



METODOLOGIA ATIVA PARA FAVORECER O LETRAMENTO EM SAÚDE MENTAL NA ESCOLA

Angela Gilda Alves¹

RESUMO: No contexto atual, a saúde mental dos estudantes é uma preocupação crescente na área educacional. Reconhece-se que a conscientização sobre saúde mental nas escolas desempenha um papel fundamental no auxílio aos alunos para gerenciar suas emoções e prevenir problemas de saúde mental. Este artigo tem como objetivo descrever a aplicação do método de aprendizagem conhecido como Ciclo de Aprendizagem Vivencial (CAV) no desenvolvimento de uma atividade de letramento em saúde mental. Método: O método de aprendizagem CAV é um processo estruturado que visa proporcionar aos alunos uma experiência de aprendizagem significativa e reflexiva. O ciclo é composto por quatro fases principais: experiência concreta, observação reflexiva, conceitualização abstrata e experimentação ativa. Resultados: A aplicação do método de aprendizagem CAV na atividade de letramento em saúde mental mostrou resultados positivos. Os alunos relataram uma maior consciência sobre sua própria saúde mental e uma melhoria na capacidade de gerenciar suas emoções. Além disso, eles demonstraram uma compreensão mais aprofundada dos conceitos e teorias relacionados à saúde mental. Através das discussões em grupo, os estudantes também aprenderam a apoiar uns aos outros e desenvolveram habilidades de empatia e compreensão. Conclusão: A conscientização sobre saúde mental nas escolas é essencial para promover o bem-estar dos alunos e prevenir problemas de saúde mental. Ao proporcionar uma experiência de aprendizagem reflexiva e significativa, os alunos desenvolveram uma maior conscientização sobre sua própria saúde mental, adquiriram habilidades de gerenciamento emocional e ampliaram seus conhecimentos sobre o tema.

Palavras-chave: Letramento em Saúde. Saúde Mental. Serviços de Saúde Escolar. Serviços de Saúde Mental Escolar. Promoção da Saúde.

ACTIVE METHODOLOGY TO FACILITATE MENTAL HEALTH LITERACY AT SCHOOL

ABSTRACT: In the current context, the mental health of students is a growing concern in the field of education. It is recognized that raising awareness about mental health in schools plays a crucial role in assisting students in managing their emotions and preventing mental health issues. This article aims to describe the application of the experiential learning method known as the Experiential Learning Cycle (ELC) in the development of a mental health literacy activity. Method: The ELC learning method is a structured process that aims to provide students with a meaningful and reflective learning experience. The cycle consists of four main phases: concrete experience, reflective observation, abstract conceptualization, and active experimentation. Results: The application of the ELC learning method in the mental health literacy activity showed positive results. Students reported increased awareness of their own mental health and improvement in their ability to manage their emotions. Furthermore, they demonstrated a deeper understanding of concepts and theories related to mental health. Through group discussions, students also learned to support one another and developed empathy and understanding skills. Conclusion: Awareness of mental health in schools is essential for promoting the well-being of students and preventing mental health issues. By providing a reflective and meaningful learning experience, students developed increased awareness of their own mental health, acquired emotional management skills, and expanded their knowledge on the subject.

Keywords: Health Literacy. Mental Health. School Health Services. School Mental Health Services. Health Promotion.

METODOLOGÍA ACTIVA PARA FACILITAR LA ALFABETIZACIÓN EN SALUD MENTAL EN LA ESCUELA

RESUMEN: En el contexto actual, la salud mental de los estudiantes es una preocupación creciente en el ámbito educativo. Se reconoce que la conciencia sobre la salud mental en las escuelas desempeña un papel fundamental para ayudar a los alumnos a gestionar sus emociones y prevenir problemas de salud mental. Este artículo tiene como objetivo describir la aplicación del método de aprendizaje conocido como Ciclo de Aprendizaje Vivencial (CAV) en el desarrollo de una actividad de alfabetización en salud mental. Método: El método de aprendizaje CAV es un proceso estructurado que tiene como objetivo brindar a los alumnos una experiencia de aprendizaje significativa y reflexiva. El ciclo está compuesto por cuatro fases principales: experiencia concreta, observación reflexiva, conceptualización abstracta y experimentación

¹ Coordenadora do Curso de Enfermagem, Centro Universitário UNIFASAM.

Autor correspondente:
angela.alves@fasam.edu.br

Originais recebidos em
16 de julho de 2023

Aceito para publicação em
25 de agosto de 2023

activa. Resultados: La aplicación del método de aprendizaje CAV en la actividad de alfabetización en salud mental mostró resultados positivos. Los alumnos informaron una mayor conciencia sobre su propia salud mental y una mejora en su capacidad para gestionar sus emociones. Además, demostraron una comprensión más profunda de los conceptos y teorías relacionadas con la salud mental. A través de las discusiones en grupo, los estudiantes también aprendieron a apoyarse mutuamente y desarrollaron habilidades de empatía y comprensión. Conclusión: La conciencia sobre la salud mental en las escuelas es esencial para promover el bienestar de los alumnos y prevenir problemas de salud mental. Al proporcionar una experiencia de aprendizaje reflexiva y significativa, los alumnos desarrollaron una mayor conciencia sobre su propia salud mental, adquirieron habilidades de gestión emocional y ampliaron sus conocimientos sobre el tema. **Palabras clave:** Alfabetización en Salud. Salud Mental. Servicios de Salud Escolar. Servicios de Salud Mental Escolar. Promoción de la Salud.

INTRODUÇÃO

O letramento em saúde mental na escola desempenha um papel fundamental na promoção do bem-estar psicológico e na prevenção de transtornos mentais entre os estudantes. Compreender e desenvolver habilidades relacionadas à saúde mental é essencial para enfrentar os desafios emocionais e sociais que podem surgir durante a adolescência e ao longo da vida. Neste contexto, a escola desempenha um papel privilegiado, pois é um ambiente onde os alunos passam a maior parte de seu tempo e têm acesso a recursos educacionais e de apoio (FENWICK-SMITH; DAHLBERG; THOMPSON, 2018; YAMAGUCHI *et al.*, 2020).

A importância do letramento em saúde mental baseia-se em uma série de evidências científicas. Estudos têm demonstrado que a educação em saúde mental na escola contribui para a melhoria da qualidade de vida dos alunos, promovendo habilidades socioemocionais, reduzindo comportamentos de risco e aumentando a resiliência. Além disso, a intervenção precoce e o aumento do conhecimento sobre saúde mental podem diminuir o estigma associado aos transtornos mentais, promovendo uma cultura de apoio e compreensão entre os estudantes (SALERNO, 2016; NOBRE *et al.*, 2021).

Ao promover o letramento em saúde mental, a escola oferece aos alunos a oportunidade de aprender sobre questões relacionadas ao bem-estar psicológico, como habilidades de autorregulação emocional, resolução de conflitos, gestão do estresse e promoção do autocuidado. Essas competências são fundamentais para o desenvolvimento de relações saudáveis, sucesso acadêmico e enfrentamento de desafios pessoais ao longo da vida.

É importante ressaltar que a promoção do letramento em saúde mental na escola não se restringe apenas aos alunos, mas também envolve a capacitação de professores e profissionais da educação. O treinamento desses profissionais para reconhecerem e lidarem com questões relacionadas à saúde mental dos alunos pode contribuir para a criação de um ambiente escolar saudável e acolhedor, onde todos se sintam apoiados e compreendidos (YAMAGUCHI *et al.*, 2020).

A importância do letramento em saúde mental na escola está intrinsecamente relacionada ao Programa Saúde na Escola (PSE) e à Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS). O PSE é uma estratégia intersetorial desenvolvida pelo Ministério da Saúde e do Ministério da Educação, que busca promover a saúde e a educação integral dos estudantes por meio de ações voltadas à prevenção, promoção e atenção à saúde. A PNPS, por sua vez, é uma diretriz do Ministério da Saúde que visa a promoção da saúde e a melhoria da qualidade de vida da população brasileira (BRASIL, 2007; BRASIL, 2018).

Ao inserir o letramento em saúde mental no contexto do PSE, as escolas estão contribuindo diretamente para o fortalecimento das ações de promoção da saúde mental entre os estudantes. Essa iniciativa se alinha com os princípios da PNPS, que reconhece os determinantes sociais da saúde como fatores que influenciam diretamente a saúde e o bem-estar das pessoas (BRASIL, 2018).

Os determinantes sociais da saúde referem-se às condições sociais, econômicas, culturais e ambientais nas quais as pessoas vivem e trabalham. A escola é um espaço onde esses determinantes podem ser abordados, especialmente quando se trata da saúde mental dos alunos. Através do letramento em saúde mental, os estudantes têm a oportunidade de adquirir conhecimentos e habilidades que os ajudam a compreender os fatores que influenciam sua saúde mental, como estresse, pressões sociais, discriminação, entre outros. Essa compreensão permite que eles adotem medidas preventivas e façam escolhas saudáveis para preservar seu bem-estar mental (SALERNO, 2016; YAMAGUCHI *et al.*, 2020).

A extensão universitária desempenha um papel relevante nesse contexto, pois permite a aproximação entre a academia e a comunidade escolar. As universidades podem colaborar com as

escolas, oferecendo recursos, capacitação e programas de intervenção em saúde mental. Por meio de parcerias entre professores, estudantes e profissionais de saúde, é possível desenvolver atividades educativas, palestras, grupos de discussão e oferecer suporte psicológico aos alunos. A extensão universitária contribui, assim, para a disseminação do conhecimento científico e a aplicação prática desse conhecimento no contexto escolar, beneficiando diretamente os estudantes.

Nesse contexto, a conscientização sobre a saúde mental na escola é crucial para ajudar os alunos a gerenciarem suas próprias emoções e prevenir problemas de saúde mental. O objetivo desse artigo é descrever a aplicação do método de aprendizagem ciclo de aprendizagem vivencial (CAV) para o desenvolvimento da atividade de letramento em saúde mental.

METODOLOGIA

Tipo e local da intervenção educativa

A atividade de extensão proposta nesse projeto foi realizada por meio do ciclo de aprendizagem vivencial (CAV). Trata-se de uma abordagem de ensino-aprendizagem que propõe um processo cíclico de quatro etapas: experiência concreta, reflexão sobre a experiência, abstração conceitual e experimentação ativa (KOLB, 1984).

Esse ciclo é baseado na ideia de que a aprendizagem é mais efetiva quando as pessoas experimentam algo, refletem sobre essa experiência, tiram conclusões e aplicam essas conclusões em novas situações. Dessa forma, o ciclo de aprendizagem vivencial oferece uma estrutura para o desenvolvimento de habilidades e conhecimentos por meio da prática, da reflexão e da ação (KOLB, 1984).

O evento foi realizado no primeiro semestre de 2023 em uma escola municipal do Centro-Oeste brasileiro. O público-alvo foi estudantes e professores do ensino fundamental I.

Operacionalização da atividade educativa

O método do ciclo de aprendizagem vivencial é uma abordagem prática e participativa que pode ser útil para promover a conscientização sobre saúde mental na escola. A seguir, descrevemos algumas etapas que foram seguidas para implementar esse método:

1. **Experiência Concreta:** foi promovida por meio de uma atividade que permitiu aos alunos vivenciarem uma situação que envolva emoções e sentimentos, por meio da dramatização e discussão em grupo sobre a saúde mental contemplando, por exemplo, bullying e ansiedade.
2. **Observação Reflexiva:** foi pedido para que os estudantes refletissem sobre a atividade, suas emoções e como eles lidaram com elas.
3. **Conceituação Abstrata:** apresentamos informações sobre saúde mental, como conceitos básicos de psicologia, fatores que influenciam o bem-estar emocional e estratégias de autocuidado.
4. **Experimentação Ativa:** os estudantes foram encorajados a aplicarem as estratégias aprendidas em sua vida diária, como técnicas de respiração para lidar com o estresse, prática de exercícios físicos para melhorar o humor ou atividades de relaxamento para ajudar a controlar a ansiedade.

5. Repetição: nessa etapa foi realizado o reforço a importância da saúde mental e incentivar a prática regular de estratégias de autocuidado para prevenir problemas de saúde mental. Um processo chamado de *Teach-Back* ou ensinar de volta, no qual os participantes explicaram verbalmente o que entenderam da atividade.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram 56 estudantes do ensino fundamental 01 de 10 a 11 anos de idade e 04 professores da educação básica. Foram realizadas palestra sobre diversos temas relacionados à saúde mental, incluindo a importância da saúde mental, sinais de alerta de problemas emocionais, estratégias de gerenciamento do estresse, desenvolvimento da resiliência, entre outros. A palestra teve uma média de 1h 30 min de duração. Os palestrantes convidados foram estudantes e um psicólogo, sob a coordenação de um professor orientador.

Ao longo da palestra, foram apresentados os sinais de alerta de problemas emocionais. Isso inclui mudanças no humor, isolamento social, falta de interesse nas atividades diárias, problemas de sono, alterações no apetite, entre outros sintomas que podem indicar um desequilíbrio na saúde mental (NAVARRO et al., 2019). Foi enfatizado que reconhecer esses sinais e buscar ajuda profissional é fundamental para prevenir o agravamento dos problemas emocionais.

Além disso, a palestra abordou estratégias de gerenciamento do estresse. O estresse é uma resposta natural do corpo a situações desafiadoras, mas quando não é devidamente gerenciado, pode afetar negativamente a saúde mental (THAKUR et al., 2022). Foram apresentadas técnicas como a prática de exercícios físicos, a adoção de uma alimentação saudável, a busca por atividades prazerosas, o estabelecimento de limites e a prática de técnicas de relaxamento, como meditação e respiração profunda.

Outro tema abordado na palestra é o desenvolvimento da resiliência. A resiliência é a capacidade de se adaptar e se recuperar diante de situações adversas (FENWICK-SMITH; DAHLBERG; THOMPSON, 2018; MA et al., 2021). Foram discutidas estratégias para fortalecer a resiliência, como desenvolver uma mentalidade positiva, estabelecer metas realistas, buscar apoio social, aprender com as experiências passadas e manter uma visão de futuro esperançosa.

Cabe destacar que durante a atividade extensionista foram fornecidos materiais informativos tipo folhetos sobre saúde mental, que foram distribuídos para todos os participantes. Também disponibilizamos uma lista de recursos números telefônicos adicionais para que os alunos e professores pudessem aprofundar seus conhecimentos e buscar suporte adicional.

A distribuição de materiais impressos sobre saúde mental desempenha um papel significativo no processo de letramento em saúde. O letramento em saúde refere-se à capacidade de compreender, interpretar e utilizar informações relacionadas à saúde de maneira eficaz (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2021). Nesse contexto, a distribuição de materiais impressos cientificamente embasados sobre saúde mental desempenha um papel crucial na promoção do conhecimento e na capacitação das pessoas a tomarem decisões informadas sobre sua saúde mental.

A distribuição de materiais impressos sobre saúde mental proporciona uma oportunidade de disseminar informações cientificamente precisas. A saúde mental é um campo complexo e multifacetado, e muitas vezes existem equívocos e estigmas associados a determinados transtornos mentais. Os materiais impressos cientificamente embasados ajudam a desmistificar conceitos errôneos, fornecendo informações claras e baseadas em evidências. Isso contribui para o desenvolvimento de

uma compreensão mais precisa e precisa da saúde mental, reduzindo o estigma e promovendo uma abordagem mais compassiva e informada (NOBRE et al., 2021; KONDIROLLI; SUNDER, 2022).

Observamos um potencial Impacto na comunidade escolar com aumento na conscientização sobre saúde mental entre os alunos e professores após o evento. Os participantes relataram uma melhoria na capacidade de reconhecer e gerenciar suas emoções, bem como o desenvolvimento de habilidades de resiliência. Observamos uma maior abertura para discutir questões de saúde mental na escola e buscar apoio quando necessário.

A conscientização sobre saúde mental também deve se estender à comunidade escolar como um todo. Os pais e responsáveis pelos alunos devem ser envolvidos e informados sobre a importância da saúde mental e como eles podem apoiar seus filhos nesse aspecto. As escolas podem organizar eventos, palestras ou workshops que abordem temas relacionados à saúde mental, convidando profissionais da área para compartilhar conhecimentos e experiências (YAMAGUCHI et al., 2020).

CONCLUSÃO

A conscientização sobre saúde mental nas escolas é essencial para promover o bem-estar dos alunos e prevenir problemas de saúde mental. A aplicação do método de aprendizagem CAV na atividade de letramento em saúde mental mostrou-se eficaz para alcançar esses objetivos. Ao proporcionar uma experiência de aprendizagem reflexiva e significativa, os alunos desenvolveram uma maior conscientização sobre sua própria saúde mental, adquiriram habilidades de gerenciamento emocional e ampliaram seus conhecimentos sobre o tema. Portanto, a implementação desse método pode ser uma estratégia valiosa para promover a saúde mental dos estudantes nas escolas.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Decreto nº 6.286, de 05 de dezembro de 2007. Institui o Programa Saúde na Escola - PSE, e dá outras providências.** Brasília: Casa Civil, 2007. Disponível em: < http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=1726-saudenaescola-decreto6286-pdf&category_slug=documentos-pdf&Itemid=30192 > Acesso em: 12 Jul 2023.

_____. **Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS).** Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: < https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude.pdf > Acesso em: 11 Jul 2023.

FENWICK-SMITH, A.; DAHLBERG, E. E.; THOMPSON, S. C. Systematic review of resilience-enhancing, universal, primary school-based mental health promotion programs. **BMC Psychol**, v.6, n.1, p. 30, Jul. 2018. Disponível em: < <https://doi.org/10.1186/s40359-018-0242-3> >. Acesso em: 12 Jul 2023.

KOLB, D. A. **Experiential learning: Experience as the source of learning and development.**ed. New Jersey: Prentice Hall, 1984. 184 p. ISBN 0133892506.

KONDIROLI, F.; SUNDER, N. Mental health effects of education. **Health Econ**, v.31, n.Suppl 2, p. 22-39, Out. 2022. Disponível em: < <https://doi.org/10.1002/hec.4565>>. Acesso em: 12 Jul 2023.

MA, R. *et al.* Relationship Among Physical Literacy, Mental Health, and Resilience in College Students. **Front Psychiatry**, v.12, n.1, p. 767804, Dez. 2021. Disponível em: < <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.767804>>. Acesso em: 12 Jul 2023.

NAVARRO, J. B. *et al.* Warning signs of preschool victimization using the strengths and difficulties questionnaire: Prevalence and individual and family risk factors. **PLoS One**, v.14, n.8, p. e0221580, Ago. 2019. Disponível em: < <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0221580>>. Acesso em: 12 Jul 2023.

NOBRE, J. *et al.* Promotion of Mental Health Literacy in Adolescents: A Scoping Review. **Int J Environ Res Public Health**, v.18, n.18, p. 25623, Set. 2021. Disponível em: < <https://doi.org/10.3390/ijerph18189500>>. Acesso em: 12 Jul 2023.

SALERNO, J. P. Effectiveness of Universal School-Based Mental Health Awareness Programs Among Youth in the United States: A Systematic Review. **J Sch Health**, v.86, n.12, p. 922-931, Dez. 2016. Disponível em: < <https://doi.org/10.1111/josh.12461>>. Acesso em: 12 Jul 2023.

THAKUR, A. *et al.* A Review on Post-traumatic Stress Disorder (PTSD): Symptoms, Therapies and Recent Case Studies. **Curr Mol Pharmacol**, v.15, n.3, p. 502-516, Fev. 2022. Disponível em: < <https://doi.org/10.2174/1874467214666210525160944>>. Acesso em: 12 Jul 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Health promotion glossary of terms 2021**. Geneva: World Health Organization, 2021. Disponível em: < <https://www.who.int/publications/i/item/9789240038349> > Acesso em: 12 Jul 2023.

YAMAGUCHI, S. *et al.* Mental health literacy programs for school teachers: A systematic review and narrative synthesis. **Early Interv Psychiatry**, v.14, n.1, p. 14-25, Fev. 2020. Disponível em: < <https://doi.org/10.1111/eip.12793>>. Acesso em: 12 Jul 2023.