

## ConscientizaÇÃO, Saúde Mental importante conhecer

### ConscientizaÇÃO, Mental Health is important to know

#### Resumo

Esse trabalho trata-se de fazer um relato a respeito do Projeto ConscientizaÇÃO, com a confecção do caderno pedagógico de Saúde mental sendo de grande importância no momento em que estamos vivenciando. Abordamos assuntos específicos sobre o tema, por exemplo, manter uma boa qualidade de vida, práticas terapêuticas e exercícios físicos focados para o fortalecimento da saúde, indicamos práticas para a melhoria na saúde mental e o autoconhecimento. Utilizamos como metodologia a pesquisa-ação, abordagem histórico-crítica e dialética da pesquisa educacional, com o trabalho de formação continuada em comunidades, educadores e colégios públicos. Utilizamos nos trabalhos de formação continuada a metodologia Freiriana de formação-ação baseado nas necessidades emergenciais que se apresentam. Após a conclusão do caderno foi doado à comunidade 1000 exemplares para escolas, colégios e rede pública de saúde.

**PALAVRAS-CHAVE:** Saúde Mental. Covid-19. Qualidade de vida.

#### Abstract

This work it is about making a report about the ConscientizaÇÃO project, with the confection of a pedagogic book of mental health being of a great important in this moment that we living. We approach specific subjects about the theme, like keep a good quality of life, therapeutics practices and physical exercises focused to health fortification, we indicate practices for improvement of mental health and self-knowledge. We use as methodology the research-action, critical-historical approach and dialectic of educational research, with the work of continued formation in communities, teachers and public schools. We utilized on works of continued formation the Freire methodology of formation-action based on emergency needs that presenting. After the conclusion of the book, was donated to the community 1000 copies for schools, colleges and public health network.

**KEYWORDS:** Mental health. Covid-19. Quality of life.

**Larissa Stefani Rodrigues**  
[Larissasfefani@alunos.utfpr.edu.br](mailto:Larissasfefani@alunos.utfpr.edu.br)  
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Ponta Grossa, Paraná, Brasil

**Luana França dos Santos**  
[Luana.franca.w@gmail.com](mailto:Luana.franca.w@gmail.com)  
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Ponta Grossa, Paraná, Brasil

**Gilberto Martins Freire**  
[gilbertofreire@utfpr.edu.br](mailto:gilbertofreire@utfpr.edu.br)  
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Ponta Grossa, Paraná, Brasil

**Cintia Azevedo Gonçalves**  
[Cintia@utfpr.edu.br](mailto:Cintia@utfpr.edu.br)  
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Ponta Grossa, Paraná, Brasil

**Natalia de Lima Bueno Birk**  
[Nataliabueno@utfpr.edu.br](mailto:Nataliabueno@utfpr.edu.br)  
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Ponta Grossa, Paraná, Brasil

**Recebido:** 19 ago. 2020.

**Aprovado:** 01 out. 2020.

**Direito autoral:** Este trabalho está licenciado sob os termos da Licença Creative Commons-Atribuição 4.0 Internacional.



## Introdução

Atualmente a sociedade mundial vive a Pandemia da COVID-19 e dentre as várias orientações de Saúde pública está a prioridade a Quarentena e uso de EPI (Equipamento de Proteção Individual) como medidas preventivas a não disseminação do vírus em território nacional, resultando em mais problemas sérios de superlotação de hospitais dificultando o sistema público de atender a todas as demandas emergenciais.

Diante desse quadro, faz-se necessário que a população de modo geral seja orientada a partir de uma linguagem simples envolvendo conteúdo científico para que possa atuar como protagonista e colaborar com a prevenção não prejudicando a estrutura do sistema público, bem como, os profissionais da saúde que nesses espaços estão sobrecarregados fisicamente e emocionalmente.

Dito isso consideramos de extrema urgência desenvolver materiais pedagógicos que dialoguem com a linguagem da população vulnerável, de outras comunidades, colégios, e demais perfis aqui apresentados que resulte em orientações científicas e pedagógicas para ajudar na prevenção à saúde física e mental. Oportunizando as comunidades a repensarem os seus espaços, as suas relações buscando uma qualidade na saúde física e mental que ajude a dirimir situações nesse momento tão delicado à toda a sociedade e, concretamente a região de Ponta Grossa. Esse trabalho traz um relato de como um caderno pedagógico foi produzido por uma equipe interdisciplinar.

## Materiais e métodos

A proposta de trabalho teve como base metodológica a pesquisa-ação, a abordagem histórico-crítica e dialética da pesquisa em educação, utilizando a ODS (Objetivo de desenvolvimento sustentável) “educação e qualidade”. No trabalho de formação continuada em comunidades e educadores em colégios públicos. Utilizando-se nos trabalhos de formação continuada a metodologia Freiriana de formação-ação com base nas necessidades emergências que se apresentem. Partindo igualmente da perspectiva da pedagogia emancipadora, do princípio da consciência em ação, disso deriva o título do projeto: ConscientizaÇÃO. Trata-se de usar como base o princípio da proposta pedagógica de Freire que consiste em que o cidadão na tomada de consciência de terminado conceito, possa transformar a sua vida, portanto, exercendo o papel de sujeito ativo e não passivo diante das circunstâncias derivadas das condições sociais concretas, posto que isso caracteriza o conceito de superação da atitude de contemplação dos indivíduos ante um fato social, para assumirem o papel de sujeitos ativos e transformadores da realidade apresentada. Portanto, consciência e transformação da realidade é fator determinante; reflexão e ação transformando o mundo. Para Freire quando o ser humano é capaz de refletir sobre suas condições culturais e espaços e temporalidades, surge compromissado com a mudança (FREIRE, 2007). Posto que não é mero espectador da realidade, mas nela intervém, inserindo-se criticamente no seu processo histórico. “Emergindo, descruza os braços, renuncia a ser simples espectador e exige participação. Já não se satisfaz em assistir; quer participar; quer decidir” (FREIRE, 2007, p. 66). Posto que o processo de conscientização se faz a partir da problematização das situações concretas vivenciadas no cotidiano social. Por isso tal projeto vem a tratar justamente do processo de conscientização para

que os sujeitos envolvidos no projeto ao tomarem consciência do conhecimento científico consigam colocar em ação em seus espaços de convivência.

Nesse sentido, "o método dialético propõe que o problema surja da realidade concreta, pois exige o rastreamento dos dados empíricos, suas várias formas de evolução e suas mútuas conexões"(Nosella e Buffa, p. 366).

A pesquisa-ação se insere na comunicação sócio-política entre intelectuais e massa com efeitos de investigação e explicação. É, portanto, muito importante, na perspectiva da transformação social e cultural. A pesquisa-ação pode ser instrumento cientificamente conduzido com a finalidade da obtenção de informação não gerada nas situações mais convencionais de investigação passiva. THIOLENT (1980, p.63)

De acordo com tal metodologia a situação concreta se insere no objeto a ser estudado e problematizado e os pesquisadores não se isolam do problema. Nesse sentido a pandemia envolveu a todos dos países de modo geral e, regionalmente nós não nos colocamos como um separado da totalidade, pois estávamos imersos no problema a ser investigado.

A avaliação do projeto ocorreu durante o processo de execução com base em relatórios, sistematização de atividades realizadas em campo, cumprimento dos objetivos propostos. Utilizar-se-á para isso a base teórica de avaliação emancipadora.

Para a elaboração dos cadernos pedagógicos foram utilizadas informações atualizadas da Organização mundial da Saúde (OMS), Ministério da Saúde, bem como leitura de artigos em revistas especializadas e referências de manuais de saúde pública.

Tal projeto esteve integrando outros projetos de Extensão e disciplinas interdisciplinares em cursos de Formação de Professores, bem como, conta com parcerias concretas como o IETEC, LIFE, a IESOL o Laboratório de Herbário, CONEA GEPEI, DAENS, NUAPE, Subcomissão de Saúde Mental.

O caderno saúde mental além de esclarecimentos inerentes sobre o assunto, traz sugestões de atividades que podem ajudar na prevenção do problema e enfatiza a importância de se estar atento aos sintomas e à procura de tratamento médico e psicológico quando necessário. Propõe também uma reflexão para entender a ação do cidadão na sociedade, bem como destaca a função social da universidade pública e a relevância da pesquisa científica.

Atualmente o tema saúde mental é mais discutido do que no passado, quando alguns problemas dessa área eram considerados tabus. Por exemplo, falar a respeito de transtornos psicológicos não era comum e, por isso, nem sempre a pessoa que sofria com alguma doença tinha acesso a um tratamento adequado.

Dentro do contexto em que se situa a sociedade mundial atualmente, a saúde não somente física, mas também mental ganham foco, pois segundo Venturini e Goulart (2016) alguns pontos como a vulnerabilidade e exclusão social podem acarretar o aparecimento dos transtornos psicológicos e algumas situações podem servir de ponto de partida para o desenvolvimento dessas perturbações.

É essencial o cuidado com a saúde mental, pois ela interfere na saúde do corpo. Assim, é importante tratar desse tema tão relevante para a sociedade, com isso utilizamos a ODS (Objetivos de Desenvolvimento Sustentável) “Saúde e Bem-Estar” para compor nosso trabalho com o caderno de saúde mental, abordando exercícios físicos voltado para o covid-19 e práticas terapêuticas de autocuidado que auxiliam na qualidade de vida. Depressão e ansiedade foram assuntos que foram tratados no caderno, mostrando os sintomas e explicando cientificamente o tema, também demonstrando o que fazer diante de uma crise de ansiedade e depressão e quando procurar ajuda e quais números ligar em uma emergência. Quando surge uma crise de ansiedade, por exemplo, cuja sensação pode ser de perda de controle, de extrema angústia ou de que se vai morrer, é necessário recorrer à ajuda profissional. Porém, quando os sintomas são isolados, não frequentes, é preciso olhar para eles como sinal de que algo está errado, e tomar atitude para resgatar o equilíbrio que falta.

Assuntos de saúde física e mental foram abordados de maneira prática, o caderno traz conteúdos como, autocuidado e a importância do mesmo para a qualidade de vida do indivíduo, é comum a pessoa pensar em cuidados com a saúde quando já está adoentada, mas a prevenção é fundamental. É importante no cotidiano uma noite de sono adequada, alimentação saudável, exercícios físicos e práticas terapêuticas alternativas para o autocuidado. Um corpo saudável e o cultivo dos relacionamentos acarreta uma melhoria na saúde mental e na qualidade de vida. No caderno também é abordado a temática do bem solidário que se trata de repensar padrões de consumo com base em princípios comunitários, de modo que todos possam ser beneficiados. Além disso, num bem viver solidário, o ser humano ocupa o lugar de sujeito de decisões que auxiliem o próximo e a natureza, de modo que todos possam usufruir dos mesmos direitos. No entanto, em que isso tem relação com a saúde mental? Com o tempo do ser humano sendo direcionado a dialogar, construir, colaborar, colocar-se no lugar do outro, pensar positivamente e no bem comum, a sua saúde mental melhora.

### **Resultados**

Como resultado atendeu-se o objetivo da universidade em sua função social, auxiliando comunidades, famílias e educadores a se manterem saudáveis nesse período de quarentena, desenvolvendo 2 cadernos pedagógicos que trata da realidade que estamos vivendo Covid-19, auxiliando na saúde física e mental. O trabalho virtual e interdisciplinar foi de grande importância e aprendizado da equipe e coordenadores, conseguimos por meio de uma metodologia dialógica distribuir tarefas, estabelecer prazos e atender os objetivos proposto.

Abaixo segue uma cópia da capa do Caderno Pedagógico de Saúde Mental:

**Projeto ConscientizaÇÃO**  
Cadernos pedagógicos



**SAÚDE MENTAL**  
É importante conhecer

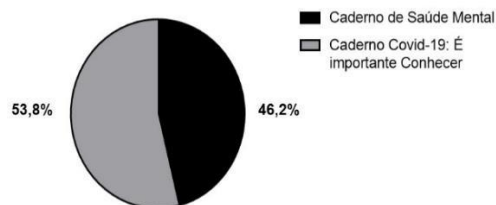
**UTFPR** Universidade Tecnológica Federal do Paraná  
campus Ponta Grossa

Fonte: autoria própria (2020).

Após a finalização dos cadernos foi realizada uma pesquisa prévia, por meio de formulário e, posteriormente realizada melhorias e, após a revisão os Cadernos foram distribuídos à comunidade externa e interna. Totalizando a impressão de 1000 Cadernos pedagógicos, distribuídos numa amostra na região que representasse a maioria dos bairros, foram doados para a comunidade instituições da sociedade civil e de serviço público de educação e saúde, como escola, hospitais e centro de atendimento à saúde mental, bem como, Ongs e institutos educacionais sem fins lucrativos, escolas e rede pública de saúde. Foi entregue juntamente com os cadernos uma carta falando o quão importante que chegasse para comunidade dado o momento em que estamos vivendo. Os resultados da pesquisa prévia foram analisados estatisticamente pelo Teste de Nível de Aceitação usando o software GraphPad Prisma® 7.0 (La Jolla, CA) e análise de variância unidirecional ANOVA seguida pelo teste de Tukey, considerando diferenças significativas  $p < 0,05$ .

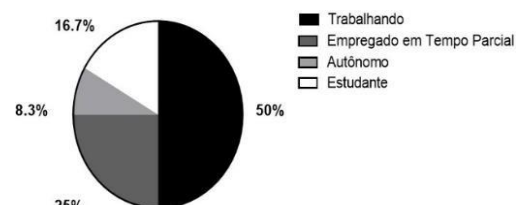
Os parâmetros avaliados foram obtidos por meio de um questionário contendo 8 perguntas objetivas. O questionário foi respondido por um total de 26 pessoas, onde 53,8% responderam ao caderno da Covid-19 que equivalente a 14 avaliadores e 46.2% para o caderno de Saúde Mental com um total de 12 avaliadores.

### Número de avaliações externas:



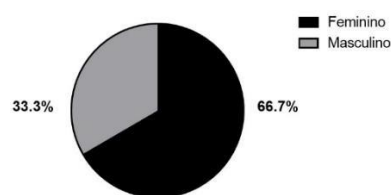
Fonte: autoria própria (2020).

### Situação trabalhista



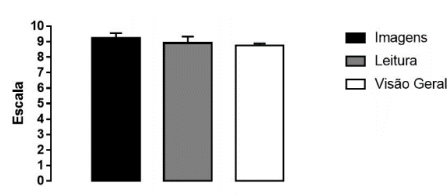
Fonte: autoria própria (2020).

### Gênero:



Fonte: autoria própria (2020).

### Atributos avaliados



Fonte: autoria própria (2020).

Analisando os resultados obtidos, podemos perceber que o caderno foi bem recebido e avaliado. Isso nos assegura a sua importância nesse momento, segundo Venturini e Goulart, algumas situações são estopins para o desenvolvimento de doenças mentais, assim como algumas atitudes podem interromper e/ou dificultar o aparecimento delas.

### Agradecimentos

Nossos agradecimentos especiais à Diretoria de Relações Empresariais e Comunitárias (DIREC), *campus* Ponta Grossa, pelo apoio via Edital de Extensão, e aos nossos colaboradores externos pela análise do conteúdo deste caderno.

### Conclusão dos cadernos

Consideramos que foi significativa o trabalho virtual e interdisciplinar, o grupo ficou satisfeito com o resultado dos cadernos e a coordenação pretende registrar e continuar a proposta desse projeto com foco na confecção de cadernos pedagógicos a partir das necessidades da região. O trabalho elaborado foi de grande importância para a sociedade em si, colocando em base o feedback dado pela comunidade, conseguimos perceber que está claro o texto as imagens, e o conteúdo está esclarecedor sobre o tema proposto. Mostrou-se importante utilizar as ODS, (Objetivo de desenvolvimento sustentável) “Cidades e Comunidades Sustentáveis”, já que nosso projeto foi especificamente voltado para ajuda emergencial à comunidade e ao ambiente comunitário e “Educação de Qualidade”, pois uma ODS complementa a outra, já que a educação é um importante ponto de partida para uma comunidade mais sustentável e preocupada com o bem comum.

A inserção do tema de “Saúde Mental”, em junção com as ODS estudadas, são um importante meio de se atingir as pessoas de forma objetiva, já que a sociedade se encontra imersa em um momento difícil e se torna cada vez mais emergencial tratar desse assunto, aproximando cada vez mais a comunidade acadêmica, das pessoas em geral.

A saúde mental é essencial de ser trabalhada em qualquer ocasião, e sobremaneira diante da realidade da pandemia, muitas famílias reféns, e outras em isolamento e exclusão, sendo esses estopins para o desenvolvimento de transtornos mentais. A partir dessa premissa, pode-se pensar em meios de melhorar cada vez mais a abordagem desse tema e levar as pessoas formas alternativas e simples de exercitar o corpo e a mente. Todas as formas de ajuda são necessárias pois a saúde mental é indispensável para a qualidade de vida.

### Referências

Agência Brasil. Casos de suicídio motivam debate sobre saúde mental nas universidades. Disponível em: <http://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2018-08/casos-de-suicidio-motivam-debate-sobre-saude-mental-nas-universidades> Acesso em 09 de fevereiro de 2019.

FREIRE, Filho, João. "A felicidade na era de sua reprodutibilidade científica: construindo “pessoas cronicamente felizes”." Ser feliz hoje: reflexões sobre o imperativo da felicidade. Rio de Janeiro: FGV (2010): 49-82. FREIRE, Paulo. Extensão ou comunicação. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1977.

FREIRE, Paulo. Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

Freire, P. (2007). *Educação e mudança* (30a ed.). São Paulo: Paz e Terra. [ Links ]

TONIN, Luana et al. Recomendações em tempos de COVID-19: um olhar para o cuidado domiciliar. **Rev. Bras. Enferm.**, Brasília, v. 73, supl. 2, e20200310, 2020. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-71672020001400401&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672020001400401&lng=en&nrm=iso) Acesso em 24 de julho de 2020.

VENTURINE, Ernesto; GOULART, Maria Stella Brandão. Universidade, solidão e saúde mental. Interfaces - Revista de Extensão da UFMG, v. 4, n. 2, p.94-115, jul./dez. 2016.