

RELATO DE EXPERIÊNCIA: SAÚDE MENTAL E EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA ADOLESCENTES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Mental health and health education for adolescents: an experience report
Salud mental y educación en salud para adolescentes: un informe de experiencia

Wallace Adriel de Assis Maciel^a

Resumo

A educação em saúde é uma ferramenta socioeducativa de construção de conhecimentos com o objetivo principal de capacitar a população sobre alguma temática relevante para a saúde individual e/ou coletiva, sendo um projeto integrado à Atenção Primária à Saúde (APS) e que contribui para corroborar com a autonomia dos participantes. Nesse sentido, este relato de experiência visa analisar uma ação de educação em saúde realizada em uma escola municipal por acadêmicos de Medicina, que buscou possibilitar e potencializar o conhecimento crítico em relação à saúde mental dos adolescentes, mediante atividades lúdicas e palestras socioeducativas, acerca de temáticas alusivas ao bem-estar psíquico. A realização dessa ação produziu desfechos produtivos entre os jovens a partir do feedback e pelo interesse dos estudantes envolvidos na atividade.

Palavras-chave: Educação em saúde. Saúde mental. Atenção primária à saúde. Saúde do adolescente.

Abstract

Health education is a socio-educational tool for building knowledge with the main objective of empowering the population on a topic relevant to individual and/or collective health. It is a project integrated into Primary Health Care (PHC) and contributes to fostering the autonomy of participants. In this context, this experience report aims to analyze a health education activity conducted in a municipal school by medical students. The initiative sought to enable and enhance critical knowledge about adolescent mental health through engaging activities and socio-educational lectures on themes related to psychological well-being. The implementation of this action produced productive outcomes among the youth, as evidenced by the feedback and the interest shown by the students involved in the activity.

Keywords: Health education. Mental health. Primary health care. Adolescent health.

^a Centro Universitário FIPMoc-Afya (UNIFIPMoc), Minas Gerais. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0350-2332>. E-mail: wallaceadriel.contato@gmail.com

INTRODUÇÃO

A educação em saúde é, sobretudo, uma ferramenta socioeducativa destinada à construção de conhecimentos, tendo como objetivo capacitar e empoderar indivíduos em relação a temas relevantes dentro da medicina coletiva¹. Além disso, trata-se de um projeto essencial para os serviços da Atenção Primária à Saúde (APS) ao reforçar a autonomia individual e coletiva dos participantes². Tal cenário mostra-se favorável às ações de educação em saúde, que, nesse sentido, fortalecem o direito à cidadania e garantem a transformação na realidade da população assistida².

A Estratégia de Saúde da Família (ESF), integrada à APS, nesse contexto, atua como suporte na preparação e execução de práticas pedagógicas voltadas para a saúde ao englobar a equipe multidisciplinar da unidade e a comunidade em que está inserida¹. É na ESF, ainda, que a educação em saúde é realizada, muitas vezes unindo sociedade e universidade ao incluir acadêmicos dos cursos de saúde, como no caso da Medicina.

O currículo dos cursos de graduação em Medicina, por vezes, tem caráter majoritariamente teórico e carece de práticas lúdicas pautadas na relação direta entre universidade, usuários e sociedade³. É nesse sentido que a educação em saúde assume contornos importantes para preencher lacunas existentes no processo educacional e, ao mesmo tempo, efetivar ações de saúde para a população assistida. Ao articular, intrinsecamente, ensino e prática, as atividades acadêmicas — como a educação em saúde —, viabilizam uma relação inovadora entre o ensino superior e a sociedade⁴.

Assim, é relevante utilizar a ESF como forma de compreender as principais demandas de saúde pública, especialmente para grupos vulneráveis. A saúde mental dos jovens tem sido considerada uma temática urgente na sociedade pós-moderna devido à prevalência do sofrimento psíquico e ao aumento vertiginoso de doenças psicológicas entre adolescentes⁵. Tal contexto demonstra a necessidade de promover e implementar planos de cuidados para a integridade biopsicossocial dos jovens, considerando, sobretudo, o bem-estar emocional destes em situações de vulnerabilidades sociais, étnicas e econômicas.

Sob esse viés, relacionar saúde e educação mostra-se um importante instrumento na promoção de saúde da população nessa faixa etária, ao utilizar o contexto escolar como forma de acesso à população-alvo no desenvolvimento de ações educativas para os jovens⁶. Assim, tratar o grupo de adolescentes como vulnerável é interessante e necessário, principalmente ao considerar que a fase da adolescência é um importante marco de mudanças sociais, emocionais e biológicas para os indivíduos⁷.

Além disso, fatores como renda e etnia são determinantes na discussão sobre saúde mental no Brasil. Em vista disso, em um país marcado por contrastes sociais, étnicos e econômicos⁸, a relação entre racismo e adoecimento psíquico é bem estabelecida. O racismo, para além de suas amarras, concepções e barreiras estruturais, institucionais e individuais, desempenha um papel decisivo na qualidade da saúde mental dos jovens pretos e pardos brasileiros, evidenciado, de fato, que o preconceito racial é um fator de risco para a insegurança emocional, contribuindo para baixa autoestima e ansiedade nesse grupo populacional^{9,10}.

De acordo com dados obtidos pelo Sistema de Informação sobre Mortalidade (SIM)¹¹, entre 2011 e 2022, pessoas não-brancas (pretos, pardos e indígenas) foram os grupos mais afetados por suicídio e por violência autoinfligida, em particular aquelas na faixa etária entre 10 e 24 anos. Ademais, estudos demonstram que a população negra enfrenta dificuldades em acessar a saúde pública, o que é um agente fundamental na redução de qualidade de vida¹² e, infelizmente, tem grande impacto no bem-estar mental dessa população¹³.

A adolescência também é um período marcado por vulnerabilidades específicas, como medo, nervosismo, estresse e exposição à pobreza, que podem potencializar problemas de ordem mental¹⁴. Globalmente, estima-se que 14% dos jovens de 10 a 19 anos tenham doenças psicológicas, sendo depressão, ansiedade e distúrbios comportamentais as principais afecções¹⁴. No contexto do Sistema Único de Saúde (SUS), há estratégias que buscam amplificar novos modos de produzir saúde — pelo acesso às políticas intersetoriais

e com ênfase na APS —, para os adolescentes, promovendo bem-estar físico, mental e social, dentro da ESF¹⁵.

Em conjunto com o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), marco social importante para reafirmar e valorizar a importância de cuidados com a população mais jovem¹⁶, a ESF busca promover ações de saúde que impactem a saúde psíquica dos adolescentes. No entanto, essa é uma temática que ainda enfrenta estigmas e tabus, além de impasses na estruturação e na acessibilidade, especialmente para um público que não costuma acessar o sistema básico de saúde de forma regular¹⁷.

É nesse contexto que a extensão em saúde se mostra um mecanismo a ser utilizado pela universidade e pelos acadêmicos na área da saúde para a efetivação de seu compromisso social e no exercício da propedêutica médica. Este relato de experiência, portanto, visa descrever e analisar uma ação de educação em saúde desenvolvida em uma escola municipal por discentes do curso de Medicina.

OBJETIVOS

O projeto teve como objetivo conscientizar os estudantes de uma escola municipal sobre o bem-estar psicológico ao abordar a promoção da saúde mental e a importância de manter uma boa autoestima na fase da adolescência. Ademais, o projeto visou não apenas informar, mas também cultivar um ambiente escolar acolhedor para os indivíduos e fortalecer a relação entre a ESF e a escola, conforme delineado pelo SUS.

MÉTODOS

O presente projeto é um estudo descritivo do tipo relato de experiência acerca de uma intervenção de educação em saúde sobre a qualidade de vida emocional dos jovens, realizado como prática da disciplina Integração Ensino-Serviço-Comunidade IV (IESC IV), desenvolvido por docentes e discentes do curso de graduação em Medicina. A ação foi realizada em agosto de 2023 com duas turmas de sexto ano do ensino fundamental de uma

escola local. O público engajado na ação incluiu jovens de 10 a 11 anos, predominantemente de etnia negra.

Tratou-se de uma intervenção educativa e social. Na ocasião, foram realizadas, de maneira recreativa e participativa, ações e palestras sobre equilíbrio emocional. Desse modo, foram abordados e discutidos temas como bem-estar psíquico, gerenciamento de estresse, autoimagem, padrões estéticos, inseguranças, relacionamentos saudáveis, pressão social, ansiedade, uso proveitoso das redes sociais e esclarecimento de dúvidas, na tentativa de reduzir as mazelas do mal-estar mental e potencializar a educação em saúde como fomento para o processo intelectual dos jovens e no desenvolvimento de sua autonomia.

Por tratar-se de um relato de experiência, não houve a necessidade de submetê-lo ao comitê de ética.

RESULTADOS

Ao longo do encontro, foram incentivadas a discussão e a contemplação do tema escolhido, considerando as singularidades dos jovens no contexto escolar. As dinâmicas propostas foram pensadas para criar um ambiente de diálogo aberto e inclusivo, onde cada participante pudesse se sentir à vontade para compartilhar suas perspectivas e experiências pessoais sobre a temática. Tal abordagem possibilitou que as discussões fossem mais profundas e relevantes, abordando questões específicas que afetam a saúde mental dos adolescentes, a fim de garantir que eles entendessem um pouco mais sobre saúde mental e de como lidar com ela.

Foram realizadas, nesse sentido, palestras interativas e educativas com temáticas variadas (Figura 01), sendo todas dentro do âmbito da saúde mental, com o objetivo de provocar uma reflexão mais ampla nos participantes e utilizar esse momento de interação para compreender melhor a realidade dos estudantes. As palestras abordaram temas como a importância do autocuidado, estratégias para lidar com estresse e ansiedade e como identificar sinais de problemas de saúde mental. As discussões geradas durante as

atividades revelaram aspectos importantes sobre a percepção dos alunos em relação à saúde mental.

Figura 1 – (A e B) Atividades e palestras da educação em saúde mental com alunos de duas turmas de sexto ano.



Fonte: Arquivo dos autores (2023).

Algumas das ações, como destacar, ressaltar e simbolizar a importância da saúde psíquica e considerar o contexto dos alunos, tiveram êxito nesse projeto, assim como promover a autonomia individual e o pensamento crítico. Nesse cenário, vários projetos de problemáticas semelhantes reforçam a ideia de que iniciativas de educação em saúde e ações de intervenção pedagógica são importantes para os adolescentes e de como tais dinâmicas podem, radicalmente, gerar benefícios significativos para a vitalidade psicológica, além de promover novos diálogos para os jovens, suas famílias e a sociedade¹⁸.

Discussão

Outrossim, durante a fase de planejamento da execução desta ação, considerou-se a necessidade de priorizar uma escola, a partir das singularidades sociais locais, o que foi essencial para o delineamento e a construção de estratégias de intervenção, direcionadas a amenizar os impasses enfrentados pelos jovens envolvidos na ação. Ao verificar essa realidade, notaram-se falhas e lacunas educacionais e, em vista disso, observaram-se,

também, oportunidades de ações de melhoria, sobretudo para que esta ação fosse um complemento às temáticas já discutidas em sala de aula. A atividade foi delimitada e planejada, previamente, com o grupo de discentes, a orientadora responsável e os profissionais da escola.

É importante frisar que atividades da educação em saúde precisam e devem ser realizadas de forma contínua, com uma abordagem interdisciplinar, de modo que o conhecimento alcance os alunos, principalmente pelo papel que desigualdades sociais, culturais, raciais, econômicas e geográficas, desempenham em populações vulneráveis¹⁹. Por intermédio de ações e projetos voltados para a saúde dos adolescentes, com uma conduta lúdica, ética, humanizada e transformadora, é possível criar laços duradouros entre a comunidade e a assistência médica²⁰.

Em síntese, a experiência descrita demonstrou a receptividade do ambiente escolar e a importância de discutir saúde mental com estudantes na fase da adolescência, o que foi observado na conclusão da atividade. A troca de experiências, informações e conteúdos tornou-se vital para a construção mais abrangente da temática, assim como para compreender o potencial de ações de saúde para jovens em situação de vulnerabilidade. As reflexões descritas, portanto, revelaram a importância de abordar, de forma multidisciplinar — com engajamento de acadêmicos em medicina, médicos, professores e de toda a comunidade escolar —, com profissionais capacitados, o bem-estar emocional na juventude, especialmente em comunidades que apresentam vulnerabilidades significativas.

Considerações finais

O projeto repercutiu de forma relevante no cotidiano dos estudantes, pela abordagem abrangente e didática do tema, centrada no bem-estar psíquico e na autonomia da juventude, além de enaltecer o diálogo sobre temas como a saúde mental no corpo social, especialmente em ambientes escolares. As discussões não só beneficiaram os jovens, como também proporcionaram conhecimentos e experiências valiosas para os profissionais e

acadêmicos em Medicina, além de estimular um maior contato dos alunos com a rede pública de saúde, o que garantiu um impacto inovador para a atividade.

Este trabalho, por fim, reafirma o compromisso com a educação em saúde, ao contribuir, de fato, para a formação dos estudantes em Medicina e ao capacitar os jovens participantes da ação em saúde mental.

REFERÊNCIAS

1. Dantas MC, Silva MS, Santos NC, Figueirêdo DS, Andrade LD. Educação em saúde na formação acadêmica em enfermagem. *Rev Saude Pub Par* [Internet]. 2023 [citado em 18 ago. 2024];24:1–11. Disponível em: <https://espacoparasaude.fpp.edu.br/index.php/espacosauade/article/view/894>. doi: <https://doi.org/10.22421/1517-7130/es.2023v24.e894>
2. Conceição DS, Viana VS, Batista AK, Alcântara AD, Eleres VM, Pinheiro WF, et al. Educação em saúde como instrumento de mudança social. *Braz J of Devt* [Internet]. 2020 [citado em 18 ago. 2024];6(8):59412–6. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/15195>. doi: <https://doi.org/10.34117/bjdv6n8-383>
3. Brito VP, Souza MG, Oliveira SV. A extensão universitária aliada à educação em saúde no trânsito como estratégia de ensino superior e de reabilitação para cumpridores de penas alternativas. *Rev Docência Ensino Super* [Internet]. 2021 [citado em 18 ago. 2024];11:1–21. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rdes/article/view/24639>. doi: <https://doi.org/10.35699/2237-5864.2021.24639>
4. Nalom DM, Ghezzi JF, Higa ED, Peres CR, Marin MJ. Ensino em saúde: aprendizagem a partir da prática profissional. *Ciênc Saúde Col* [Internet]. 2019 [citado em 18 ago. 2024]; (5):1699–708. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/5srtMLMGXYVz5Qs4bBCCJH/?lang=pt#>. doi: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018245.04412019>
5. Furtado DM, Fonteneles MN, Souza NO, Souza MS, Aragão AC, Oliveira EM. Ações de extensão no contexto escolar: promovendo saúde mental para jovens do ensino médio. *Revista ELO* [Internet]. 2023 [citado em 18 ago. 2024];12. Disponível em: <https://periodicos.ufv.br/elo/article/view/15480>. doi: <https://doi.org/10.21284/elo.v12i.15480>
6. Souza TT, Almeida AC, Fernandes AD, Cid MF. Promoção em saúde mental de adolescentes em países da América Latina: uma revisão integrativa da literatura. *Ciênc & Saúde Colet* [Internet]. 2021 [citado em 18 ago. 2024];26(7):2575–86. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/csc/2021.v26n7/2575-2586/>. doi: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021267.07242021>
7. Bagatini MM, Duarte MD, Silva DG, Silveira AD, Pavani FM, Boscatto JD. Características e potencialidades no cuidado em saúde mental com adolescentes durante a pandemia. *Enferm foco (Brasília)* [Internet]. 2023 [citado em 18 ago. 2024];1–7. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/bvsmms/resource/pt/biblio-1516445>
8. Bernardo LD, Tozatto A. Racismo e saúde mental da população negra no Brasil: notas para uma psicologia contemporânea. *Revista Ibero-Americana de Humanidade, Ciências e Educação Rease* [Internet]. 2022 [citado em 18 ago. 2024];8(12):436–59. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/7990>. doi: <https://doi.org/10.51891/rease.v8i12.7990>

9. Silva, MA, Oliveira IF. A relação entre racismo, saúde e saúde mental: Psicologia e educação antirracista. *Quad Psicol* [Internet]. 2022 [citado em 18 ago. 2024];23(3):e1753. Disponível em: <https://quadernsdepsicologia.cat/article/view/v23-n3-silva-oliveira>
10. Santos IN, Black TL, Silva KV, Santos CF. O racismo estrutural e seu impacto na saúde do adolescente afrodescendente brasileiro. *Physis Rev Saúde Colet* [Internet]. 2024 [citado em 18 ago. 2024];34. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/9CFf4t8LsckS8nsh9dmKLHb/#>. doi: <https://doi.org/10.1590/S0103-7331202434025pt>
11. Alves FJ, Fialho E, Araújo JA, Naslund JA, Barreto ML, Patel V, et al. The rising trends of self-harm in Brazil: an ecological analysis of notifications, hospitalisations, and mortality between 2011 and 2022. *Lancet Reg Health Arm* [Internet]. 2024 Feb 15 [citado em 18 ago. 2024];31:100691–1. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38500959/>. doi: <https://doi.org/10.1016/j.lana.2024.100691>
12. Silva NN, Favacho VB, Boska GA, Andrade EC, Mercedes NP, Oliveira MA. Access of the black population to health services: integrative review. *Rev Bras Enferm* [Internet]. 2020 [citado em 18 ago. 2024];73(4). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/nMTkjYhjBNwbqmQCDZNPkzM#>. doi: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0834>
13. Barros S, Santos JC, Candido BP, Batista LE, Gonçalves MM. 1. Atenção à Saúde Mental de crianças e adolescentes negros e o racismo. *Interface, Comum, Saúde, Educ* [Internet]. 2022 [citado em 18 ago. 2024];26. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/sGnjtFwzdJpdhrVGT7qFtf/#>. doi: <https://doi.org/10.1590/interface.210525>
14. Organização Mundial da Saúde. Mental health of adolescents. Genebra: OMS, 2021 2023 [citado em 18 ago. 2024]. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.
15. Lourenço MS, Matsukura TS, Cid MF. A saúde mental infantojuvenil sob a ótica de gestores da Atenção Básica à Saúde: possibilidades e desafios. *Cad Bras Ter Ocupl* [Internet]. 2020 [citado em 18 ago. 2024];28(3):809–28. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/khk5FtVMZCJgPftjVbjHCyf/?lang=en#>. doi: <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO2026>
16. Braga CP, d'Oliveira AF. Políticas públicas na atenção à saúde mental de crianças e adolescentes: percurso histórico e caminhos de participação. *Ciênc & Saúde Colet* [Internet]. 2019 [citado em 18 ago. 2024];24(2):401–10. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/g8DhKGM65b36RLJdDHqhLP/?lang=pt#> doi: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018242.30582016>
17. Silva TT, Shibukawa BM, Demitto MO, Baena JÁ, Higarashi IH, Merino, MF. A (in)visibilidade do adolescente na atenção primária na percepção do profissional da saúde: estudo descritivo [Internet]. *Online Braz. J. Nurs.* (Online). 2020 [citado em 18 ago. 2024]. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1129550>.
18. Alves IG, Ferreira IB, Navarro MS, Takeshita IM, Moura LR. Educação em Saúde com Adolescentes em Situação de Vulnerabilidade: Relatos sobre Saúde, Saúde Mental e Uso de Drogas. *Interfaces (Belo Horizonte, Online)* [Internet]. 2020 [citado em 18 ago. 2024];307–30. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/revistainterfaces/article/view/19559>.
19. Dourado JV, Arruda LP, Ponte KM, Silva MA, Junior AR, Aguiar FA. Tecnologias para a educação em saúde com adolescentes: revisão integrativa. *Avances en Enfermería* [Internet]. 2021 [citado em 18 ago. 2024];39(2):235–54. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-45002021000200235&script=sci_arttext. doi: <https://doi.org/10.15446/av.enferm.v39n2.85639>
20. Antonelli BS, Néri LF, Brito JÁ, Vale SR, Maximino LP, Wen CL, et al. Programas de educação em saúde em escolas para adolescentes. *Distúrbios Comun* [Internet]. 2023 [citado em 18 ago. 2024];35(1):e57887–7. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/dic/article/view/57887>. doi: <https://doi.org/10.23925/2176-2724.2023v35i1e57887>