidade em geral (ProSer, 2020).

Falar sobre suicídio não é algo fácil, tendo em vista que esse tema ainda é um tabu em nossa sociedade, entretanto, com as estratégias de exposição do tema, sua aplicação tem sido facilitada. No contexto escolar, é essencial abordar essa temática para conscientizar sobre a prevenção do suicídio e a promoção da saúde mental. Abordar o tema nesse ambiente ajuda na prevenção de problemas emocionais, como depressão e ansiedade, além de reduzir o estigma que impede as pessoas de buscarem ajuda. A conscientização fortalece redes de apoio entre alunos, professores e a equipe escolar, promovendo um ambiente acolhedor (SAE, 2024).

Relato de Experiência

Na segunda-feira, 09/09/2024, foi realizado a primeira intervenção educativa com o tema “Setembro Amarelo: Se precisar, peça ajuda” em uma escola pública da cidade de Ji-Paraná - RO. O enfoque era conscientizar os alunos sobre a importância de buscar apoio em momentos de dificuldade emocional e mental.

A intervenção iniciou com uma palestra para todos os alunos, onde abordamos temas como sentimentos e emoções. Esta etapa foi crucial para preparar o terreno para conversas mais profundas. Após a palestra, foi conduzida uma roda de conversa com as turmas do 7º e 9º ano, abrangendo alunos

com idade entre 12 e 16 anos. Foi nesse momento que se percebeu a realidade desafiadora enfrentada por alguns estudantes. Muitos alunos relataram estar passando por situações que poderiam desencadear transtornos mentais, como ansiedade, depressão, automutilação e pensamentos suicidas.

A conversa revelou que alguns alunos nunca buscaram ajuda e estavam pouco informados sobre o Centro de Atenção Psicossocial II (CAPS II), um serviço essencial para a saúde mental na região. Essa falta de conhecimento e a ausência de suporte indica uma necessidade urgente de maior conscientização e apoio. Diante dessa realidade, tomamos medidas para oferecer um acolhimento mais personalizado.

Foram desenvolvidas dinâmicas e escuta individualizada para aqueles que se sentiam confortáveis para compartilhar suas experiências e desafios. Também introduzimos técnicas básicas para o controle da ansiedade e angústia, fornecendo ferramentas práticas que eles poderiam usar no seu cotidiano. Além disso, discutimos detalhadamente os serviços oferecidos pelo CAPS II, explicando a sua localização e enfatizando a importância de buscar ajuda especializada quando necessário.

No dia 23/09/2024, realizou-se a segunda atividade interventiva com alunos de 13 a 15 anos, do oitavo e nono ano do ensino fundamental de uma outra escola pública de Ji-Paraná-RO. Neste dia realizamos um momento de conversa em que foram abordados temas como, a importância de falar sobre sentimentos e emoções, bem como quando e onde pedir ajuda caso necessário.

Na sequência, foi explicado aos alunos o papel do CAPS (Centro de Atenção Psicossocial), entretanto, durante a explicação observou-se que existe um preconceito com esse serviço, haja vista que alguns veículos de informações têm disseminado ideias que não condizem às atividades dessa entidade. Diante disso, fizemos um detalhamento dos serviços oferecidos por essa instituição, desde o atendimento psicológico até o suporte em crises de saúde mental.

Para tornar a atividade mais participativa e ajudar os alunos a reconhecerem seus próprios sentimentos, foi realizada uma dinâmica em que eles eram convidados a escrever situações que vivenciaram e que lhes causaram sofrimento. As mensagens eram anônimas e depositadas em uma caixa, garantindo o sigilo e o conforto para compartilhar experiências pessoais. Após a coleta das mensagens, as principais questões levantadas foram discutidas, sem identificar os autores. Essa atividade teve um papel terapêutico ao proporcionar aos alunos a oportunidade de perceberem que não estão sozinhos em seus sentimentos e que situações de dor podem ser comuns, mas passíveis de solução com o devido suporte.

Ao final da atividade, foram realizadas orientações sobre como identificar sinais de alerta em si mesmo ou em colegas, como mudanças bruscas de comportamento, isolamento social e desinteresse por atividades antes prazerosas. Também foi reforçado onde e como buscar ajuda, com ênfase nas redes de apoio locais, como o CAPS. As dúvidas dos alunos foram respondidas com sensibilidade, e o encerramento se deu com a reafirmação de que pedir ajuda é um ato de coragem e cuidado consigo mesmo.

As experiências dessas intervenções foram reveladoras, e mostrou a importância de criar espaços seguros e informativos para que jovens possam expressar suas preocupações e buscar o suporte necessário. Acredita-se que, ao proporcionar informação e apoio, é possível contribuir com um ambiente mais acolhedor e consciente, onde a saúde mental é tratada com a seriedade merecida.

Conclusão

Ambas as intervenções educativas realizadas, mostrou como é relevante falar sobre o assunto e conscientizar os alunos sobre a importância de buscar apoio para a saúde mental. A palestra e a roda de conversa revelaram que muitos jovens enfrentam desafios significativos, como ansiedade e depressão, e estavam desinformados sobre saúde mental e o Centro de Atenção Psicossocial (CAPS).

Foi oferecido acolhimento, dinâmicas e técnicas para controle da ansiedade, e detalhamos os serviços do CAPS II, reforçando a importância de buscar ajuda especializada. Esta experiência destacou a necessidade de criar espaços seguros e informativos nas escolas públicas para apoiar a saúde mental dos estudantes, além de reafirmar que eles não estão sozinhos. Acredita-se que essas ações contribuem para um ambiente escolar mais acolhedor e consciente, essencial para o bem-estar dos jovens.

Referências

ALCÂNTARA, V. P.; VIEIRA, C. A.L; ALVES, S. V. Perspectivas acerca do conceito de saúde mental: análise das produções científicas brasileiras. *Cadernos de Ciência & Saúde Coletiva*, v.27, n.1, p.351–61, 2022.

Associação Brasileira de Psiquiatria – Setembro Amarelo. Site oficial da campanha Setembro Amarelo. Disponível em: <https://www.setembroamarelo.com/>. Acesso em: 12 set. 2024.
Brasil. Decreto nº 6.286, de 05 de dezembro de 2007. Institui O Programa Saúde na Escola - PSE, e dá outras Providências. Ministério da Saúde. Ministério da Educação. Brasília.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). Saúde mental dos adolescentes. *OPAS Brasil*, [s.d.]. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes>. Acesso em: 8 set. 2024.

ProSer. Cartilha Setembro Amarelo: Saúde mental e prevenção ao suicídio. Porto Alegre: Secretaria de Planejamento, Governança e Gestão, 2020.

SAE DIGITAL. Setembro Amarelo nas escolas: como abordar a saúde mental em sala de aula. Disponível em: <https://sae.digital/setembro-amarelo-nas-escolas/>

SILVA, G. V *et al.* Promoção de saúde mental para adolescente em uma escola de ensino médio - Um relato de experiência. *Revista NUFEN*. v.11, n.2, 2019.