

PREVENIR É MELHOR DO QUE REMEDIAR: PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL ENTRE ACADÊMICOS

Cleide Correia de Oliveira*

Alicia Ralhemylle Rodrigues Tomaz**

RESUMO

A saúde mental dos estudantes do ensino superior é importante para o seu desenvolvimento e sucesso acadêmico. Propor ações de promoção e prevenção da saúde mental entre acadêmicos que compõem os cursos da Universidade Regional do Cariri (URCA): O projeto desenvolveu-se em três momentos: Primeira etapa planejamento das ações a serem realizadas nos Campus da Universidade. Segunda etapa: execução das ações de para a promoção e prevenção da saúde mental e a terceira etapa: realização da avaliação da proposta e realização do relatório final das atividades. Durante o semestre vigente foram realizados minicurso, oficinas, online onde foi observado uma participação e engajamento dos discentes. Os acadêmicos da IES verbalizaram os temas para ser debatidos e estimulando a construção de conhecimento e levando a reflexão sobre práticas que possam predispor tais transtornos. Os assuntos trabalhados foram respectivamente, Depressão, Suicídio, Luto, Ansiedade, Suicídio. O primeiro curso presencial com 50 participantes. Desenvolvidas metodologias ativas possibilita um melhor e maior entendimento de cada tema abordado. Foram 04 oficinas desenvolvidas online os quais facilitaram o processo de reconstrução do conhecimento sobre as formas de prevenir o aparecimento de transtornos e promover a saúde mental, com um total de 150 participantes.com um total de 200 participantes. A participação dos acadêmicos da Universidade foi explícita contando com envolvimento de um publico por reunião e minicurso por cerca de 80% em presença dos discentes. As estratégias de promoção da saúde em especial voltadas para pandemia obtiveram uma resposta significativa por parte dos alunos.

Palavras-chaves: Saúde Mental. Promoção da Saúde. Transtornos Mentais.

INTRODUÇÃO

A saúde mental é indispensável para o bem-estar geral dos indivíduos e das sociedades. Sendo assim, projetos com foco na promoção da saúde mental dos estudantes são utilizados como estratégia que pode minimizar o impacto produzido no novo ambiente contribuindo para que o acadêmico tenha sua saúde mental preservada (BRAGA,2017).

A saúde mental está inserida em diversos contextos situacionais da vida de todos, contudo vários são os fatores que podem contribuir negativamente para a promoção e

manutenção do estado de bem-estar em um indivíduo, podem ser citadas mudanças em que o sujeito não se adapta a situação ou meio em que está vivendo. Este fato é notório nos discentes de instituições de ensino superior, uma vez que os sinais e sintomas de depressão, ansiedade, fobias são desencadeados ou exacerbados (CASTRO, 2017).

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS): cerca de 450 milhões de pessoas em todo o mundo sofrem de uma doença mental; 1 em cada 4 pessoas irá desenvolver uma perturbação mental ao longo da sua vida; a nível global 5 das 10 causas principais de incapacidade e morte prematura são doenças psiquiátricas. Estima-se que em 2030 uma doença mental, a Depressão, irá ser a principal causa de incapacidade e morte prematura, acima de outras patologias como as doenças cardiovasculares, as doenças respiratórias, a diabetes, as doenças infecciosas (OMS, 2018).

As prevalências dos transtornos mentais variam entre 12,2% a 48,6% da população. Aproximadamente 90% dos casos constatados são referentes a transtornos mentais comuns ou seja: transtornos depressivos, de ansiedade e de somatização (GONÇALVES; CAMEY, 2009).

Já nos estudos de Rocha et al (2015), realizado com estudantes dos cursos de graduação em Psicologia e Enfermagem, identificou-se que 35,71% dos participantes apresentavam fatores indicativos de TMC e a prevalência entre os estudantes universitários, na instituição pesquisada, apresentou dados que se expressaram dentro da faixa de similaridade a estudos congêneres desenvolvidos em outra realidade. No ano de 2017 a estimativa de indivíduos que sofriam com depressão foi de 332 milhões (WORLD HEALTH ORGAN, 2017). Durante a graduação cerca de 15% a 25% dos acadêmicos manifestam algum dos tipos de transtornos em psiquiatria (VASCONCELOS et al., 2015).

O momento que precede a entrada dos estudantes a graduação é marcado por muito empenho, sendo também uma fonte de estresse, ansiedade ou também de depressão, causada pelo anseio de se conseguir chegar ao ensino superior (SANTOS, *et al.*, 2017; TAMASHIRO et al., 2019).

O estudante universitário está rodeado por estressores durante sua trajetória na graduação. Na área da saúde principalmente pela atuação dos estudantes na área clínica, interação com novos indivíduos e pelo fato de lidar frequentemente com situações de sofrimento (GRANER; CERQUEIRA, 2019).

No meio acadêmico, o aparecimento primário destes transtornos psiquiátricos pode ser constatado logo que o aluno ingressa na universidade, sendo muito mais frequente nos

estudantes ligados à área da saúde, já que este tem que aprender a lidar diariamente com o sofrimento e com a dor. São queixas frequentes, relacionadas aos TMC, tais como as manifestações físicas de desgaste emocional, esquecimento, dificuldade de concentração e de tomar decisões, fadiga, insônia e irritabilidade e estes sintomas são agravantes nos problemas de relações interpessoais. Por isso, o diagnóstico precoce destes transtornos em estudantes visa um melhor desempenho na vida pessoal e profissional. Independente da falta de diagnóstico psiquiátrico formal, estes transtornos acarretam um sofrimento psíquico, impacto nos relacionamentos e na qualidade de vida, assim, comprometendo o desempenho nas atividades diárias (FIOROTTI et al., 2010).

Há, neste período, mudanças nos papéis sociais com acréscimo de novas responsabilidades e obrigações que podem ser assimiladas de forma equivocada ou ainda, não se adaptar a essa nova fase de vida, onde assume-se novos papéis na sociedade. As exigências da organização social são fundantes, estruturantes, geradoras das opções, dentro das molduras normativas, para as escolhas profissionais ao término da adolescência (ANDRADE et al, 2014). Considerando as elevadas expectativas, as demandas inerentes ao mercado de trabalho e as aspirações pelo seu futuro profissional e pessoal, comumente se encontra como resultante uma alta prevalência de problemas psicoativos, por vezes desconhecidos (PADOVANI et al, 2014). A análise dos grupos diagnósticos revelou que os distúrbios neuróticos, especialmente ansiedade e fobias (CERCHIARI, CAETANO, FACCENDA, 2005).

Diante do exposto torna-se importante a propor ações de prevenção a saúde mental entre acadêmicos conhecendo os fatores de risco ou causais antes que se desenvolva a doença. Logo, este programa integra atividades de extensão, com as demandas da academia.

OBJETIVO

O presente projeto de extensão tem como objetivo geral: Propor ações de promoção e prevenção da saúde mental entre acadêmicos que compõem os cursos da Universidade Regional do Cariri (URCA), através do desenvolvimento de ações estrategistas para Promoção e Prevenção de transtornos mentais comuns ligados ao meio acadêmico. E objetivos específicos: Promover estratégias de prevenção da saúde mental entre acadêmicos buscando melhorar a qualidade de vida. Realizar a prevenção da saúde mental entre acadêmicos da Universidade Regional do Cariri-URCA; Propor a formação do grupo

operativo para os acadêmicos vulneráveis à saúde mental, criando estratégias para a promoção e prevenção potencializando a redução de danos e prevenindo o aumento de casos de transtornos mentais.

METODOLOGIA

Para alcançar os objetivos propostos, foi utilizada uma metodologia dinâmica ativa e com participação e interação entre os membros da equipe de trabalho e a comunidade acadêmica da URCA na construção de saberes para a promoção e prevenção da saúde mental. Para tanto, é necessária a presença de um bolsista para viabilidade de implementação deste projeto de extensão dado o quantitativo de acadêmicos da universidade.

Diante dessa questão, partimos para a delimitação metodológica do presente projeto, considerando o seu objetivo principal, a saber: Propor ações de promoção e prevenção da saúde mental entre acadêmicos da Universidade Regional do Cariri- URCA

O projeto desenvolveu-se em três momentos: **Primeira etapa** planejamento das ações a serem realizadas nos Campus da Universidade, ocorreu antes da pandemia e os demais encontro pela plataforma google meet. **Segunda etapa**: execução das ações de para a promoção e prevenção da saúde mental e a **terceira etapa**: realização da avaliação da proposta e realização do relatório final das atividades junto a Proex.

Desenvolvimento das etapas a seguir: **Técnica, instrumentos e etapas de execução da proposta.**

RESULTADOS

Foram realizadas atividades durante o decorrer do semestre vigente tais como, um minicurso presencial com a participação 50 acadêmicos, A inscrição do público interessado foi presencial, no Departamento do curso Enfermagem da instituição supracitada. Os seguintes temas: Ferramentas de abordagem a pessoa com Transtorno de Ansiedade: Método de cuidado. Voltado para a comunidade acadêmica onde foi vista uma boa adesão dos discentes da IES. No mine curso presencial no primeiro momento ocorreu o acolhimento e integração dos participantes as atividades propostas através de uma dinâmica do autorretrato para isso foram distribuídos os materiais como pinceis, lápis de cor, papéis coloridos, fita

adesiva, papel madeira, por três facilitadores, barbante, cola, pegadores de roupa, entre outros materiais. E em seguida a exposição da temática.

Mesmo com o isolamento social a rotina de atividades do projeto teve continuidade online a principio umas das maiores dificuldades foi em relação à plataforma utilizada devido à instabilidade da rede móvel de internet. Realizadas 04 oficinas com a participação de 150 acadêmicos de todos os cursos da universidade e público externo. Trabalhamos na perspectiva dos anseios dos alunos nesse período, temas como ansiedade, medo, carga emocional tiveram um espaço aberto nas nossas reuniões.

Obtivemos êxito nosso cronograma de reuniões online, priorizamos os encontros no período mensal assim podemos ter a participação melhor dos discentes, nesses encontros foram trabalhos a promoção e prevenção da saúde mental. Houve a colaboração de alguns profissionais da saúde tais como psicólogos e enfermeiras.

Coordenadora. Profa. Dra. Cleide Correia de Oliveira

Bolsista: Alicia Ralhemylle Rodrigues Tomaz

População beneficiada: 200

Municípios atendidos: Santana do Cariri, Juazeiro do Norte, Crato; Exu (PE); Bodocó (PE), Missão Velha, Mauriti, Farias Brito, Várzea Alegre, Caririaçu, Altaneira, Nova Olinda, Moreilândia (PE), Barbalha, Brejo Santo, Milagres, Jardim, Araripe, Lavras da Mangabeira, Várzea Alegre. Altaneira. Barros, Aurora.

Participação da bolsista Alicia Ralhemylle, foto de autoria

AGRADECIMENTOS

A Universidade Regional do Cariri-URCA. O Fundo Estadual de Combate à Pobreza (FECOP) e a Pró-reitoria de Extensão/URCA..

REFERÊNCIAS:

ANDRADE J.B.C et al. Contexto de formação e sofrimento psíquico de estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica** 38 (2) : 231-242; 2014.

BRAGA, A LS; OLIVEIRA, AGS; RIBAS, BF; CORTEZ, EA; MATTOS, MMGR; MSRINHO, TG; CAVALCANTI, TVC; DUTRA, VRD. Promoção à saúde mental dos estudantes universitários. *Revista Pró-UniverSUS*. 2017 Jan./Jun.; 08 (1): 48-54.

CASTRO, V. R. Reflexões sobre a saúde mental do estudante universitário: estudo empírico com estudantes de uma instituição pública de ensino superior. **Revista Gestão em Foco** - Edição nº 9 Ano: 2017

CAÇAPAVA J.R, COLVERO L. A, Pereira IMTB. A interface entre as políticas públicas de saúde mental e promoção da saúde. *Saúde Soc* [periódico na Internet]. 2009 [acesso em 2013 Out 20];18(3);446-55. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/sausoc/v18n3/09.pdf>

CERCHIARI E. A. N, CAETANO. D, FACCENDA O. Prevalência de transtornos mentais menores em estudantes universitários. **Estudos de Psicologia** 2005, 10(3), 413-420.

CORDEIRO, FARIAS FILHO, M., ARRUDA FILHO, EMÍLIO J. Planejamento da **Pesquisa Científica**, 2ª edição. Atlas, 01/2015. VitalBook file

GONÇALVES, D.M.; CAMEY, S. **Prevalência de transtornos mentais em população atendida pela Estratégia Saúde da Família**. 2009. Dissertação (Mestrado), Porto Alegre, 2009.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Livro de recursos da OMS** sobre saúde mental, direitos humanos e legislação Cuidar, sim - Excluir, não.2005.

SAMPIERI, R, H; COLLADO, C. F; LUCIO, M del P. B. **Metodologia de pesquisa**. 5. ed. Porto Alegre: Pens, 2013

SILVA, D.; LOPES, E.L.; BRAGA JUNIOR, S.S. Pesquisa Quantitativa: Elementos, Paradigmas e Definições. **Revista de Gestão e Secretariado**, vol. 5, n. 1, p. 01-18, 2014

SOBRE OS/AS AUTORES/AS

* Professora Associada do Departamento de Enfermagem. Doutorado em Bioquímica Toxicóloga UFSM-RS. Estágio Pós-Doutoral, intitulado “Economia Solidária: estratégia para o empoderamento na Atenção Psicossocial” pelo Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Regional Sustentável –PRODER/.UFCA.cleide.correia@urca.br

** Acadêmica de Enfermagem pela Universidade Regional do Cariri, bolsista de extensão pela PROEX, membro da LISAME e do Grupeca. Email:aliciarahemylle@hotmail.com

Recebido em: 18 de dezembro de 2020
Aceito em: 30 de junho de 2021