



Saúde Mental na Sala de Aula:

caderno de atividades para professores

PRODUZIDO POR:
ELAINE DE SOUZA SENA MEIRELES

ORIENTAÇÃO
MARCELO RYTHOWEM

Expediente Técnico
Instituto Federal do Tocantins – *campus* Palmas
Pró reitoria de Pesquisa e Pós graduação
Mestrado Profissional em Educação
Profissional e Tecnológica – PROFEPT

Organização: Elaine de Souza Sena Meireles
Marcelo Rythowem

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Bibliotecas do Instituto Federal do Tocantins

M499s Meireles, Elaine de Souza Sena
Saúde mental na sala de aula: : Caderno de atividades para
professores / Elaine de Souza Sena Meireles. – Palmas, TO, 2022.
69 f. : il. color.

Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Profissional e
Tecnológica) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia
do Tocantins, Campus Palmas, Palmas, TO, 2022.

Orientador: Dr. Marcelo Rythowem

ISBN: 978-65-00-47092-5

1. Promoção de Saúde Mental. 2. Psicologia Histórico-cultural. 3.
Ensino Médio Integrado. I. Rythowem, Marcelo. II. Título.

CDD 370

A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio, deste documento é autorizada para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.
Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica do IFTO com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

Apresentação

Este caderno de atividades é a consolidação de uma pesquisa desenvolvida enquanto trabalho final de dissertação no Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica do campus Palmas – TO. Esse produto educacional tem como objetivo desenvolver atividades educativas de Promoção de Saúde Mental no Ensino Médio Integrado, contribuindo com a discussão do tema entre os estudantes de forma contextualizada considerando o meio social, cultural e econômico em que vivem. Propõe-se a discutir os temas não de forma prescritiva, mas sim de forma a construir um conhecimento no qual os estudantes possam se reconhecer e contribuir.

As atividades descritas neste produto educacional foram desenvolvidas junto a uma turma do 3º ano do Ensino Médio Integrado do curso Técnico em Eventos no campus Palmas – TO, mas podem ser aplicadas em outras turmas do Ensino Médio Integrado, considerando que as atividades foram elaboradas tendo como público alvo adolescentes e jovens. É importante também que as atividades educativas sejam adaptadas conforme o contexto nas quais são desenvolvidas e o vínculo que é construído junto aos estudantes de forma a propiciar um ambiente de discussão, desconstrução e construção de saberes.



As propostas de atividades descritas neste produto buscam incentivar a discussão a respeito do adoecimento mental e como questões individuais e coletivas interferem neste processo. Os temas discutidos foram construídos juntamente com os participantes da pesquisa, considerando suas vivências e conhecimentos a respeito dos conteúdos levantados durante a realização de grupo focal. As atividades foram elaboradas para serem cumpridas em 50 minutos, mas podem ser adaptadas de acordo com cada realidade escolar.

Este produto educacional tem como base teórica a Psicologia Histórico-cultural que tem como um de seus principais autores Lev S. Vigotski. Nesta perspectiva, os fenômenos psicológicos são compreendidos e originados no meio social, cultural e econômico, assim só é possível compreendê-los considerando este contexto. As atividades foram elaboradas em meio ao período pandêmico no qual ministramos as aulas à distância, através de plataforma de reunião online. Assim, o contexto social se mostrou fundamental para as discussões tecidas, visto que permeou os discursos, sentimentos e a prática das atividades.

Em relação ao processo de aprendizagem, Vigotski ressalta que este é um processo necessário ao desenvolvimento e antecede a entrada na escola. Assim, é com o outro e com o mundo que o indivíduo aprende novos comportamentos e novas formas de se relacionar com o próprio mundo. Nas relações sociais que o homem aprende a ser homem. As atividades educativas propostas buscam estimular a interação entre os estudantes, utilizando recursos em ambiente virtual de forma a estimular a interação ainda que limitados pelas medidas de distanciamento social adotadas para evitar o contágio pelo novo coronavírus. As atividades educativas foram, portanto, elaboradas de forma a serem desenvolvidas em ambiente virtual, porém com as devidas adaptações, podem ser aplicadas presencialmente, utilizando os temas e conteúdos aqui propostos.

O caderno de atividades está organizado em quatro atividades educativas com temas definidos a partir de grupo focal realizado com os estudantes participantes da pesquisa. No item sugestões de atividades, são propostas exercícios adicionais que podem ser desenvolvidos pelo professor seguindo o tema e a discussão de cada atividade. Ao final, são propostos textos complementares para auxiliar o professor na condução e na contextualização das discussões.

Por fim, comentários, sugestões e críticas sobre este produto educacional podem ser enviadas para o e-mail elainepsi@live.com. Diferentes experiências e contribuições na utilização das atividades educativas podem enriquecer este material.



Autores

ELAINE DE SOUZA SENA MEIRELES

Psicóloga, especialista em Psicologia Clínica - Gestalt Terapia pelo Instituto de Ensino e Pesquisa e Gestalt Terapia de Goiânia, especialista em Saúde Mental pelo CEULP/ULBRA, mestre em Educação pelo Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica do Instituto Federal de Educação do Tocantins, campus Palmas.

MARCELO RYTHOWEM

Possui graduação em Filosofia pela Universidade de Passo Fundo, Mestrado em Educação pela Universidade de Brasília e Doutorado em Educação pela Universidade Federal de Goiás. É professor no Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Tocantins campus Palmas. Tem experiência na área de Filosofia, Gestão e Educação.



Sumário

- 07 — Introdução
- 1 — Atividade educativa 1 - A arte de ser brasileiro
Desenvolvimento
Sugestões de atividades
Material complementar
- 27 — Atividade educativa 2 - As pessoas que habitam a minha vida
Desenvolvimento
Sugestões de atividades
Material complementar
- 40 — Atividade educativa 3 - É possível ser feliz o tempo todo?
Desenvolvimento
Sugestões de atividades
Material complementar
- 54 — Atividade educativa 4 - Minha história, quem eu sou: dos caminhos que me trouxeram eu me trouxe até aqui
Desenvolvimento
Sugestões de atividades
Material complementar
- 66 — Referências



1 Introdução

A escola enquanto espaço privilegiado de discussão e construção de conhecimento e de vivência de práticas se mostra como o lugar privilegiado para a reflexão sobre variados temas, dentre eles a promoção de saúde mental. Sob essa perspectiva, este produto educacional tem como objetivo propor essas discussões na âmbito escolar junto a educadores e estudantes, porém não de forma prescritiva e sim de modo que juntos possam debater de forma ampla e contextualizada as estratégias de cuidado e enfrentamento diante de situações desafiadoras no âmbito da saúde mental.

Neste produto educacional, as ações educativas têm como função a promoção de saúde ou seja, não se dirigem a uma doença específica, mas buscam compreender e assim mitigar os problemas relativos a saúde e o bem estar em geral (CZERESNIA, 2003). Não se encontra no escopo deste trabalho discutir patologias ou tratamentos mas problematizar questões como relações sociais, culturais e familiares que envolvem o adoecimento mental. Desta forma, o professor conduz e participa das discussões, sem se colocar em um lugar de detentor do conhecimento e sim como um facilitador, utilizando as atividades educativas como instrumentos de mediação para isso.





Dentro de um tema tão complexo, as atividades educativas aqui propostas sugerem temas que foram levantados a partir de grupo focal realizado com estudantes do 3º ano do Ensino Médio Integrado. Os temas foram organizados em atividades educativas online, considerando que no momento da aplicação do produto educacional as aulas eram ministradas de forma remota devido às limitações impostas pela pandemia de Covid-19. Este contexto imprimiu marcas a este produto, visto que os participantes cursaram a maior parte do Ensino Médio Integrado, cerca de dois terços, neste período, em aulas remotas, o que permeou as discussões em torno do tema saúde mental.

Em cada uma das atividades educativas, no item Material Complementar, foram propostos textos, notícias de jornal e sugestões de filmes que têm como objetivo auxiliar o professor na condução das atividades, buscando contextualizar os tópicos iniciais de discussão. Os textos refletem temas discutidos junto aos participantes da pesquisa durante a aplicação das atividades educativas, além de trazerem o embasamento teórico deste produto educacional.



No que tange a esta questão, a Psicologia Histórico-cultural se faz presente enquanto fundamento teórico da elaboração e desenvolvimento desta pesquisa. Esta abordagem da psicologia desenvolve-se a partir das propostas conceituais e metodológicas de Lev S. Vigotski, além de Alexei N. Leontiev e Alexander R. Luria enquanto referências, desenvolvendo a partir do materialismo histórico-dialético uma forma de abordagem e análise do processo de humanização, defendendo a ideia da natureza social do seu psiquismo (ALMEIDA; BELLENZANI; SCHULI, 2020).

A Psicologia Histórico-cultural entende que as condições societárias como a organização social e as relações sociais de produção perpassam o desenvolvimento da psique humana (TULESKI, 2008). Assim, as condições concretas da vida social são fundamentais para compreendermos o desenvolvimento do homem. Diferentemente dos animais, o ser humano modifica o seu meio de forma consciente através do trabalho, transformando o mundo ao mesmo tempo em que se transforma. Estas transformações ao longo da história humana têm implicações no desenvolvimento do indivíduo, assim além da sua história individual, o sujeito carrega marcas do desenvolvimento da espécie.

Frigotto (2020) ao refletir sobre o processo de formação humana nos aponta que não se nasce humano, mas torna-se humano durante as interações, necessárias à dinâmica da humanização, com a realidade material e social produzida historicamente pela humanidade. Esta afirmação expõe a visão que a Psicologia Histórico-cultural tem do homem: um ser histórico, social e cultural, no qual o desenvolvimento se dá através do coletivo que é internalizado, formando o raciocínio, a linguagem e o pensamento.

Percebe-se assim, a importância que os contextos social, cultural e histórico possuem no desenvolvimento humano. Não são apenas mais um elemento neste processo, são o processo em si. Desta forma, pode-se entender que o adoecimento mental também faz parte desse processo. É necessário discutir como aspectos da cultura, da sociedade e da economia estão envolvidos no adoecimento dos indivíduos, além dos fatores individuais que juntos, podem resultar em formas saudáveis ou não de viver. Muitos ignoram estes aspectos e culpabilizam o sujeito, individualmente, pelo seu adoecimento.





Neves et. al (2021) explicam que na sociedade neoliberal, “as formas de expressão e produção do sofrimento são implicadas pela transformação dos próprios sujeitos realizada pelo neoliberalismo” (p. 131), ou seja o modo de produção no qual estamos inseridos e seus desdobramentos influenciam diretamente no nosso adoecimento, isto posto, é fundamental discutir como os aspectos da vida social, cultural e econômica estão envolvidos nesse processo.

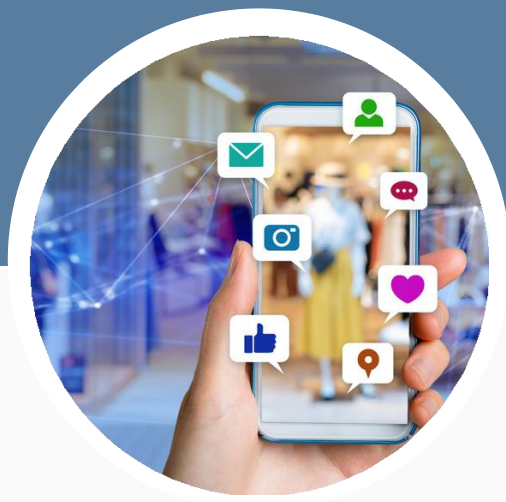
É importante frisar que neste produto educacional propomos a discussão do olhar ampliado ao sofrimento psíquico, visto que o processo de adoecimento envolve o ser humano em sua totalidade, incluindo os aspectos biológicos já que não é possível conceber o indivíduo dualista, com uma cisão entre o físico e o psíquico (ALMEIDA; BELLENZANI; SCHUHLI, 2020). Entretanto, escolhemos abordar os aspectos sociais, culturais e familiares que permeiam esse processo, considerando o caráter educacional deste produto.

Este produto educacional foi construído com a finalidade de discutir estas questões, pensando em atividades que permitam a discussão dos aspectos sociais que permeiam o adoecimento psíquico e como cada sujeito cria suas formas de enfrentamento diante das dificuldades que surgem ao longo do caminho. Este caderno de atividades não tem como objetivo ser prescritivo, mas sim de construir junto com os participantes estratégias possíveis dentro do contexto sociocultural de cada um.

Atividade 1

A arte de ser brasileiro





Tema: **Determinantes sociais da saúde**

DURAÇÃO: 50 MINUTOS

OBJETIVOS

Discutir junto aos estudantes os fatores individuais, sociais, culturais e econômicos que interferem na manutenção da saúde e consequentemente, da saúde mental.

RECURSOS VIRTUAIS UTILIZADOS:

Google meet

Padlet

Miro.

TÓPICOS IMPORTANTES PARA A DISCUSSÃO:

- As condições sociais nas quais as pessoas vivem e trabalham afetam a sua saúde;
- Como as mudanças sociais trazidas pelas medidas de isolamento social durante a pandemia afetam as condições de saúde mental e física dos indivíduos;
- A saúde mental é um processo social, cultural e histórico, não apenas individual.

DESENVOLVIMENTO

1º MOMENTO

Apresentar aos estudantes imagens de comentários em redes sociais que expressam pensamentos acerca do viver durante o período de isolamento social, sobre questões de gênero e saúde mental e uma tirinha a respeito da pandemia. O material será apresentado através de um mural construído no site miro.com. Este site possibilita a criação de murais onde pode ser inserido textos, imagens, links além de permitir a interação de vários usuários em tempo real.

SUGESTÕES DE IMAGENS PARA O MURAL



Figura 1.1: Imagem para mural virtual Fonte: Instagram 2021



Figura 1.2: Imagem para mural virtual Fonte: Instagram 2021



Figura 1.3: Imagem para mural virtual Fonte: Instagram 2021

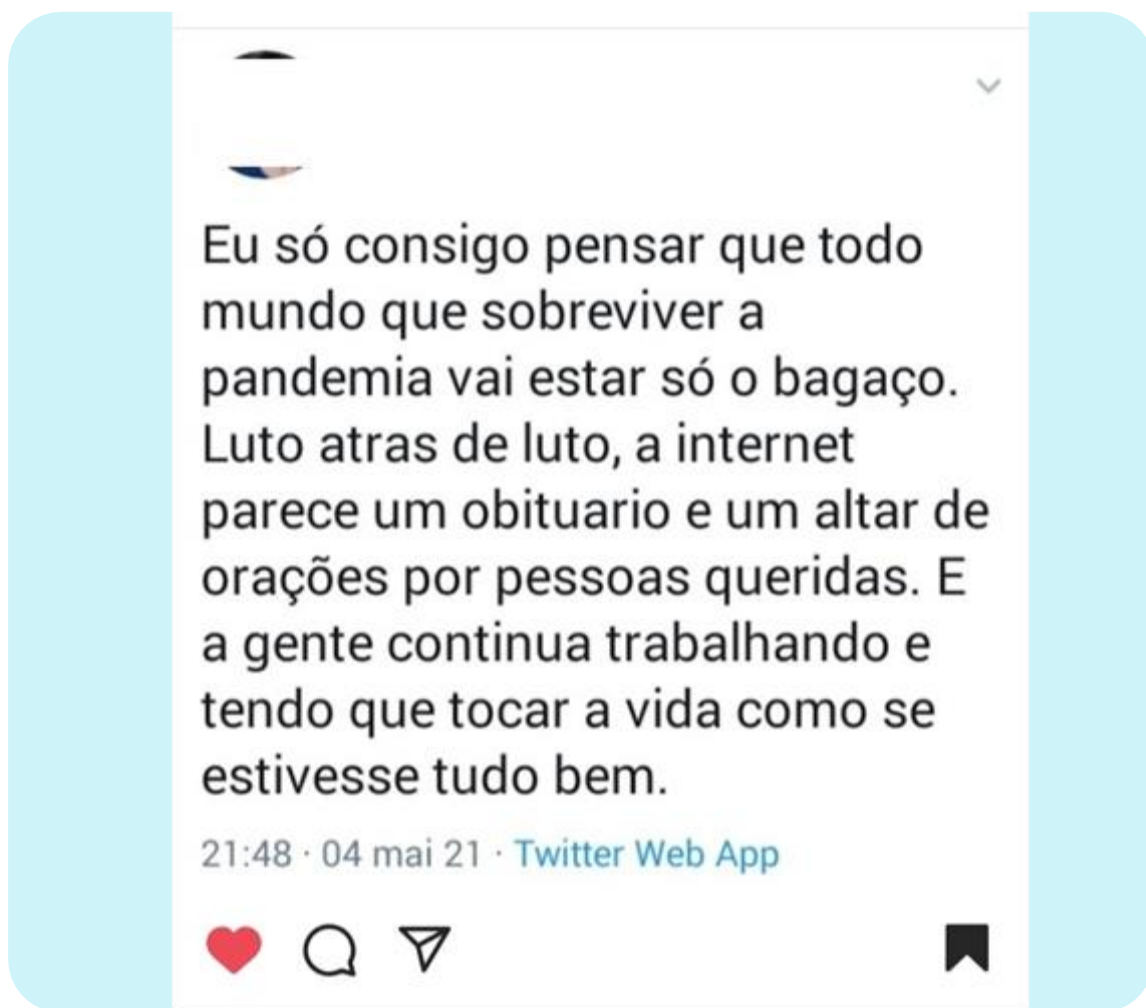


Figura 1.4: Imagem para mural virtual Fonte: Instagram 2021



Figura 1.5: Imagem para mural virtual Fonte: Instagram 2021



It is near...
enture. Ye
l that crea
tirement. Y
it that desir
enture. You
use fruits, bu
ng by any of
e you living
u living out c
ie potential?
an it's time h
ange. It's fin
ak out of th
in the 12.



μα. Αποδέχεται το...
Και ως εκ τούτου, αποδέχεται σε νέες λύσεις. Ένα μελ...
ς εκ τούτου, είναι ανοιχτός σε νέες διαπραγμάτευς για μια λι...
πάντα πίσω από τον ώμο του. Ψάχνει διαρκώς ότι πρόκειται...
λημένος. Ένα χαρούμενο άτομο αποδέχεται ότι πρόκειται...
λευθε...



Идем цель нашей жизни...
 учто на языке самопомощи...
 ины. Но он утверждает, что это не с...
 удовольствия - это хорошо, но приятн...
 ном счете, не приносит нам никакой пользы...
 льствие, в конечном счете, ценно лишь пост...
 льку оно способствует нашему счастью. Это и...
 ашей жизни. Но как мы можем понять разни...

L



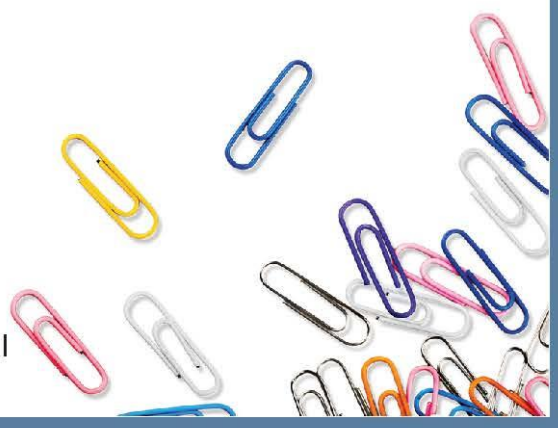
visited the Great Diarrhoea... and fell in love with it.
 ... to rebuild the village as a holiday

Идем цель нашей жизни...
 учто на языке самопомощи...
 ины. Но он утверждает, что это не с...
 удовольствия - это хорошо, но приятн...
 ном счете, не приносит нам никакой пользы...
 льствие, в конечном счете, ценно лишь пост...
 льку оно способствует нашему счастью. Это и...
 ашей жизни. Но как мы можем понять разни...



ROBERTO SANTOS

Figura 1.6: Fanzine Fonte: Arquivo pessoal



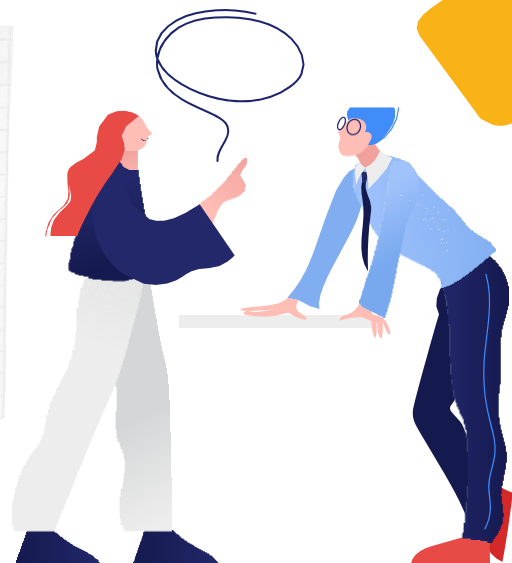
2º MOMENTO

Questões disparadoras da discussão (20 minutos):

- Por que morar no Brasil é visto como adoecedor?
- O que na nossa cultura e sociedade pode incentivar um tipo de comportamento que adoça as pessoas? (piadas, língua - certas expressões, discriminação, preconceito) procurar exemplos disso.
- Você consegue identificar algo nesse momento histórico, social que contribui para a saúde mental das pessoas?
- Como isso afeta você?
- Como mudar isso? É possível?

Espera-se que os participantes possam refletir sobre como as características do funcionamento da sociedade fazem parte do processo de construção de saúde ou adoecimento das pessoas. Nesta discussão, é importante ressaltar que os fatores sociais como economia, relações de gênero, não são por si só determinantes, mas em um universo de fatores, contribuem para a manutenção ou não da saúde.

Neste momento, é importante realizar uma breve explicação sobre os determinantes sociais da saúde.



3º MOMENTO

Pedir para que os participantes contribuam com seus comentários no mural construído previamente no site miro.com. Para atividades presenciais, o mural pode ser construído com comentários escritos em papel, uso de imagens impressas que representem as opiniões apresentadas durante a discussão.



SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Solicite aos estudantes a elaboração de um diário de bordo a ser alimentado ao longo das atividades, caso as quatro atividades sejam desenvolvidas de forma sequencial. Em aulas online, o diário de bordo pode ser elaborado através de documento no Google Drive, a ser compartilhado com o professor ou através do aplicativo Padlet. No diário de bordo, deve-se solicitar as seguintes informações: Data da atividade, descrever as atividades realizadas, realizar uma reflexão do que foi aprendido e uma avaliação da atividade. Para esta atividade, envie o link de um mural previamente construído e personalizado por você.

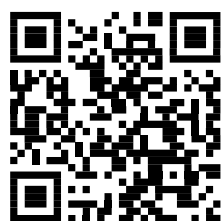


Abaixo estão disponíveis os links para os tutoriais das ferramentas virtuais sugeridas:



TUTORIAL DO GOOGLE DRIVE

<https://support.google.com/drive/answer/2424384?hl=pt-BR&co=GENIE.Platform%3DDesktop>



TUTORIAL DO PADLET

<https://youtu.be/-5uUe9Tzyyo>



padlet



TUTORIAL DO MIRO
MIRO.COM

https://www.youtube.com/watch?v=oIN_CZpGT6Y



TUTORIAL DO GOOGLE MEET
MEET.GOOGLE.COM

<https://www.youtube.com/watch?v=gW-ncVx3G8I>



Google Meet

Material Complementar

Texto 1

Determinantes sociais da saúde:
entendendo porque a saúde é um bem

coletivo
Elaine de Souza Sena Meireles ¹

O que a alta do dólar tem a ver com a minha saúde? E o bairro no qual eu moro, influencia em como vou me manter saudável ou não? Para os estudiosos dos determinantes sociais da saúde, a resposta para essas duas perguntas é sim.

Ao discutirmos sobre o adoecer, é comum associarmos a ideia de que o indivíduo adoecer por fatores individuais como estilo de vida, predisposição genética, situações específicas de vida, dentre outras causas que nos fazem enxergar o adoecimento dentro de um contexto limitado, restrito à vivência específica da pessoa. Quando falamos sobre adoecimento mental, a discussão ganha ainda outros contornos, já que é comum relacionar religiosidade, falta de vontade do sujeito, dentre outras ideias do senso comum ao processo de sofrimento psíquico. O conceito de determinantes sociais da saúde traz outro olhar para o adoecer. Mas afinal, o que são os determinantes sociais da saúde? A Organização Mundial da Saúde as definem como as condições sociais em que as pessoas vivem e trabalham, ou seja, quase tudo o que está ao seu redor pode ser considerado um determinante social da saúde: o seu emprego ou dos seus pais, a comunidade onde você mora, a religião que você pratica, a escola onde você estuda, os amigos que você tem, todos esses elementos contribuem para o seu ser saudável ou não.

¹ Texto elaborado para este produto educacional.



Ele pode ser compreendido como as condições sociais nas quais os indivíduos vivem e trabalham, condições estas que influenciam diretamente na saúde mental e física podendo ser alterados através de ações coletivas e individuais baseadas em informação. Isto significa que além de fatores individuais, o adoecimento está relacionado a questões sociais como, desemprego, economia, cultura, educação, trabalho e renda.

Uma questão importante nesta discussão é compreender que quando o indivíduo adocece, existe uma série de fatores que contribuem para esse quadro, o que vai influenciar também na evolução da doença. Um exemplo é o contexto social da pandemia da COVID-19 que trouxe mudanças na economia, nas relações entre as pessoas, restrições no contato pessoal e o aumento de queixas de diversas doenças mentais como transtornos de ansiedade, uso abusivo de substâncias psicoativas, episódios depressivos, dentre outros (DUARTE et al., 2020; BARROS et al., 2020; MEDEIROS et al., 2021).

Assim, para compreendermos o processo de adoecimento mental de uma pessoa, seja ela criança, adolescente, adulto ou idoso, é necessário enxergar além do seu contexto imediato. É importante entender quais aspectos culturais sustentam esse adoecimento, como a família e amigos estão envolvidos nesse processo, se existem fatores como desemprego, renda, acesso a serviços de saúde que podem contribuir para o quadro. Esse olhar é importante para que o sujeito não seja culpabilizado pelo seu adoecimento, visto que este é um movimento muito mais complexo do que pensamos em um primeiro momento.



Texto 2

O que a pandemia tem haver com a minha
ansiedade?

Elaine de Souza Sena Meireles¹

Você que está lendo este texto provavelmente pode relatar pelo menos um momento em que se sentiu ansioso durante o período pandêmico. Seja pela expectativa de volta às aulas presenciais, seja pelo aumento de casos de COVID 19 ou algum outro fator, são comuns relatos de sintomas ansiosos relacionados a este período (REGO; MAIA, 2021). Porém, ao falarmos de ansiedade, é importante entendermos o que este conceito significa.

A ansiedade pode ser compreendida como uma emoção orientada para o futuro sobre situações que podem ser perigosas ou aversivas

e que geram reações fisiológicas, comportamentais e afetivas que mobilizam o indivíduo a reagir diante dessas situações (SCHONHOFEN et al., 2020). Esta é uma reação natural e adaptativa, sendo vivenciada pelas pessoas em diferentes momentos, por isso é possível dizer que se sentir ansioso às vezes é normal, principalmente diante de situações novas e inesperadas, como por exemplo antes de uma prova importante, ao mudar para uma nova escola ou ainda diante de uma sobrecarga de trabalho.

Apesar de entendermos que a ansiedade pode em algum momento fazer parte da nossa vida, existem certas características que podem torná-la uma doença. A partir deste momento, a ansiedade é nomeada como transtorno de ansiedade, sendo caracterizada quando é desproporcional à situação que a desencadeia ou quando não existe um objeto específico ao qual se direciona (REGO; MAIA, 2021). Outras características do transtorno de ansiedade é quando a emoção é baseada em uma suposição falsa ou raciocínio falho sobre o potencial para ameaça ou perigo diante das situações, quando interfere na capacidade da pessoa em enfrentar circunstâncias difíceis e quando está presente por um período longo de tempo (SCHONHOFEN et al., 2020).

¹ Texto elaborado para este produto educacional.



No período de pandemia de COVID-19 onde temos contato com várias informações a respeito de contaminação, número de mortes, limitação de circulação dentre outras questões, é esperado que fiquemos ansiosos e preocupados porém quando este quadro se agrava, o indivíduo precisa de atenção, e se necessário, a ajuda de um profissional de saúde.

A ansiedade pode ser desencadeada principalmente por fatores externos, por isso questões sociais como desemprego, vínculos precários de trabalho, sobrecarga de atividades, a própria pandemia e suas consequências podem se tornar gatilhos para o início de um quadro ansioso. Então fique atento ao seu corpo e aos seus limites! Não se sentir confortável diante de situações tão adversas é normal e esperado, diante dessas situações é necessário criar estratégias que façam sentido no seu contexto de vida.

Texto 3

Notícia de jornal

Venda de antidepressivos cresce 17% durante a pandemia

Tiago Américo


A venda de antidepressivos e estabilizadores de humor tiveram um aumento expressivo durante o ano passado. Um levantamento, obtido com exclusividade pela CNN, do Conselho Federal de Farmácias mostra que quase 100 milhões de caixas de medicamentos controlados foram vendidos em todo o ano de 2020 - um salto de 17% na comparação com os 12 meses anteriores.

“A pesquisa parece mostrar uma relação entre os determinantes sociais de saúde e o aumento do consumo de medicamentos. Há uma tendência de que as pessoas considerem que vários aspectos da vida social podem ser tratados com medicamentos”, explica o consultor da entidade, Wellington Barros.



Figura 1.7: Gráfico mostra aumento na venda de medicamentos controlados no país.

Fonte: CNN Brasil 2021



Por região, há estados em que o consumo de antidepressivos foi ainda maior que a média brasileira. O Amazonas e o Ceará, que vivem uma crise na saúde pública, lideraram o consumo durante a pandemia (29%). Na sequência, Maranhão (27%) e Roraima (26%). Em quinto lugar, aparece o estado do Pará (25%). Entre as principais capitais econômicas do país, São Paulo aparece em 18º lugar e o Rio de Janeiro na 20ª colocação.

Especialistas afirmam que o aumento no uso ou a dependência de medicamentos para o controle da ansiedade também podem estar ligados ao desenvolvimento socioeconômico de cada região do país. Além disso, o desemprego, a incidência de mortes pela Covid-19 e o confinamento na quarentena aumentaram a ansiedade na população.

“Era de se esperar”, afirma o psiquiatra e pesquisador da Universidade de São Paulo (USP), Márcio Bernik. “Na literatura médica ao longo do ano de 2020, todos falavam de uma terceira onda de adoecimento como secundário à Covid-19. Seria o adoecimento mental secundário ao stress imposto pelo isolamento social, pelo temor da morte de entes queridos, pela perda de renda, pela perda de perspectiva de emprego”, detalha.

Para o especialista, pacientes com sintomas de depressão e ansiedade deixaram de procurar ajuda na pandemia e os dados mostram que só uma parte da população recebeu tratamento necessário. “Que bom que algumas pessoas conseguiram ter essa receita na mão, porque a imensa maioria não chegou a esse ponto”.

Disponível em <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/venda-de-antidepressivos-cresce-17-durante-pandemia-no-brasil/> Acesso em 10 jan 2022.



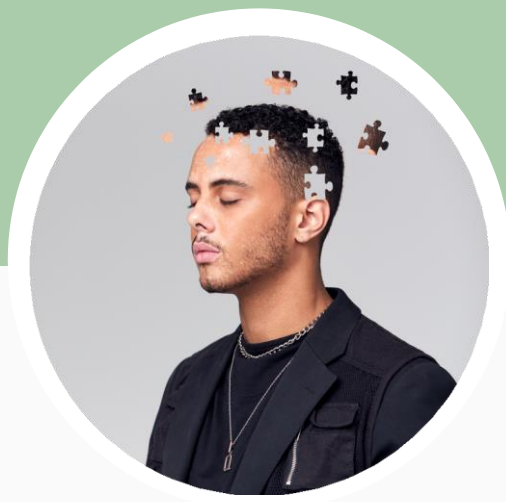
Atividade 2

As pessoas que habitam a
minha vida



signs of the island being

visited the Great Blasket
... and fell in love with it.
... to rebuild the village as a holiday



Tema: Questões culturais e familiares que estão presentes no processo de construção da nossa saúde mental

DURAÇÃO: 50 MINUTOS

OBJETIVOS

Discutir junto aos participantes como a cultura e os vínculos familiares nos ajudam a tecer as experiências de vida e a construir quem somos.

RECURSOS VIRTUAIS UTILIZADOS:

Google Meet
vídeos de séries e filmes

TÓPICOS IMPORTANTES PARA A DISCUSSÃO:

- A família possui um papel fundamental no desenvolvimento psicológico do indivíduo e na estruturação das formas de relacionamentos com o outro, consigo e com o mundo;
- Discutir como a família, amigos e demais relações contribuem no processo de desenvolvimento e funcionamento saudável - ou não - do indivíduo;
- É possível criar formas diferentes de se relacionar com o mundo a partir de suas próprias vivências;
- As formas como nos relacionamos com o mundo e com o outro nos ajudam ou dificultam a criar estratégias saudáveis diante de situações conflituosas.

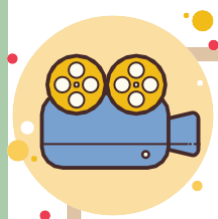
DESENVOLVIMENTO

1º MOMENTO

- ◆ Apresentação da cena da série Como eu conheci sua mãe.

Para iniciar a discussão, deve ser apresentado aos estudantes o episódio seis da quarta temporada da série Como eu conheci sua mãe. A série retrata a rotina de cinco amigos com famílias e histórias diferentes que vivem em Nova Iorque. Ao longo da série conhecemos as relações familiares de cada protagonista e assim, conseguimos entender os motivos do funcionamento de cada um, as escolhas amorosas e profissionais e como buscam lidar com os conflitos que surgem.

No trecho sugerido, o personagem Ted relata como sua família aborda as emoções, buscando sufocar os sentimentos difíceis de serem vividos na tentativa de manter um falso equilíbrio e harmonia. Para a discussão, é possível trazer como os protagonistas elaboram suas emoções e como as estratégias criadas foram influenciadas pelas vivências familiares do protagonista e pela convivência entre os cinco amigos.



Os episódios da série podem ser encontrados no serviço de streaming Prime Video (primevideo.com)



Questões disparadoras da discussão:

- De onde você veio?
- Onde você nasceu? Como é a sua família?
- De onde sua família é?
- Como é a relação com a sua família?
- Você consegue identificar algo que você faz hoje que aprendeu no convívio com a sua família?
- Como você lida com as diferenças entre as pessoas que moram com você?
- Como sua família demonstra os sentimentos em relação ao outro? Existem diferenças entre eles?

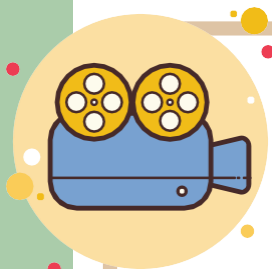


2º MOMENTO

- Apresentação da cena do filme Quase 18

O filme “Quase 18” relata a história de uma adolescente e suas relações com a melhor amiga, seu irmão e sua mãe, principalmente após a perda do seu pai. O filme mostra as dificuldades enfrentadas pela protagonista em se adaptar ao relacionamento amoroso entre sua melhor amiga e o seu irmão e nesse processo de adaptação ela se vê capaz de construir novos laços e ressignificar os antigos.

A cena escolhida foi o diálogo entre a protagonista e o professor, quando Nadine justifica sua solidão. É importante discutir juntos aos estudantes como a personagem apresenta dificuldades para se relacionar com o outro e como isto interfere na forma como lida com seus conflitos.



O filme pode ser encontrado na rede de streaming Prime video (primevideo.com) ou ser comprado através do Youtube Filmes (<https://www.youtube.com/watch?v=tiGWWkxfBr-w>).



OBSERVAÇÕES



Podem ser utilizadas outras séries ou filmes que abordam as relações familiares, o objetivo desta discussão é debater como nos identificamos ou não com as pessoas que nos cercam e como elas influenciam na forma como vemos o mundo e nos relacionamentos. Na seção Material Complementar sugerimos outros filmes e séries que possibilitam esta discussão.

Questões disparadoras da discussão:

- Você acha que os seus amigos contribuem e auxiliam você a lidar com suas emoções?
- Qual a importância dos amigos na sua vida e na manutenção da sua saúde mental?
- As pessoas com quem você se relaciona são um bom suporte em momentos difíceis?

3º MOMENTO

Solicitar aos estudantes que respondam juntos a um quizz com situações relacionadas a convivência em família e com amigos. O quizz está disponível no link <https://pt.quizur.com/trivia/as-pessoas-que-habitam-minha-vida-HDPK> porém é possível construir outras possibilidades neste site adaptando ao contexto social e cultural dos estudantes participantes da atividade. É importante criar situações em que os adolescentes possam avaliar como podem se colocar diante de diversas situações do dia-a-dia.



Neste material, propomos as seguintes situações, a serem respondidas com “verdadeiro” ou “falso”:



- () Com a sua família você aprende como lidar e como não lidar com os problemas;
- () O ambiente familiar é sempre fonte de inspiração e de formas saudáveis de viver a vida;
- () Quanto mais amigos eu tenho, menos sozinha(o) eu me sinto e mais feliz eu sou;
- () Eu posso ter atitudes “tóxicas” com os outros, mesmo querendo ser bom;
- () Quem você é hoje foi construído com a ajuda das relações com as outras pessoas.

Após os estudantes responderem ao quizz, discuta a respeito das respostas dadas e responda juntamente com os participantes.



Tutorial de como criar um quizz :
<https://www.youtube.com/watch?v=8OHuckNoF4M>
<https://pt.quizur.com/>



PT.QUIZUR.COM/

SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Podem ser utilizadas outras séries ou filmes que abordam as relações familiares, o objetivo desta discussão é debater como nos identificamos ou não com as pessoas que nos cercam e como elas influenciam na forma como vemos o mundo e nos relacionamentos. Na seção Material Complementar sugerimos outros filmes e séries que possibilitam esta discussão.

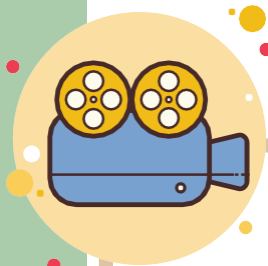
SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Solicite aos estudantes que façam um registro no diário de bordo utilizando o aplicativo Padlet respondendo às seguintes questões:

- Quais lembranças a discussão de hoje despertou em você?
- Falar sobre a sua família é um assunto que traz quais sentimentos?

Para esta atividade, envie o link para os participantes de um mural previamente construído e personalizado por você. O tutorial para o uso do Padlet está disponível ao final da Atividade Educativa I.

Você também pode solicitar aos participantes que construam uma playlist colaborativa de séries e filmes que discutem as relações entre família e amigos no Youtube.



Link para tutorial de como criar playlist colaborativa no Youtube
<https://support.google.com/youtube/answer/6109639?hl=pt-BR>



Material Complementar

Texto 1

Sou indivíduo e sou coletivo: um olhar para a saúde mental

Elaine de Souza Sena Meireles¹
Marcelo Rythowem

Quando falamos em saúde mental, logo associamos a uso de medicamentos, psicoterapia, consultas com psiquiatra, dentre outras ideias que são construídas socialmente. Porém, o adoecimento mental é muito mais complexo do que recorrer a um comprimido para resolver o problema.

Pensando em um contexto ampliado, entendemos que a saúde deve ser compreendida em uma perspectiva integral, da qualidade de vida e do bem estar do indivíduo (ROBAERT; SCHONARDIE, 2017). A saúde mental também precisa ser compreendida desta forma, pois compreende a junção das relações tecidas, do contexto histórico-cultural, além de questões biológicas e individuais (ALMEIDA; BELLENZANI; SCHUHLI, 2020). Dentre esses vários fatores, as relações sociais têm um lugar importante, visto que desde que nascemos somos imersos na sociedade e através das relações com o outro e com as condições materiais do mundo vamos pouco a pouco nos apropriando da humanidade.

¹ Texto elaborado para este produto educacional.





Mas como isso acontece? A Psicologia histórico-cultural baseada principalmente nas ideias de Vigotski explica que a criança quando nasce tem contato com o mundo através das pessoas que a rodeiam e também através dos instrumentos que refletem o desenvolvimento humano ao longo da história como por exemplo a colher, a mamadeira, o brinquedo, a roupa, etc. Assim, o desenvolvimento humano ocorre de fora para dentro; a criança se apropria da história social e cultural que encontra o aparato biológico para propiciar o seu desenvolvimento (LEONTIEV, 2005).

Porém, não somos simplesmente determinados pelo meio onde vivemos. O nosso desenvolvimento é resultante da articulação entre vários planos de desenvolvimento, por isso este não é um processo determinado e sim diverso. Esses planos são chamados de filogênese que corresponde a história da espécie, nossa herança biológica; ontogênese que consiste na história de determinado indivíduo da espécie; sociogênese, que está relacionado à cultura, às relações sociais, família e comunidade; e a microgênese, que corresponde a história de cada fenômeno psicológico do indivíduo (ALVES, 2016).

Assim, cada um de nós carrega em si a história da espécie, da sociedade, a história familiar e a sua própria história. Por isso, ao falarmos de saúde mental, não é possível ignorarmos todo este contexto e olharmos apenas para o indivíduo. Conversar sobre o funcionamento familiar, as relações com amigos e outras pessoas próximas pode ajudar a identificar formas disfuncionais de se relacionar com o mundo ou ao contrário, formas saudáveis de enfrentar os diferentes desafios pelos quais passamos. As pessoas que habitam nossa vida nos apresentam o mundo e nesse processo, no qual não estamos passivos, vamos nos construindo e reconstruindo continuamente.

Texto 2

Sugestões de filmes e séries

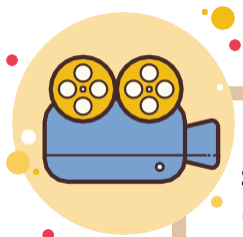
Segue abaixo uma lista com filmes e séries que podem ser utilizados nesta atividade enquanto elementos disparadores para o debate. É importante contextualizar a narrativa do vídeo utilizado, mostrando como as relações sociais são importantes no nosso processo de desenvolvimento.

I. EU NUNCA...



Figura 2.1: Imagem da série “Eu nunca...” Fonte: Metrópolis 2021

A série acompanha a vida de uma adolescente de família indiana buscando resolver conflitos típicos do contexto norte americano. Na série é possível observar como hábitos familiares, culturas e costumes influenciam nas decisões que tomamos, seja buscando a conformidade ou o rompimento. É uma série leve e divertida que discute temas importantes como diversidade, autoaceitação, sexualidade e relações familiares.



A série pode ser encontrada no serviço de streaming Netflix ([netflix.com](https://www.netflix.com)).

NETFLIX



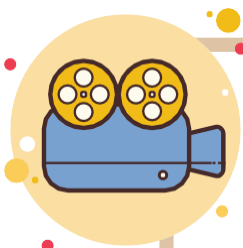
2. LIGADOS PELO AMOR



Figura 2.2: Imagem do filme “Ligados pelo amor” Fonte: Entreter-se 2020.

O filme retrata uma família composta por um casal divorciado e seus dois filhos, um adolescente e uma jovem adulta. O pai é um escritor famoso que tenta influenciar seus dois filhos a também serem escritores, ao mesmo tempo em que apresenta dificuldades em aceitar a separação de sua esposa.

No filme percebemos como o divórcio e a trajetória dos pais após esse marco afetam a forma como os filhos se relacionam com seus pares. Pode-se observar como muitas vezes acreditamos que a forma como nossa família se relaciona é um padrão que necessariamente deve ser repetido, e por isso, temos dificuldades em criar formas alternativas e saudáveis de se relacionar.



O filme está disponível no serviço de streaming Prime Video (primevideo.com).



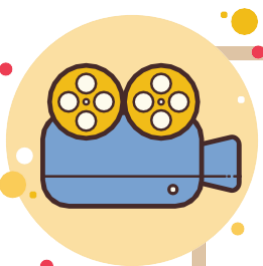
3. NADA ORTODOXA



Figura 2.3: Imagem da série “Nada ortodoxa” Fonte: Netflix 2019

Esta é uma minissérie com quatro episódios que conta a história de uma jovem de uma comunidade judia ortodoxa que se casa, porém não se vê feliz nesse relacionamento. Em busca de romper com as tradições e costumes de sua comunidade, ela foge em busca de uma vida diferente, porém este não é um rompimento definitivo, já que ela ainda mantém suas crenças.

Esta é uma série importante para discutir questões como a influência da cultura e dos laços familiares e comunitários nas nossas escolhas e trajetórias de vida. Pode-se fazer um paralelo com a nossa cultura e observar como a escolha profissional, nos relacionamentos, nas roupas e etc. são parte de uma cultura na qual nos encontramos.



A minissérie está disponível na Netflix (netflix.com).

NETFLIX



4. MODERN FAMILY



Figura 2.4: Imagem da série “Modern Family” Fonte: Jovemnerd 2021

A série aborda a rotina de três famílias com diferentes arranjos mostrando as diferenças e semelhanças entre eles. É importante mostrar aos participantes como as origens dos membros do grupo estão relacionados aos seus comportamentos e escolhas, e como a família consegue dar suporte e acolhimento - ou não - a essas diferenças.



A série possui 11 temporadas que estão disponíveis no serviço de streaming Star+ (starplus.com)





Atividade educativa 3

É possível ser feliz o tempo todo?



visited the Great Blasket
and fell in love with it.
signs of the island being brought back to life anyway, I had



Tema: Como as expectativas sociais podem influenciar na criação de estratégias individuais de promoção da saúde mental.

DURAÇÃO: 50 MINUTOS

OBJETIVOS

Discutir como a positividade imposta pelas redes sociais e sociedade podem exercer influência negativa ao lidarmos com as emoções.

RECURSOS VIRTUAIS UTILIZADOS:

Google Meet, uso de vídeos da rede social Instagram.

TÓPICOS IMPORTANTES PARA A DISCUSSÃO:

- Discutir as expectativas sociais criadas sobre os jovens a respeito de felicidade, tristeza, sucesso e fracasso;
- Explorar como cada participante se sente a respeito das expectativas que são criadas sobre o seu próprio desempenho e comportamento;
- Discutir o que cada participante planeja para si mesmo.

DESENVOLVIMENTO

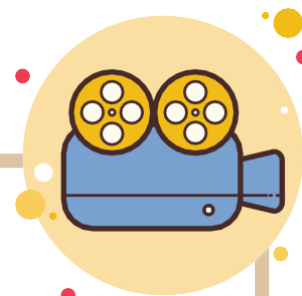
1º MOMENTO

Apresentação de vídeo retirado do perfil no Instagram @affthehype com sátira sobre discurso motivacional. O vídeo possibilita a discussão sobre frases motivacionais e a imposição da felicidade a todo momento. É importante discutir com os estudantes sobre a forma como as redes sociais são utilizadas para propagar uma imagem de felicidade e equilíbrio constantes, o que não corresponde às nossas vivências reais. É necessário entendermos que a felicidade e a tristeza fazem parte do caminho e que ao viver em sociedade, somos afetados pela realidade social que nos cerca trazendo preocupações e conflitos inerentes à nossa condição de ser social.



ACESSE AO VIDEO

Link para o vídeo
<https://www.instagram.com/p/CMwzTo7hUqn/>





2º MOMENTO

Questões disparadoras da discussão:

- Você acha que precisa ser feliz o tempo inteiro? É possível?
- Qual a sua opinião sobre vídeos e mensagens motivacionais? Ajuda ou são irrealistas?
- É possível estar feliz e saudável em um contexto de desemprego, dificuldades financeiras, conflitos familiares, limitação de circulação (como em alguns momentos da pandemia), dentre outras dificuldades?
- Em sua opinião, por que sentimentos como tristeza e desânimo não são aceitos como parte normal do existir?
- Você acompanha algum influenciador digital que transmite esse tipo de mensagem? Como você se sente em relação a isso?
- E você? Qual mensagem motivadora você tem reproduzido?

Para a discussão, pode ser solicitado que os participantes dêem exemplos de textos, vídeos ou imagens com mensagens motivacionais que façam sentido ou não em seu contexto social. É importante mostrar aos estudantes que as redes sociais podem ser utilizadas para disseminar informações úteis mas também podem propagar uma ideia de constante felicidade que se mostra irreal quando comparada à realidade.

3º MOMENTO

A partir de um documento previamente elaborado, construir junto com os estudantes um folder no Google Drive com o tema “Como você cuida da sua saúde mental”. A proposta é construir com os participantes um material personalizado, de acordo com a vivência de cada um, ao invés de reproduzir um material prescritivo e descontextualizado.

Neste material, devem ser definidos três tópicos principais, podendo acrescentar outros conforme o avanço das discussões e proposta do professor. Os principais tópicos são: o que você faz para cuidar de si; o que você faz para cuidar do outro. O documento deve preferencialmente ser compartilhado com os participantes para que eles possam editar conforme o grupo converse sobre o tema proposto, porém o professor pode editar à medida que os participantes vão fornecendo as informações.



O documento está disponível em https://docs.google.com/document/d/IYkQoIAmFYaPCHgmHWNRZrU EtmHKode_Bm0D8wzRMQg/edit?usp=sharing



SEGUIE ABAIXO PROPOSTA DE MODELO PARA ESTA ATIVIDADE:

Como você cuida da sua saúde mental?



O QUE VOCÊ FAZ PARA CUIDAR DE SI?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

O QUE VOCÊ FAZ PARA CUIDAR DO OUTRO

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

4º MOMENTO

O professor pode utilizar o Kahoot, uma ferramenta online na qual é possível realizar jogos interativos temáticos. Sugere-se utilizar esta ferramenta para consolidar as ideias discutidas durante a roda de conversa virtual. É importante reafirmar junto aos participantes sobre a importância da vivência de cada indivíduo diante das adversidades e como é necessário acolhermos a nossa alegria e sofrimento assim como a do outro.

Para esta atividade, os estudantes podem responder o que fariam diante de diversas situações, considerando o tema da discussão. Seguem algumas sugestões de situações que podem ser utilizadas no jogo:

Quando sua amiga(o) está chorando porque terminou com o namorado.

- Chora não, tem várias pessoas por aí!
- Deixe de ser boba, os homens (mulheres) são sempre assim!
- Você quer me contar o que aconteceu? Como foi isso?

Sua vizinha está triste porque o cachorro dela faleceu.

- Imagino que você deve estar triste mesmo, ele era muito importante para você.
- Esse choro todo por causa de um cachorro?
- Vou arrumar outro cachorro para você!

Seu amigo está prestes a fazer uma prova difícil.

- Não se preocupe, vai dar tudo certo!
- Estou torcendo para que você se saia bem na prova!
- Você pelo menos estudou para a prova?

Você conhece uma pessoa que acabou de perder o emprego.

- Que triste né, muitas pessoas estão ficando desempregadas.
- Tenho certeza que você vai encontrar outro emprego logo!
- Sei como esse emprego era importante, posso te ajudar com algo?

Seu amigo(a) está sobrecarregado com várias atividades. O que você pode fazer a respeito?

- Convida para sair e se distrair um pouco, mas respeita se ele disser não.
- Conversa com ele e permite que ele fale sobre as diversas atividades.
- As duas alternativas anteriores.

A ferramenta Kahoot está disponível em kahoot.com. Você pode acessar o tutorial de como usar a ferramenta através do seguinte vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=TZCak0t0Kf8>



SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Você pode solicitar aos estudantes que façam um registro através de um texto ou imagem no diário de bordo utilizando o aplicativo Padlet respondendo às seguintes questões:

- É possível ser feliz o tempo todo?
- Qual a sua opinião?

Para esta atividade, envie o link para os participantes de um mural previamente construído e personalizado por você. O tutorial para o uso do Padlet está disponível na Atividade Educativa I.

Pode-se solicitar aos participantes que apresentem postagens em redes sociais nas quais é possível identificar discursos motivacionais descontextualizados, que remetem à felicidade “compulsória” ou aqueles com os quais o estudante se identifique. Neste momento, os participantes podem acessar suas redes sociais e compartilhar com o grupo através do Google Meet, se preferir.



Link para tutorial de como criar playlist colaborativa no Youtube
<https://support.google.com/youtube/answer/6109639?hl=pt-BR>



Material Complementar

Trecho de artigo de revista

Busca por equilíbrio e harmonia está
acabando com os nossos nervos

Novo conceito de ortorexia psicológica
aborda obsessão moderna com
autoaperfeiçoamento emocional e espiritual

Thiago And

Revista Elle ¹

Do grego orthos (correto) e orexis (apetite), a ortorexia é um termo cunhado em 1996, pelo médico Steven Bratman, que define a obsessão por uma alimentação saudável. Partindo deste conceito, a psicoterapeuta baseada em Londres Seerut Chawla batizou de "ortorexia psicológica" um movimento atual que tem observado. No novo recorte, há uma fixação com um suposto autodesenvolvimento e expansão, que devem ser constantes e analisados microscopicamente.

A hipervigilância com as menores flutuações do sentir, pensar e agir revelaria a faceta mais consciente do ser. "Algumas promessas feitas pelo mundo do bem-estar são delirantes. E assim que o placebo inicial passa, as pessoas relatam que estão se sentindo pior", explica a psicoterapeuta em um dos seus posts no Instagram (um dos terrenos mais férteis desta lógica). "A ideia é que não importa quais as suas circunstâncias pessoais, se você seguir os seus passos, vai alcançar o que eles mostram ter", complementa.

¹ O texto está disponível em <https://elle.com.br/busca-por-equilibrio-e-harmonia-esta-acabando-com-nossos-nervos> Acesso em 12 jan 2022.



"Eu me vi em um ponto em que eu não tinha mais noção do que era possível fazer, porque eu sempre achava que dava para ser mais", compartilha a estudante de psicologia da UFBA Anne Virgínia. "Nos meus atendimentos (a estudante faz parte do plantão psicológico da universidade), eu percebo dois movimentos complementares: a necessidade de ser melhor para o mundo, em um formato que se encaixe nele, e, conseqüentemente, a necessidade de se conhecer para entender o que há de errado em si e melhorar para o mundo", explica.

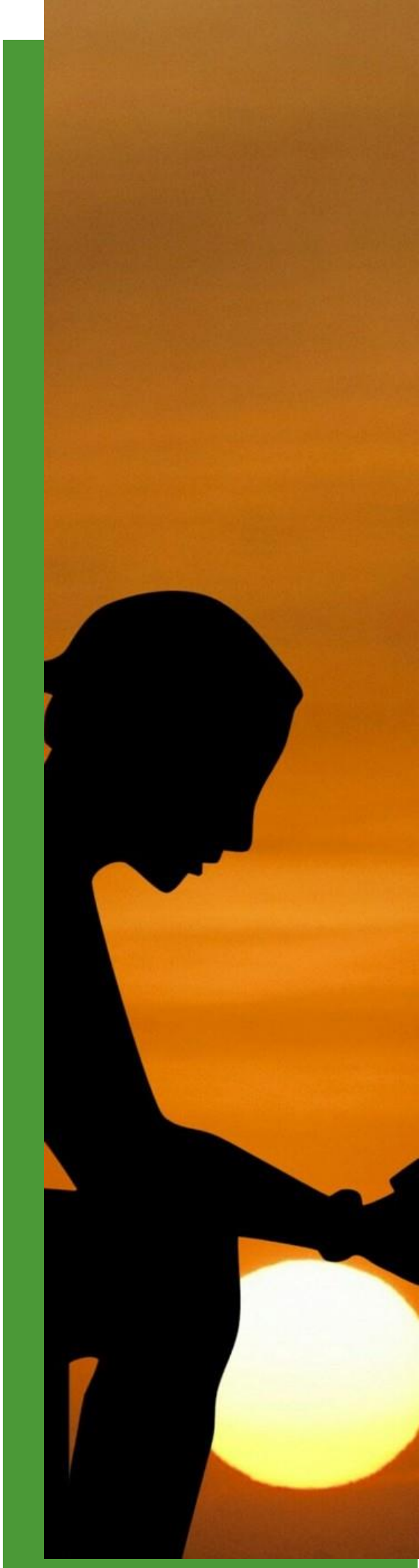
Mas como falar de subjetividade sem considerar a objetividade – história, sociedade, política e economia? A pandemia se alastra, o país bate recorde de óbitos e desemprego e, de acordo com o Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar, 55,2% dos lares no final de 2020 não sabiam se teriam comida no dia seguinte. É esperado desconforto, cansaço, morte e fome. Mas há uma forte tentativa, descolada de contexto, que quer fazer você se sentir bem.

E só depende de você

Na busca pelo nirvana, o foco está no eu. A obrigação é apenas sua de se fazer confortável e bem nutrida. O fast-food emocional é vendido sob a promessa de se conhecer para se relacionar com mais harmonia consigo e com o outro, além de produzir melhor (sempre). Mas acaba digerindo pessoas sobrecarregadas, egoístas e que se culpam.

"Não é possível se blindar das interferências externas e das limitações internas. Isso leva a um ideal de onipotência do sujeito contemporâneo", explica o psicanalista Lucas Liedke. "Ninguém vai conseguir tudo e sozinho. A responsabilidade pelo sucesso ou fracasso não está apenas na nossa mão", continua. "Gosto de pensar no 'eu ideal anabolizado', quase um senso atual de bem-estar de que você tem que estar bem consigo mesmo, acreditar no seu potencial, se fechar para o que é negativo e, se você tiver muita autoconfiança, a angústia é eliminada. É um narcisismo dilatado, que se perde da realidade."



A vertical image on the left side of the page. It features a black silhouette of a person's head and shoulders in profile, facing right. The person is holding a large, glowing yellow and white sphere, resembling a sun or moon, which is partially obscured by their hand. The background is a gradient of warm colors, from orange at the top to a lighter yellow at the bottom, suggesting a sunset or sunrise. A solid green vertical bar is on the far left edge of the image.

A jornada do 'eu iluminado' frequentemente é parametrizada em um sistema externo de cobrança. "O grande trunfo foi que a sistemática empresarial foi internalizada no âmbito individual. Muito do autoaperfeiçoamento faz parte de uma lógica que autores, como Christian Dunker e Vladimir Safatle, chamam de sociedade do desempenho ou subjetivação neoliberal, que é o modelo empresarial de si mesmo", afirma o psicólogo Dassayve Távora Lima.

"A gente passou a se cobrar nesse nível, não precisamos mais de um patrão nos pedindo o relatório", diz o psicólogo, que também é o idealizador do podcast Saúde Mental Crítica e mestrando em Psicologia e Políticas Públicas pela Universidade Federal do Ceará.

O estado inalcançável de equilíbrio constante seria até capaz de gerar uma sociedade mais pacífica. "Pouco tempo atrás, eu estudava bastante o autor Carl Rogers, que acredita em uma revolução silenciosa, ou seja, a gente faz terapia, melhora internamente, e esse avanço reverbera nas pessoas ao nosso redor", explica Dassayve.

"Isso nunca aconteceu. Eu não estou dizendo que não é importante você se cuidar, mas sem nenhuma ilusão de que nós, mudando enquanto indivíduos, vamos mudar o mundo. Nós somos reflexos do contexto. Claro, não uma imagem direta, tem várias mediações aí. Mas se o mundo em que eu vivo continua sob o imperativo da competição, do trabalho alienado e da exploração, eu, sozinho, vou conseguir mudar essas estruturas? Não vou" (...).

Texto 2

Ações sobre o Setembro Amarelo: ajudam ou não?

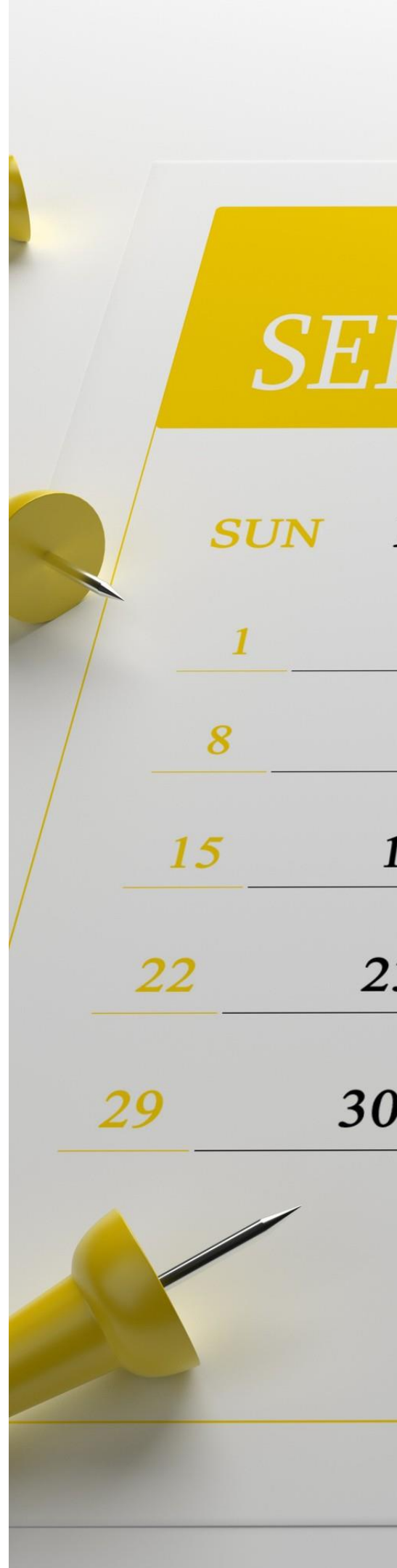
Elaine de Souza Sena Meireles¹


Ao discutirmos sobre ações de promoção de saúde mental, é necessário voltarmos os olhos para as ações do setembro amarelo que são realizadas nas escolas de todo o país. Elas são consideradas como ações de prevenção, visto que buscam evitar que aconteçam suicídios, enquanto a promoção de saúde visa melhorar a qualidade de vida como um todo (CZERESNIA, 2003).

A Campanha Setembro Amarelo foi lançada pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) em parceria com o Conselho Federal de Medicina (CFM) no ano de 2014, mês em que foi instituído pela OMS o Dia Mundial da Prevenção ao Suicídio. A partir de 2016, estas organizações conseguiram maior visibilidade à campanha e, a partir de 2017, lançaram diretrizes para que outras organizações, instituições e empresas pudessem também aderir ao movimento (LIMA; BRANDÃO, 2021).

Embora o debate seja necessário, existem alguns estudos que sugerem a ineficácia das ações do setembro amarelo em prevenir suicídios. Lima e Brandão (2021), Oliveira et. al (2020) e Oliveira (2018) sugerem o aumento ou estabilização do número de suicídios nos anos após o início da campanha em diferentes regiões do país. Lima e Brandão (2021) questionam se a campanha possui efeito nulo ou negativo entre adolescentes e adultos jovens, já que existe uma tendência crescente das taxas de suicídio entre este público após o início da campanha.

¹ Texto elaborado para este Produto Educacional.





Por ser um tema delicado, muitas ações podem ser realizadas sem o devido cuidado, preparo, acolhimento e acompanhamento. No mês de setembro são vistas diversas atividades sendo desenvolvidas no âmbito escolar, nas redes sociais e demais meios de comunicação, porém o acompanhamento frequente, ao longo do ano pode ser por muitas vezes, negligenciado, tornando estas iniciativas descontextualizadas, pouco efetivas exigindo muitas ¹ vezes a participação obrigatória dos estudantes.

Sugere-se que as ações sejam planejadas de acordo com o contexto social e cultural dos estudantes, que seja realizado com o acompanhamento de profissionais de saúde ou em parceria com serviços de saúde. É importante que haja continuidade nas orientações e acolhimento dos estudantes, com atividades que vão além da Campanha Setembro Amarelo. Além de que, as questões relacionadas à saúde mental e suicídio perpassam por campos como acesso a serviços de saúde, alimentação, emprego e condições adequadas de vida (JAEN-VARAS et. al, 2019; MACHADO; RASELLA; SANTOS, 2015; MACHADO et. al, 2019).

É necessário proporcionar espaços nos quais os estudantes possam se sentir ouvidos e acolhidos e fornecer informações que incentivem a busca por ajuda. Ações de promoção e prevenção em saúde na escola são essenciais, porém sugere-se que sejam realizadas de forma contínua, planejada e que atenda aos anseios do público ao qual se destina.



Atividade educativa 4

Minha história, quem eu sou: dos caminhos que me trouxeram eu me trouxe até aqui.



signs of the island being brought back to life anyway, I had



Tema: Atrelado às condições sociais, históricas e culturais, os aspectos individuais são parte do processo constituinte do homem e correspondem à microgênese - a história individual de cada sujeito.

DURAÇÃO: 50 MINUTOS

OBJETIVOS

Conversar com os participantes sobre a sua própria história e os caminhos que os trouxeram até aqui. Falar sobre a capacidade de resiliência do ser humano, que mesmo em meio a contextos desfavoráveis, pode recriar o seu próprio caminho.

RECURSOS VIRTUAIS UTILIZADOS:

Meet, Google Drive,
Youtube.

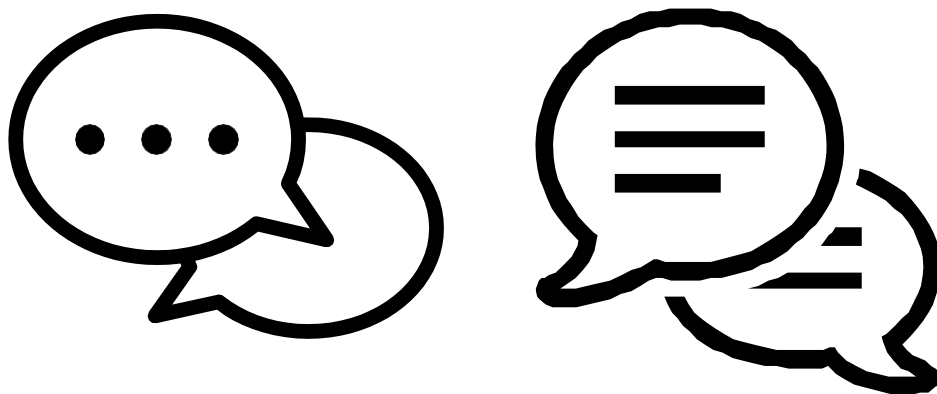
TÓPICOS IMPORTANTES PARA A DISCUSSÃO:

- ♦ Resgatar o que foi bom ou não tão bom durante esses anos.
- ♦ Quais pessoas foram ou são importantes na sua vida?
- ♦ Como você avalia as suas escolhas até agora?
- ♦ Você consegue definir marcos importantes na sua história? Quais são?
- ♦ Tem algo que você mudaria ou faria diferente?

DESENVOLVIMENTO

1º MOMENTO

Inicia-se a atividade com roda de conversa a partir das questões para a discussão. Neste momento, pode-se resgatar momentos vividos em turma durante o ano ou pelo período de convivência. No caso dos estudantes do terceiro ano do Ensino Médio, pode-se discutir como os participantes estão se sentindo em começar a deixar para trás a convivência escolar e as perspectivas do que está à frente. Se as atividades forem feitas em sequência, também é possível retomar o que foi discutido e vivido nos encontros anteriores.



2º MOMENTO

Através de um arquivo previamente elaborado no Google Drive, compartilhe com os estudantes uma Linha do Tempo no qual poderão completar com fotos ou textos de quatro momentos marcantes de suas vidas, do último ano vivido ou de acordo com o período discutido na roda de conversa. Cada momento deve ter um título e um breve resumo sobre ele. Após a construção deste material, solicite aos participantes que compartilhem os momentos escolhidos com o restante do grupo. Segue abaixo o modelo para elaboração do arquivo.

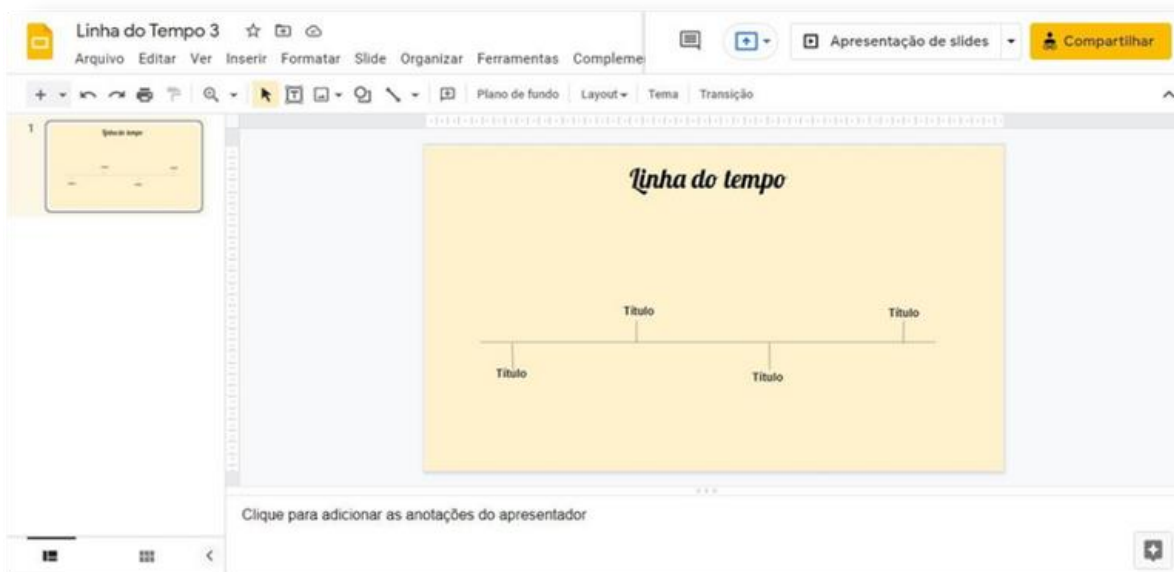


Figura 4.1: Modelo de linha do tempo Fonte: Elaborado pela autora

http://



• Link para a Linha do Tempo

https://drive.google.com/drive/folders/IMdQIcSQLFEUet4uTIJtj4P6pkfJw_wmZ?usp=sharing

O tutorial para a utilização do Google Drive está disponível na Atividade Educativa I.



3º MOMENTO

Para o encerramento da atividade, sugere-se o videoclipe da música *Um dia após o outro* de Tiago Iorc. Após a execução do vídeo, é realizado o fechamento da atividade onde o professor pode sintetizar o que foi discutido ao longo do encontro, ressaltando que os caminhos que nos trouxeram até aqui fazem parte de quem somos, mas o caminho continua em construção.

Um dia após o outro

Composição: Daniel Sequeira Lopes e Tiago Iorczeski

Intérprete: Tiago Iorc

Pra começar

Cada coisa em seu lugar

E nada como um dia após o outro

Por que apressar?

Se não sabe onde chegar

Correr em vão se o caminho é longo

Quem se soltar, da vida vai gostar

E a vida vai gostar de volta em dobro

E se tropeçar

Do chão não vai passar

Quem sete vezes cai, levanta oito

Quem julga saber

E esquece de aprender

Coitado de quem se interessa pouco

E quando chorar

Tristeza pra lavar

Num ombro cai metade do sufoco

O novo virá

Pra re-harmonizar

A terra, o ar, a água e o fogo

As peças vão voltar

Pra mesma caixa no final do

jogo

Pode esperar

O tempo nos dirá

Que nada como um dia após o outro

O tempo dirá (o tempo dirá)

O tempo é que dirá

E nada como um dia após o outro

Pode esperar

O tempo nos dirá

Que nada como um dia após o outro

O tempo dirá (o tempo dirá)

O tempo é que dirá

E nada como um dia após

E nada como um dia após o

outro

E nada como um dia após o

outro

e nada como um dia após o

Link para a música:
<https://www.youtube.com/watch?v=JGD7R6Jq9FE>



SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Solicite aos estudantes que criem uma playlist de músicas com as quais se identifiquem e que contam parte da história de cada um. Peça para que eles compartilhem com o grupo durante o encontro ou mesmo após o final da atividade. Se for feito durante o encontro, pode-se solicitar que expliquem suas escolhas. Durante as atividades é importante que os estudantes possam se sentir à vontade para participar ou não de forma oral das atividades, visto que nem todos gostam de fazer comentários, porém o grupo se beneficia com a verbalização daqueles que escolhem falar. O tutorial para criação de playlist colaborativa no Youtube está disponível na Atividade Educativa 2.

Através do Padlet, solicite aos participantes que adicionem fotos, vídeos ou músicas que contem sua história. Peça também que façam um breve relato sobre cada elemento escolhido. Nesta atividade pode ser sugerido que cada estudante faça o seu próprio padlet e compartilhe com o grupo. O tutorial para a utilização do Padlet está disponível na Atividade Educativa 1.



Material Complementar

Texto 1

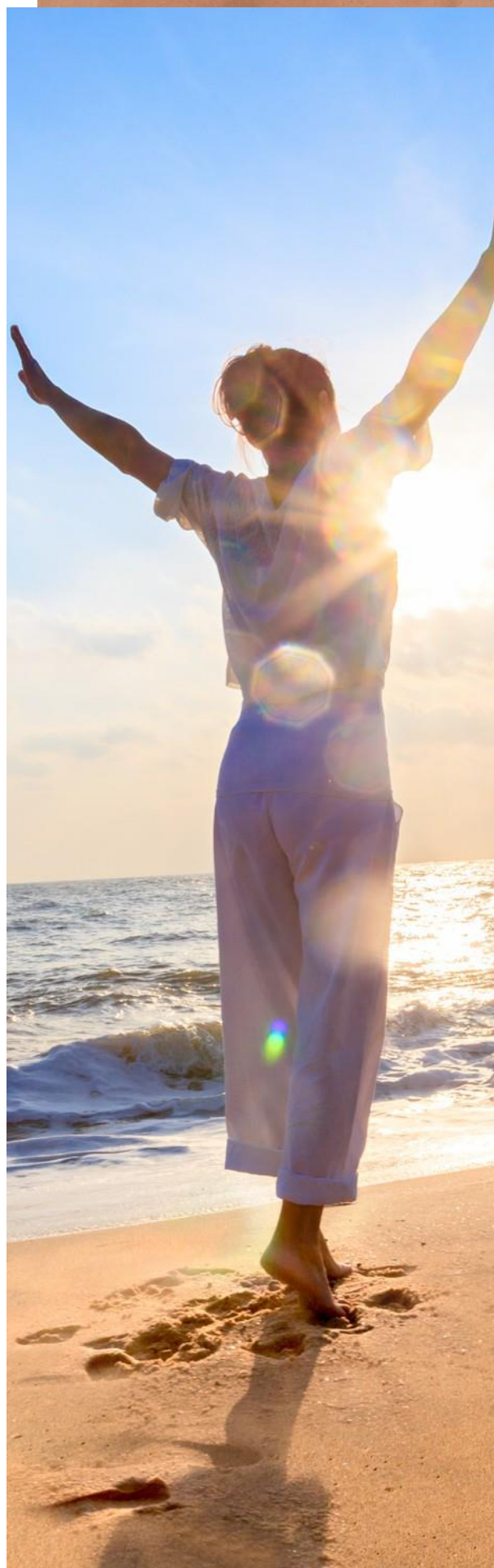
Minha história, quem eu sou e para onde vou - uma visão histó¹rico-cultural

Elaine de Souza Sena Meireles I

Para compreendermos quem nós somos hoje, precisamos entender um pouco da nossa história. Esta afirmação não parece novidade, porém a Psicologia Histórico-cultural vai além ao considerar que na nossa história individual, a história da humanidade e da espécie também influencia na constituição da nossa subjetividade.

Mas de que forma esse processo acontece? Conforme discutido no texto “Sou indivíduo e sou coletivo: um olhar para a saúde mental” disponível na atividade educativa 2, existem planos de desenvolvimento (filogênese, ontogênese, sociogênese e microgênese) que perpassam o desenvolvimento individual, assim à medida que você cresce e se desenvolve aspectos relacionados à espécie - como o fato de você ser um bípede e não um quadrúpede - estão presentes nesse processo, assim como a cultura, sociedade, a história da sociedade, familiar e sua própria história estão presentes em quem você é hoje.

I Texto elaborado para este produto educacional.





Assim, o autoconhecimento não implica em conhecer apenas a sua trajetória, envolve conhecer os elementos da sociedade, comunidade e cultura que estão envolvidos no processo de formação do eu. A saúde mental é, portanto, além da observação de si, a observação do mundo que nos cerca.

Considerando que a Psicologia Histórico-cultural concebe o homem enquanto ser histórico, é possível ter saúde mental quando o indivíduo está envolvido em um ambiente de de¹semprego, vulnerabilidade social, precariedade dos vínculos de trabalho, vínculos familiares fragilizados dentre outras questões que estão presentes no contexto social?

Responder a esta questão não é um exercício simples, sendo necessário compreender e acolher as dificuldades de cada um no seu existir e como foram construídas as formas individuais para lidar com cada adversidade vivida em sua caminhada. Promover saúde mental é uma ação possível em busca dessa resposta. Discutir junto à população formas de lidar com o sofrimento psíquico, não de forma prescritiva mas com o objetivo de integrar os vários elementos que compõem o processo de saúde mental, o que inclui fatores individuais e coletivos pode ampliar os horizontes da discussão em torno do tema.

Discutir saúde mental envolve, portanto, muitas variáveis, por isso não é possível simplificá-la em apenas uma questão ou um fator. É necessário trazer este olhar aos estudantes, para que compreendam que a sua história é importante, única e ao mesmo tempo coletiva, o que nos permite entender melhor o processo de saúde e doença, e assim, intervir seja de forma individual, seja de forma coletiva.

Texto 2

A conveniente ilusão da saúde mental individual

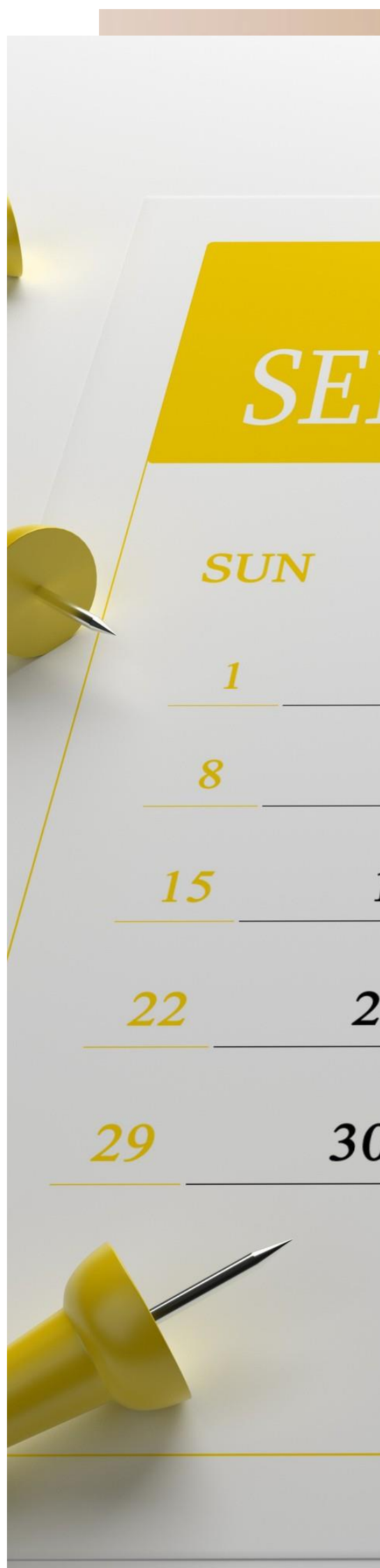
Considerá-la um problema químico e biológico individual dá uma vantagem enorme ao capitalismo e aos sistemas políticos dominantes


André Carvalhal

Para começar a escrever este texto, ‘dei um google’ em “pandemia e saúde mental”, na intenção de encontrar algum artigo científico que tratasse do tema. O primeiro resultado trazia uma espécie de mensagem padrão, do próprio Google, com algumas frases e links organizados.

Elas diziam:
“**SUPERAÇÃO** - Problemas de saúde mental são comuns. Pare, respire, pense. Converse com outras pessoas. Mantenha uma rotina saudável. Seja gentil com você e com os outros. Peça ajuda se precisar. Consulte um médico de confiança para receber orientações adequadas”.

Pronto. Não era o que eu queria, mas era o que eu precisava para começar a escrever este texto (e ir além do contexto da pandemia). Há um tempo tenho sentido um grande desconforto com a forma como o tema saúde mental tem sido tratado. Não só pela linguagem e conteúdo “gourmetizado” sobre a psicanálise que vejo crescer ou pela disseminação da “psicologia fastfood” nas redes sociais, mas principalmente por ver poucas pessoas falando sobre as verdadeiras raízes da questão.





Vale deixar claro: não sou profissional de saúde. Sou um escritor. Estudo e investigo aquilo que quero aprender, e é a partir desta perspectiva que falarei. Fique à vontade para se aprofundar mais e estabelecer um olhar crítico ao que trago aqui (é disso que precisamos).

Então voltemos ao resultado do Google: “SUPERANÇA”. Eu leio e penso que vivemos tempos duros, tão utópicos quanto distópicos, e a ideologia neoliberal quer a todo momento lançar sobre o indivíduo a responsabilidade por seus problemas e pela cura deles.

Então se você tem um problema de saúde mental, é você que deve superá-lo.

“Problemas com saúde mental são comuns”. - São comuns? Mesmo? Eu entendo a intenção dessa fala: não devemos estigmatizar o problema, criar nenhum tipo de barreira de diálogo. Mas será que não estamos vendo uma banalização da saúde mental? Nas entrelinhas, o texto do Google diz: “Todo mundo tem problemas de saúde mental e OK. Viva com isso. Ou supere você mesmo.

A mensagem que recebemos é “Respira. Inspira”. Certamente não sou contra respirar, mas percebo a superficialidade desses discursos.

“Esta semana várias amigas e amigos me ligaram chorando, sem saberem que eu também estava. Parecia um surto coletivo. Talvez seja. Certamente é”. Esse post do artista Felipe Morozini reproduzia o que eu tinha acabado de falar com outro amigo. Estamos vivendo a maior crise sanitária da história daqueles que estamos vivos (a esta altura não seria errado dizer “que sobrevivemos”). As consequências da pandemia e da má gestão das crises que decorreram dela podem causar nas pessoas os mesmos efeitos de um estresse pós-traumático, diz o psicólogo Lucas Veiga.



Individualismo

Mas a mensagem que recebemos é “Respira. Inspira”. Certamente não sou contra respirar, mas percebo que a superficialidade desses discursos, e até mesmo do que é saúde mental, traz um outro problema, que é a individualização da saúde mental.

No final do ano e no Carnaval, vimos diversas “pessoas de bem”, amigos e amigas próximos até pessoas que amamos, confiamos e que até então achávamos coerentes buscarem um tempo e espaço “para respirar”. Uma viagem para Bahia, para a Amazônia, atrás de um “respiro”, um contato com a natureza e “melhorar a saúde mental”, após um ano muito difícil. E fizeram isso mesmo sabendo de todos os riscos envolvidos e as previsões de colapso, que semanas após se confirmaram.

“A noção de que saúde mental é algo circunscrito aos limites do próprio indivíduo tem a ver com a lógica atomista liberal, que tenta explicar a realidade a partir da experiência individual dos sujeitos, deslocados da realidade social. neste cenário, o sujeito é compreendido como ‘proprietário de si’, de sua ‘propriedade privada’ que é o seu próprio corpo - o que lhe daria o direito incontestável de fazer uso como bem entender deste ‘corpo propriedade’ - ignorando que ninguém vive isolado no mundo, mas sim em relação com outras pessoas, diz Dassayeve Távora Lima, psicólogo e mestrando em Psicologia e Políticas Públicas.

A lógica (muitas vezes criticada por essas mesmas pessoas que foram em busca de um “respiro”) é a mesma de quem não quer tomar vacina - justificando que se vacinar é uma escolha e não uma ação coletiva. E também de quem diz “ninguém pode me obrigar a usar máscara”. Minha intenção é refletir sobre as forças que contribuem com a pandemia (e o que decorre dela), que na verdade é o que está causando o mal-estar.

O enfraquecimento do isolamento social sob a justificativa de que é necessário “respirar” para o bem da saúde mental, também reforça a lógica individualista - e é impossível não relacionar à própria doença que tem como sintoma a falta de ar e a necessidade de respiradores em casos mais graves.

“Que saúde mental é essa que demanda aglomerações em meio a pandemia? Que ignora mais de 200 mil mortos no País? E como fica a saúde mental de quem perdeu seus entes queridos? questiona Dassayve em seu perfil @saudementalcritica no Instagram. Ele nos alerta da urgência de se discutir saúde mental por uma perspectiva coletiva e politizada.



http://

Disponível em
<https://www.cartacapital.com.br/opiniaao/a-conveniente-ilusao-da-saude-mental-individual/> Acesso em 15 fev 2022.



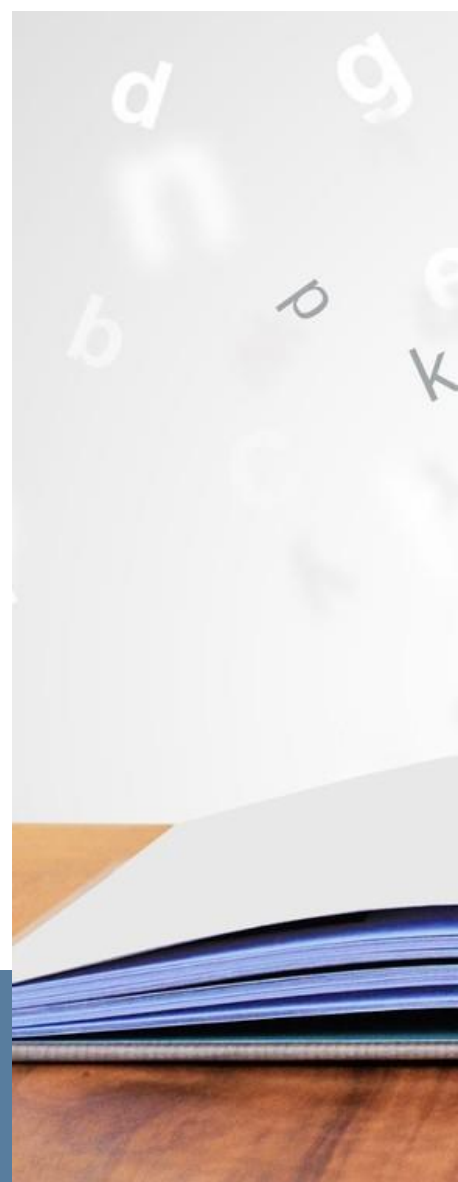
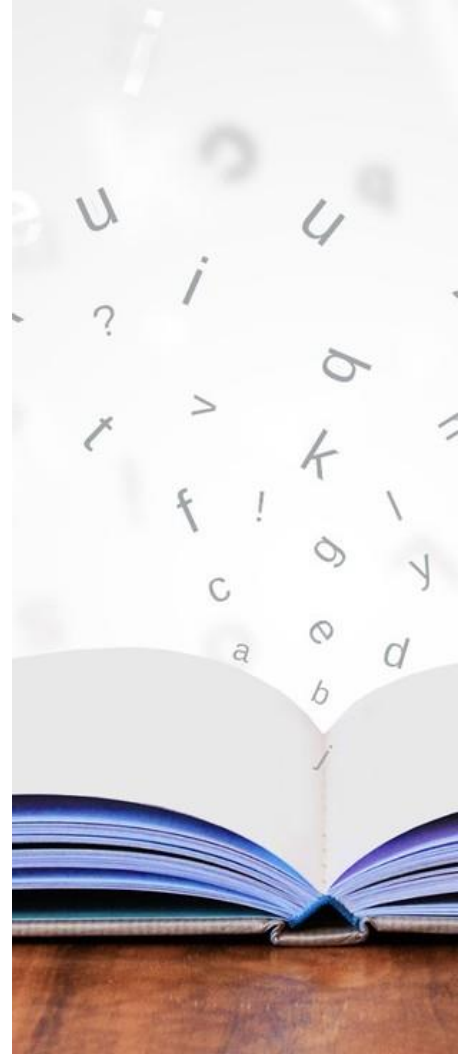
Referências

ALMEIDA, M. R.; BELLENZANI, R.; SCHUHLLI, V. M. A dialética singular-particular-universal do sofrimento psíquico: articulações entre a Psicologia Histórico-cultural e a Teoria da determinação social do processo saúde-doença. In: TULESKI, S. C.; FRANCO, A. F.; CALVE, T. M. (org.) Materialismo histórico e dialético e Psicologia Histórico-cultural: expressões da luta de classes no interior do capitalismo. Paranavaí: EduFatecie, 2020, p. 227-270.

ALVES, S. M. Desenvolvimento humano, cognição e educação escolar: reflexões sob o enfoque histórico-cultural. *Revista Reflexão e Ação*, v. 24, n. 2, p. 197-214, 2016. Disponível em <https://online.unisc.br/seer/index.php/reflex/article/view/4617> Acesso em 19 jan 2022.

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo; LIMA, Margareth Guimarães; MALTA, Deborah Carvalho; SZWARCOWALD, Célia Landmann; AZEVEDO, Renata Cruz Soares de; ROMERO, Dalia; SOUZA JÚNIOR, Paulo Roberto Borges de; AZEVEDO, Luis Otávio; MACHADO, Ísis Eloah; DAMACENA, Giseli Nogueira; GOMES, Crizian Saar; WERNECK, André de Oliveira; SILVA, Danilo Rodrigues Pereira da; PINA, Maria de Fátima de; GRACIE, Renata. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID/19. *Epidemiol. Serv. Saude*, v. 29, n. 4, p. 1-12, 2020.

CZERESNIA, D. O conceito de saúde e a diferença entre prevenção e promoção. In: CZERESNIA D, FREITAS C. M. (org.). *Promoção da Saúde: conceitos, reflexões, tendências*. Rio de Janeiro: Ed. Fiocruz, 2003, p.39-53.



DUARTE, Michael de Quadros; SANTO, Manuela Almeida da Silva; LIMA, Carolina Palmeiro; GIORDANI, Jaqueline Portella; TRENTINI, Clarissa Marcelli. COVID-19 e os impactos na saúde mental: uma amostra do Rio Grande do Sul, Brasil, *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, n. 9, p. 3401-3411, 2020.

FRIGOTTO, G. Método materialista histórico como instrumento de análise da realidade. In: TULESKI, S. C.; FRANCO, A. F.; CALVE, T. M. (org.) *Materialismo histórico e dialético e Psicologia Histórico-cultural: expressões da luta de classes no interior do capitalismo*. Paranaíba: EduFatecie, 2020, p. 227-270.

JAEN-VARAS D.; MARI, J. J.; ASEVEDO, E.; BORSCHMANN, R.; DINIZ, E.; ZIEBOLD, C.; GADELHA, A. The association between adolescent suicide rates and socioeconomic indicators in Brazil: a 10-year retrospective ecological study. *Braz J Psychiatry*, v. 41, p. 389-395, 2019. Disponível em <http://dx.doi.org/10.1590/1516-4446-2018-0223> Acesso em 10 jan 2022.

LEONTIEV, A. N. Os princípios do desenvolvimento mental e o problema do atraso mental. In: LEONTIEV, A. N.; LURIA, A. R.; VIGOTSKI, L. S.; BOGOYALENSKY, D. N.; KOSTIUK, G. S.; MENCHINSKAYA, N. A. *Psicologia e Pedagogia: bases psicológicas da aprendizagem e do desenvolvimento*. São Paulo: Centauro, 2005, p. 87-105.

LIMA, D. P. A.; BRANDÃO, C. B. 5 anos de Campanha Setembro Amarelo: Estamos conseguindo prevenir suicídios? *Research, Society and Development*, v. 10, n. 7, 2021. Disponível em <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/16312> Acesso em 10 jan 2022.



MACHADO, D. B.; RASELLA, D.; SANTOS, D. N. Impact of Income Inequality and Other Social Determinants on Suicide Rate in Brazil. *PLoS One*, v. 10, n. 14, 2015. Disponível em <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0124934> Acesso em 15 jan 2022.

MACHADO, D. B.; PESCARINI, J. M.; ARAÚJO, L. F. S. C.; BARRETO, M. L. Austerity policies in Brazil may affect violence related outcomes. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, n. 12, p. 4385-4393, 2019. Disponível em <https://www.scielo.br/j/csc/a/fv5knN8fvxKVTmvKdqSjhsJ/abstract/?lang=pt> Acesso em 10 jan 2022.

MEDEIROS, Paola Cristine de Souza.; ROMANI, Maria Laura Thomaz Rossi; MARQUEZ, Taísa Bento; TOLEDO, Gabriel Queda; SOUTO, Isabella Venturim; MELO, Maria Antônia Moraes. Prevalência dos sintomas de ansiedade e depressão em profissionais da saúde na pandemia de Covid-19. *Brazilian Journal Health Review*, v. 4, n. 5, p. 19572-19587, 2021. Disponível em <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/viewFile/36166/pdf> Acesso em 27 jan 2022.

NEVES, A.; ISMERIN, A.; BRITO B.; COSTA, F. D.; SANTOS, L. R. P.; SENHORINI, M.; SILVA JUNIOR, N.; BEER, P.;BAZZO, R.;GONSALVES, R.; COELHO, S. P.; CARNIZELO, V. C. R. A psiquiatria sob o neoliberalismo: da clínica dos transtornos ao aprimoramento de si. In: SAFATLE, V.; SILVA JUNIOR, N.; DUNKER, C. *Neoliberalismo como gestão do sofrimento psíquico*. Belo Horizonte: Autêntica, 2021.

OLIVEIRA, M. E. C.; GOMES, K. A. L.; NÓBREGA, W. F. S.; GUSMÃO, E. C. R.; SANTOS, R. D.; FRANKLIN, R. D. Série temporal do suicídio no Brasil: o que mudou após o Setembro Amarelo? *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, vol. supl., n. 48, 2020. Disponível em <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/3191> Acesso em 10 jan 2022.



OLIVEIRA, B. M. Suicídio, setembro amarelo e efeito contágio um estudo ecológico em Santa Catarina. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Medicina). Universidade do Sul de Santa Catarina, Santa Catarina, 2018; 32p.

REGO, K. O.; MAIA, J. L. F. Ansiedade em adolescentes no contexto da pandemia de COVID-19. *Research, Dociety and Development*, v. 10, n. 6, 2021. Disponível em <https://www.rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/15930/13810> Acesso em 10 jan 2022.

ROBAERT, D. W.; SCHONARDIE, E. F. Educação e práticas para promoção de saúde mental na adolescência. *Contexto e educação*, n. 103, p. 191-212, 2017. Disponível em <https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoeducacao/article/view/6692> Acesso em 20 jan 2022.

SCHONHOFEN, F. L.; SILVA, L. N.; ALMEIDA, R. B.; VIEIRA, M. E. C. D.; DEMENECH, L. M. Transtorno de ansiedade generalizada entre estudantes de curso pré-vestibular. *J. Bras. Psiquiatr.*, v. 69, n. 9, p. 179-186, 2020. Disponível em <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/VdTHcwdPwest8PbknQM7RTC/?format=pdf&lang=pt> Acesso em 10 jan 2022.

TULESKI, S. C. Vygotski: a construção de uma psicologia marxista. 2. ed. Maringá: EDUEM, 2008.



