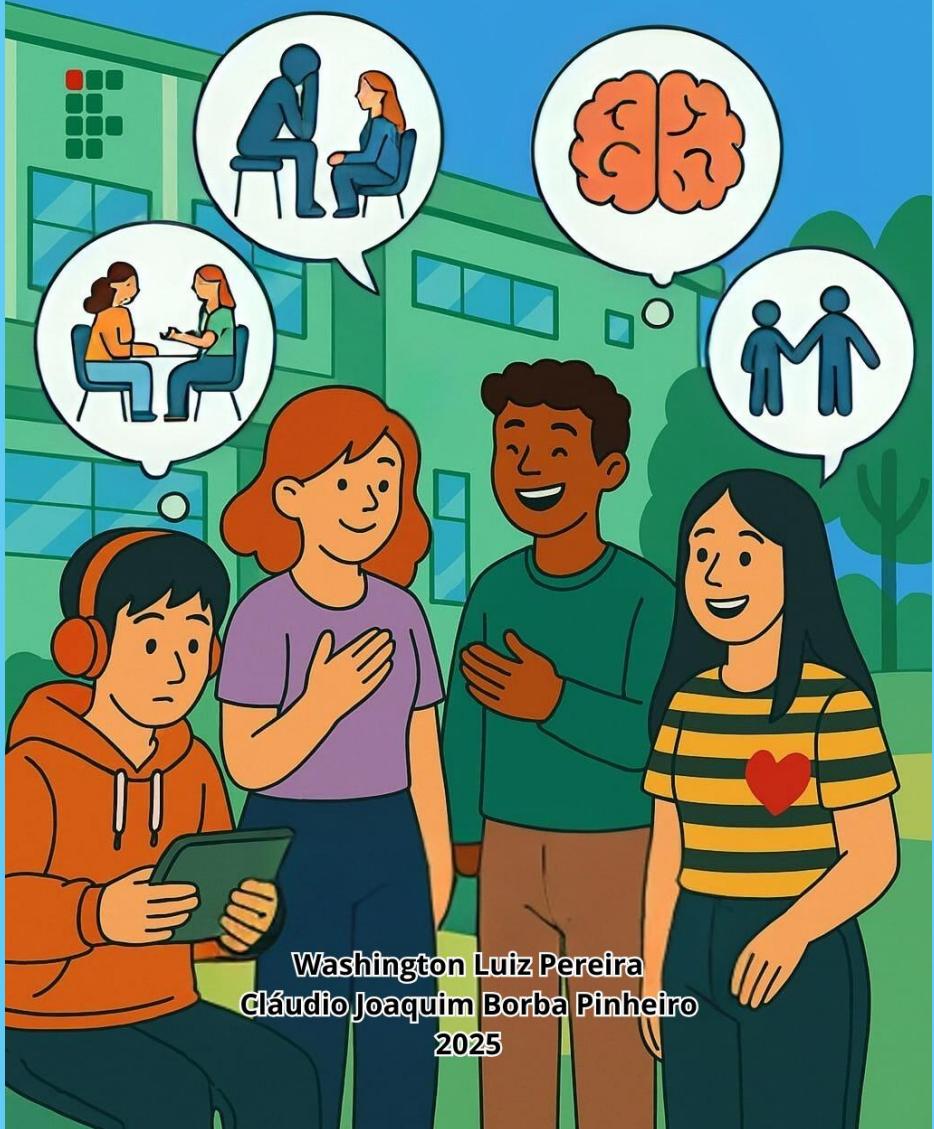


# SAÚDE MENTAL NAS ESCOLAS

O que a comunidade acadêmica deve saber



Washington Luiz Pereira  
Cláudio Joaquim Borba Pinheiro  
2025



**Reitora do IFPA**  
Ana Paula Palheta

**Pró-Reitor de Ensino**  
Arthur Boscariol da Silva

**Pró-Reitor de Pesquisa, Inovação  
e Pós Graduação**  
Saulo Rafael Silva e Silva

**Pró-Reitora de Extensão**  
Keila Renata Mourão Valente

**Pró-reitora de Desenvolvimento  
e Gestão de Pessoas**  
Wanaia Tomé de Nazaré Almeida

**Pró-Reitor de Administração**  
Danilson Lobato da Costa

**Diretor Geral do IFPA Campus Ananindeua**  
Lair Aguiar de Meneses

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Even3 Publicações, PE, Brasil)

P436s

Pereira, Washington Luiz

Saúde Mental nas Escolas: o que a comunidade acadêmica  
deve saber [Recurso Digital] / Washington Luiz Pereira,  
Claudio Joaquim Borba Pinheiro. – Ananindeua: IFPA, 2025.

DOI 10.29327/5704864

ISBN 978-65-272-1906-4

I. Ensino. 2. Saúde Mental. 3. Educação. I. Pereira,  
Washington Luiz. II. Pinheiro, Claudio Joaquim Borba.

CDD 362.2

Allini Paulini - CRB-4/2185

## **COMISSÃO EDITORIAL**

### **Dr. Alam dos Reis Saraiva**

Pós Doutor em Ciências do Desporto pela Universidade de Vila Real/Portugal. Licenciatura e Bacharelado em Educação Física. Doutorado em Ciências do Desporto pela Universidade de Tras-os-Montes e Alto Douro - UTAD (2014) com validação na Universidade de São Paulo USP. Professor Titular do Instituto Federal do Pará Campus de Belém-PA, Brasil. Professor do MBA Aspectos Metodológicos.

### **Dr. Alexandre Janotta Drigo**

Pós Doutor em Educação pela Universidade do Estado de São Paulo (UNESP). Graduação em Licenciatura e Bacharelado em Educação Física. Professor do programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Ciências da Motricidade inter-campus da UNESP de Rio Claro-SP, Brasil.

### **Dra. Elisvânia Nunes Braz**

Doutorado em Educação na Amazônia pela Universidade Federal do Pará (UFPA). Atividades relacionadas à Docência em cursos Especiais de Formação de Professores, Pós graduação Lato Sensu, na Assessoria Pedagógica e Coordenação de Ensino do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará - Campus Tucuruí. É coordenadora acadêmica da Faculdade de Teologia, Filosofia e Ciências Humanas Gamaliel. Compõe o Banco de Avaliadores do Sistema Nacional de Avaliação da Educação Superior (BASis).

### **Dr. Rodrigo Gomes de Souza Vale**

Doutorado em Ciências da Saúde (UFRN) e pós-doutorado em Biociências (UNIRIO). É Professor Associado do Instituto de Educação Física e Desportos (IEFD) e do PPG em Ciências do Exercício e do Esporte (PPGCEE) da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). Coordenador do Laboratório do Exercício e do Esporte (LABEES-UERJ).

### **Dra. Joyce Karen Lima Vale**

Professora Doutora. Atua como professora voluntária do curso de pós-graduação lato sensu em Ciências Biológicas aplicadas a saúde do IFPA campus de Tucuruí-PA. Atuou como professora da disciplina de Metodologia Científica na UFPA campus de Tucuruí-PA. Atualmente, é professora da Faculdade UNA – Medicina e da Gamaliel em Tucuruí-PA, nos cursos de Odontologia, Enfermagem e Nutrição.

**Me. Maria Darlene Trindade Corrêa**

Doutorado em andamento no PGCLC-UNAMA. Mestra em Comunicação, Cultura e Linguagem na Universidade da Amazônia- UNAMA, Mestrado em Educação. Especialização em Psicomotricidade (UNASP-SP) Licenciada em pedagogia pela Universidade do Estado do Pará (UEPA) Habilitação em Magistério e Administração Escolar. Professora Assistente da Universidade do Estado do Pará.

**Dra. Nébia Maria Almeida de Figueiredo**

Doutora em Enfermagem pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Docente da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO) atuando no Programa de Pós Graduação em Enfermagem da UNIRIO onde orientou pesquisas de iniciação científica, dissertações de Mestrado e teses de Doutorado. Pesquisadora Visitante Emérita junto ao Programa de Pós Graduação em Enfermagem e Biociências da UNIRIO (PPGENFBIO-UNIRIO) e Programa de Pós Graduação em Saúde e Tecnologia no Espaço Hospitalar (PPGSTEH-UNIRIO).

**Me. Rosana Maria Alencar de Oliveira**

Mestrado em Educação e Cultura no PPG em Educação e Cultura – (PPGEDUC) pela Universidade Federal do Pará (UFPA). Pedagoga pela UFPA e graduada em Libras pela Faculdade Atual. Pós-graduação (Lato Sensu) em Saberes e Práticas Afro-Brasileira e Indígena – Instituto Federal do Pará (IFPA). Servidora da Secretaria de Estado e Educação (SEDUC-PA).

**Dra Tereza Tayná Coutinho Lopes**

Doutorado em Letras/Linguística pelo Programa de Pós-Graduação em Letras da UFPA (PPGL), Mestrado em Letras - Estudos Linguísticos e Licenciatura em Letras - Hab. Língua Portuguesa pela Universidade Federal do Pará (UFPA).. Atualmente é professora do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará (IFPA/Campus Tucuruí), onde é líder do grupo de pesquisa "Linguagem, Cultura e Educação na Amazônia" (IFPA/Campus Tucuruí) e membro docente do Núcleo de Estudos Afro-brasileiro e Indígena (NEABI/IFPA/Campus Tucuruí).

## **EQUIPE TÉCNICA**

**Capa e Ilustração**  
**Washington Luiz Pereira**

**Mário Óseas Sousa Silva**  
Estudante do Ensino Médio com hiperfoco em Artes e Linguagens

**Revisora Gramatical**  
**Manuela Costa Pinheiro**  
Formada em Lingua Pátria (Português) pelo Método KUMON,  
Unidade Vila, Tucuruí, Pará. Estudante de Medicina na Universidade  
Estadual de Montes Claros (UNIMONTES-MG).

**Diagramação e Arte Final**  
**Halliny Machado de Sousa**  
Consultora em licitações e projetos acadêmicos pela cooperativa  
Amazon Focus

**Marcelo Abdoral da Silva**  
Instrutor em EPT no ESPRO e no CAPACITA em rede

**Revisor Geral**  
**Claudio Joaquim Borba Pinheiro**

## **LISTA DE SIGLAS**

Centro de Atenção Psicossocial - CAPS  
Centro de Atenção Psicossocial Álcool e outras Drogas -CAPSAD  
Centro de Referência em Assistência Social - CRAS  
Centro de Referência Especializado em Assistência Social - CREAS  
Centro de Valorização da Vida - CVV  
Grupo de Trabalho em Saúde Mental - GTSM  
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará - IFPA  
Núcleo de Apoio à Saúde da Família -- NASF  
Organização Mundial de Saúde - OMS  
Programa de Volta para Casa - PVC  
Projeto Pedagógico do Curso - PPC  
Pronto Atendimento em Saúde Mental - PASM  
Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis - PRAE  
Rede de Atenção à Saúde - RAS  
Rede de Atenção Psicossocial - RAPS  
Serviço Hospitalar de Referência - SHR  
Sistema Único de Saúde – SUS

## **PREFÁCIO**

O ambiente escolar deve ser o mais favorável possível para proporcionar um meio satisfatório para a aprendizagem dos alunos. Nesse aspecto, os Institutos federais possuem objetivos e finalidades que colaboram para propiciar educação de qualidade aos seus discentes.

Partindo dessa vertente, o cuidado e a atenção aos aspectos integrais dos estudantes são preponderantes para a percepção precoce de problemas que eventualmente possam desviar o bem-estar daqueles que compõem a comunidade escolar.

Cada dia mais, a saúde mental vem se tornando um obstáculo presente na vida das pessoas e ocasionam dificuldades no aspecto pessoal, profissional e interferem no processo de aprendizagem. As estatísticas mostram que os diagnósticos dessa natureza aumentam a cada ano e demandam atenção, estudos e intervenção para enfrentar tais problemas.

Segundo essa perspectiva, para mim, é uma satisfação ver nos Institutos federais pesquisas de fato aplicadas, como essa da presente publicação que não apenas mapeiam, mas propõem ajuda, orientações e medidas para a busca de soluções para o retorno à vida saudável nos aspectos de saúde mental.

Em suma, a leitura de “Saúde Mental na Escola” proporciona conhecimentos fundamentais para a comunidade acadêmica orientar os membros que eventualmente estiverem precisando como também auxilia a notar sinais e sintomas próprios e buscar auxílio em serviços de saúde mental mencionados pelos autores.

Prof. Saulo Rafael Silva e Silva

Pró-reitor de Pesquisa, Pós-graduação e Inovação do IFPA

Bacharel em Direito pela Universidade Federal do Pará - UFPA

Doutorado em Desenvolvimento Rural e Gestão de Empreendimentos Agroalimentares  
pelo IFPA (andamento).

## SUMÁRIO

<b>1.</b>	<b>APRESENTAÇÃO .....</b>	10
<b>2.</b>	<b>FOCO INSTITUCIONAL .....</b>	11
<b>2.1</b>	<b>Cenário Nacional e a Saúde Mental .....</b>	12
<b>2.2</b>	<b>IFPA Campus Ananindeua e a Saúde Mental .....</b>	13
<b>2.3</b>	<b>Caminhos para o processo de Ensinar e Aprender .....</b>	17
<b>3.</b>	<b>MAS AFINAL O QUE É SAÚDE MENTAL?.....</b>	18
<b>4.</b>	<b>POLÍTICAS PÚBLICAS EM SAÚDE MENTAL.....</b>	19
<b>5.</b>	<b>O QUE É O SOFRIMENTO MENTAL? .....</b>	20
<b>6.</b>	<b>O QUE É ANSIEDADE? .....</b>	22
<b>6.1</b>	<b>QUANDO DEVO COMEÇAR A ME PREOCUPAR COM A ANSIEDADE? .....</b>	24
<b>6.2</b>	<b>A ANSIEDADE TEM TRATAMENTO? .....</b>	25
<b>7.</b>	<b>O QUE É DEPRESSÃO?.....</b>	26
<b>7.1</b>	<b>Depressão é diferente de tristeza .....</b>	27
<b>7.2</b>	<b>A depressão pode ser uma doença silenciosa .....</b>	27
<b>7.3</b>	<b>Como se trata a depressão? .....</b>	29
<b>8.</b>	<b>O QUE É ESTRESSE? .....</b>	29
<b>8.1</b>	<b>Sintomas de Estresse .....</b>	31
<b>8.2</b>	<b>Tipos de Estresse .....</b>	32
<b>8.3</b>	<b>Tratamento .....</b>	33
<b>8.4</b>	<b>Medicamentos.....</b>	33
<b>9.</b>	<b>ONDE PROCURAR AJUDA? .....</b>	34
<b>10.</b>	<b>O QUE SÃO REDES DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL? 36</b>	
<b>11.</b>	<b>REDE DE APOIO .....</b>	37

<b>12.</b>	<b>FLUXO DE CUIDADO EM SAÚDE MENTAL.....</b>	<b>37</b>
<b>13.</b>	<b>CUIDADO, PROMOÇÃO E PREVENÇÃO EM SAÚDE MENTAL NO IFPA.....</b>	<b>38</b>
<b>14.</b>	<b>A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA .....</b>	<b>40</b>
<b>14.1</b>	<b>Como a atividade física ajuda a melhorar a saúde mental</b>	<b>41</b>
<b>14.2</b>	<b>Orientações para a prática de atividade física.....</b>	<b>41</b>
<b>15.</b>	<b>O PAPEL DA FAMÍLIA E COMUNIDADE NA SAÚDE MENTAL .....</b>	<b>42</b>
<b>16.</b>	<b>CONCLUSÃO .....</b>	<b>43</b>
<b>17.</b>	<b>GUIA RÁPIDO .....</b>	<b>44</b>
<b>18.</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>46</b>
	<b>REFERÊNCIAS CONSULTADAS .....</b>	<b>50</b>

## **1. APRESENTAÇÃO**

Esse livreto educativo paradidático, produto do Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnologia (PROFEPT), tem por objetivo a abordagem dos cuidados em saúde mental no âmbito educacional. Este servirá como referência norteadora de ações positivas ao cuidado à prevenção e à promoção da saúde mental dos estudantes do IFPA, bem como dar ciência aos serviços dos dispositivos em saúde mental, município de Ananindeua, Belém e Marituba, e demais interessados para os devidos encaminhamentos como também a articulação para parcerias com as redes existentes que trabalham com saúde mental.

Tendo em vista a importância das Instituições de Ensino enquanto espaço de cuidado, é necessário repensar o fazer cotidiano para que as nossas práticas sejam capazes de promover a saúde integral dos estudantes, numa concepção de saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental, social e espiritual e não somente a ausência de doenças ou invalidez”, em sintonia com o que é preconizado pela Organização Mundial de Saúde (OMS,1998).

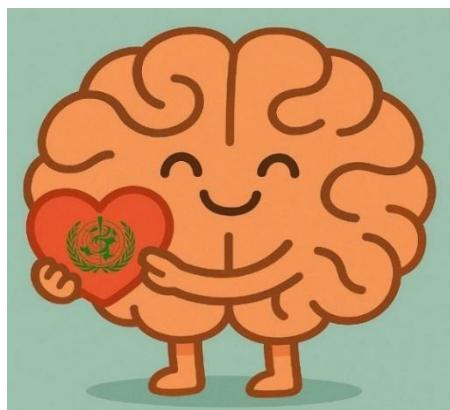


Com isso, o presente livreto paradidático pode ter um importante papel com valor para saúde mental e com extensão à qualidade de vida dos estudantes, baseado em evidências científicas.

Os temas deste livreto educacional paradidático estão apresentados a seguir:

- Noções importantes sobre saúde mental;
- Problemáticas mais comuns no cotidiano acadêmico: ansiedade, depressão e estresse;
- Práticas de promoção à saúde;
- Encaminhamentos para a rede serviços sócio-psicossociais disponíveis no município.

Dessa forma, este livreto poderá contribuir com o processo de formação da comunidade acadêmica, estimulando o desenvolvimento de ações de cuidados, promoção e prevenção em saúde mental no campo educativo, de modo a possibilitar a disseminação desses conhecimentos para o desenvolvimento de uma melhor qualidade de vida dos estudantes em todas as dimensões do aprender e ser, enquanto cidadãos.



## **2. FOCO INSTITUCIONAL**

A abordagem da saúde mental e emocional nas instituições de ensino podem promover melhores condições de ensino-aprendizagem e qualidade de vida para educadores e estudantes.

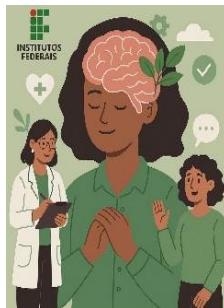
A escola tem o papel de reconhecer os pequenos sinais diários que podem causar o desequilíbrio emocional.

### **2.1 Cenário Nacional e a Saúde Mental**

Historicamente, a atenção à saúde mental vem passando por mudanças referentes à compreensão do sofrimento psíquico e assistencial. Desde os anos 1990, organiza-se dentro do Sistema Único de Saúde (SUS), serviços de saúde mental que substituem o hospital psiquiátrico, acolham e cuidem das pessoas o mais próximo possível do seu contexto de vida, incluindo família e comunidade. De acordo com os dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2015, o número de pessoas que vivem com depressão aumentou 18% entre 2005 e 2015. A depressão afeta 322 milhões de pessoas no mundo, a prevalência desse transtorno na população mundial é de 4,4%.

No Brasil, 5,8% da população sofre com esse problema, que afeta um total de 11,5 milhões. Segundo os dados da OMS, o Brasil é o país com maior prevalência de depressão da América Latina e o segundo maior nas Américas, ficando atrás somente dos Estados Unidos, que têm 5,9% de casos de depressão.

O Brasil também possui uma prevalência (9,3%) de transtornos de ansiedade, contabilizando 18,6 milhões de pessoas, o que preocupa os órgãos oficiais de saúde.





## 2.2 IFPA Campus Ananindeua e a Saúde Mental

Em relação à população juvenil, dados de pesquisa realizada no Campus do IFPA Ananindeua indicam um quadro de estudantes que apresentam algum tipo de sofrimento psíquico. De um total de 40 estudantes, 27% apresentaram o estado de ansiedade extremamente severa e 17% severa. Já para o estado de estresse 12% foi extremamente severo, iguais 12% severo e 24% estresse moderado. E, finalmente, 16% apresentou um estado de depressão extremamente severo e 20% depressão moderada. Muitas vezes, algumas ordens, acirradas por situações familiar e/ou escolar podem repercutir em adoecimentos no processo de aprender.

O crescimento do número de jovens em sofrimento psíquico vem sendo agregado ao aumento das angústias vivenciadas pelos profissionais que convivem diariamente com esses estudantes. Por vezes, servidores sentem-se inseguros quanto aos caminhos a serem tomados diante de situações delicadas vivenciadas no cotidiano profissional, principalmente, pela ausência de uma formação específica dos profissionais na área de saúde mental.

As angústias compartilhadas pelos profissionais da educação frente ao cenário atual, sinalizam para um comprometimento cada vez maior das dimensões de vida dos estudantes (familiar, social, educacional, financeira, política), determinando o surgimento de

sintomas de sofrimento/adoecimento.

Esse quadro ganha maior visibilidade por intermédio das demandas endereçadas às equipes de acompanhamento aos estudantes. Assim, sensibilizados por essas queixas, realizou-se uma pesquisa de campo com os alunos do ensino técnico-integrado do IFPA Campus Ananindeua, em que os dados citados acima, acerca das demandas sobre saúde mental e desempenho escolar durante o ano de 2024-2025, indicando uma demanda no âmbito da saúde mental com associação para o desempenho escolar que envolvem questões de ensino-aprendizagem, conforme mostrado abaixo nas Tabelas 1 e 2.

Portanto, percebe-se que as demandas elencadas, relativas à saúde mental no IFPA, apontam para temáticas atuais que merecem uma maior atenção por parte da comunidade acadêmica a fim de diminuir os casos de qualquer tipo de sofrimento mental e, como consequência positiva, para melhorar o desempenho escolar.

A Tabela 1 apresenta os dados das variáveis descritivas do grupo de estudantes avaliados neste estudo. Os dados foram descritos pela média aritmética, mediana, desvio padrão, nº máximo e mínimo. A idade, gênero, cor, as notas de desempenho das disciplinas de português, matemática e educação física, além dos escores de estresse, ansiedade e depressão. Foram verificadas diferenças estatísticas favoráveis à cor branca em relação aos pardos e pretos. Não foi verificada diferença entre homens e mulheres, ou seja, há um equilíbrio entre os gêneros.

---

**Tabela 1. Descrição dos dados das variáveis que descrevem o grupo de estudantes avaliados**

---

**Grupo de Estudantes Ensino Integrado, n=40**

Variáveis	Média	DP	Mediana	Nº Máximo	Nº Mínimo
Idade (anos)	18,6	1,16	18	23	18
Ed. Física (Pontos)	9,8	0,38	10	10	8,5
Português (Pontos)	8,9	1,23	9,4	10	5,6
Matemática (Pontos)	8,6	0,77	8,6	10	7,3
Estresse (score)	18,3	11,2	17	42	4
Ansiedade (score)	13,4	9,7	12	40	2
Depressão (score)	13,4	10	10	38	2
Sexo/Gênero	Frequência	%		<i>p</i> -valor	
Masculino	19	47		0,974	
Feminino	21	53			
Cor/Raça	Frequência	%		<i>p</i> -valor	
Branco	26	67*			
Pardo	12	31		0,001	
Preto	1	2			

DP= Desvio Padrão; N°= número; % = Valor percentual; \* = Indica o maior valor % com diferença estatística

**Tabela 2. Análise do Estado do Saúde Mental pela Classificação do DAS 21**

<b>Grupo de Estudantes Ensino Integrado, n=40</b>			
<b>Estresse /Classificação</b>	<b>Frequência</b>	<b>%</b>	<b>p-valor</b>
Extremante Severo	5	12	
Severo	5	12	
Moderado	9	24*	<b>&lt;0.0001</b>
Leve	5	12	
Normal	16	40*	
Total	40	100	
<b>Ansiedade /Classificação</b>	<b>Frequência</b>	<b>%</b>	<b>p-valor</b>
Extremamente Severo	11	27*	
Severo	7	17	
Moderado	3	8	<b>&lt;0.0001</b>
Leve	3	8	
Normal	16	40*	
Total	40	100	
<b>Depressão /Classificação</b>	<b>Frequência</b>	<b>%</b>	<b>p-valor</b>
Extremamente Severo	6	16	
Severo	3	7	
Moderado	8	20	<b>&lt;0.0001</b>
Leve	3	7	
Normal	20	50*	
Total	40	100	

% = valor percentual. \* = Indica o maior valor % com diferença estatística. Os números em negrito indicam um valor de p<0,01

A Tabela 2 apresenta os resultados para a análise do estado de saúde mental dos estudantes avaliados. Os dados foram apresentados pela frequência relativa e absoluta. Todos os parâmetros

avaliados: estresse, ansiedade e depressão mostraram diferenças estatísticas. Os maiores percentuais para o estresse foram 40 % para a classificação normal e 24 % para estresse moderado. Para ansiedade o maior foi 40 % para normal e 27 % para extremamente severo. E finalmente, para depressão o maior foi 50 % normal e 20 % moderado.

### 2.3 Caminhos para o processo de Ensinar e Aprender

As evidências apresentadas demonstram a necessidade da compreensão das situações para planejar intervenções, elaborar instrumentos e estabelecer parcerias capazes de fornecer respostas a este cenário de forma resolutiva e convocando-nos, institucionalmente, a problematizar as razões desse quadro.

Dentre as ações iniciais, apresentamo este produto educacional que tem por objetivo fornecer caminhos e subsídios às áreas da educação e da saúde, de modo a intensificar o processo de ensino-aprendizagem, na medida em que contribui para a qualidade de vida de estudantes e comunidade em geral, impactando na redução do adoecimento/sofrimento psíquico e no desenvolvimento de condições favoráveis à construção de dias melhores.



### **3. MAS AFINAL O QUE É SAÚDE MENTAL?**

A saúde mental, compõe um processo conjunto que envolve a saúde física, mental e social para caracterizar a saúde geral em busca do bem-estar humano. No entanto, a condição de estar saudável não é algo simples. Por muito tempo, entendeu-se que, não ter uma doença orgânica, era sinônimo para ter saúde. No entanto, a definição de saúde como um “estado de perfeito bem-estar”, segundo a OMS, é tênue e depende de muitas situações que poderão desencadear sofrimentos/adoecimentos.

Hoje, com o melhor entendimento sobre a noção de saúde, passou-se a levar em conta uma série de fatores relacionados, entre eles às condições de moradia, alimentação, saneamento, trabalho e renda, acesso a bens e serviços que contribuem para a condição de estar saudável.

Daí porque é preciso que o indivíduo seja olhado como um ser na sua integralidade, em que a dimensão de seu corpo, sua mente e o ambiente social precisam estar em consonância, tendo em vista suas necessidades. Assim, a saúde integral perpassa pelas condições de saúde mental, equilíbrio social e condições adequadas de vida.

No que se refere à saúde mental na escola, é importante estarmos atentos, enquanto educadores e gestores, às situações geradoras de saúde e de doença, porque o estudante que entra na escola é um ser humano em todas as suas dimensões.



É importante lembrar, que o papel da escola não é fornecer atendimento ambulatorial em psicologia. Os IFs, enquanto instituições de ensino, pesquisa e extensão, não se propõem ao atendimento especializado em saúde mental. Porém, por intermédio de seus educadores, poderá prestar atenção às situações que favoreçam a

ensino, a aprendizagem e o bem estar integral dos estudantes, cuidando do ambiente em sala de aula e nos demais espaços da escola. Nesta direção é necessário aguçar o olhar para as situações que promovem à saúde mental, identificando sinais importantes que precisam ser levados em conta, quando há um indicativo de um sofrimento mental.

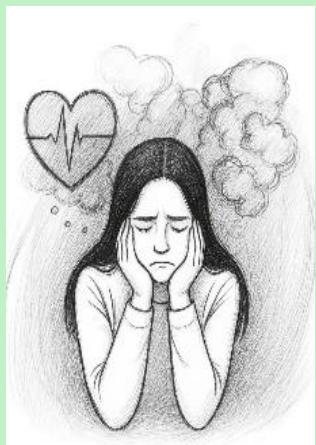
#### **4. POLÍTICAS PÚBLICAS EM SAÚDE MENTAL**

A Política de Saúde Mental em curso no Brasil não preconiza a internação hospitalar em instituições psiquiátricas. Hoje a perspectiva é para um cuidado humanizado de quem se encontra em sofrimento psíquico, por intermédio de serviços de saúde que substituem o hospital psiquiátrico. Assim as pessoas em sofrimento permanecem inseridas na sociedade, conservando seus vínculos sociais e afetivos.

*A Política Nacional de Saúde Mental abrange estratégias e diretrizes implementadas pelo Ministério da Saúde com a finalidade de direcionar a assistência às pessoas com necessidades de tratamento e cuidados específicos em Saúde Mental, cujo objetivo é promover uma maior integração social, fortalecer a autonomia, o protagonismo e a participação social do indivíduo que apresenta transtorno mental (Brasil, 2001).*

## 5. O QUE É O SOFRIMENTO MENTAL?

O sofrimento mental é uma experiência humana universal. Todos nós já experimentamos diferentes formas de sofrimento mental. Muitos de nós, em algum momento, já sentiu insegurança em relação a um evento futuro, apreensivos, tensos, inquietos, sem conseguir relaxar. Em outros momentos, uma dúvida atroz, indecisão, paralisia, talvez todos nós já experimentamos um estado repentino de abatimento, pessimismo e desânimo.



Sentir o coração disparar ao pensar em fazer uma pergunta para o professor (a) ou diante de uma prova, desejo de consumir algo que nos proporcione sensações suficientemente intensas para encobrir um estado afetivo desagradável e/ou aflitivo. Os exemplos poderiam se multiplicar à exaustão, tal é a diversidade de sofrimentos mentais em nossas vidas.

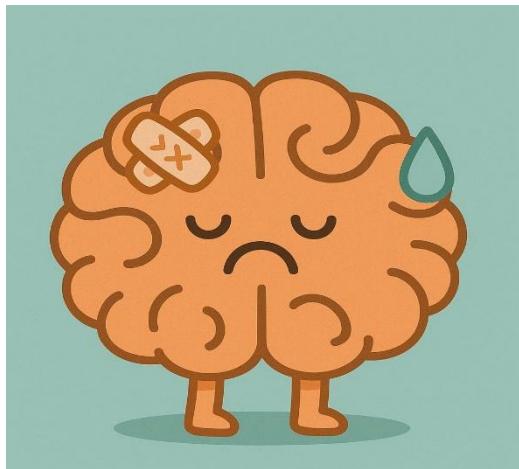
Os exemplos acima descrevem sinais e sintomas que podem ser leves e passageiros, sem comprometer o desempenho, nem causar transtornos em nossas vidas. Porém, algumas situações podem comprometer a qualidade de vida e requerer ajuda de um profissional especializado.

Torna-se difícil para um leigo estabelecer uma separação entre o sofrimento mental e o transtorno mental. A incapacitação e o sofrimento não são iguais para todos. Eles dependem da dinâmica da pessoa e de seu contexto no ambiente escolar, familiar e social que se integram.

O transtorno mental quando se intensifica e se prolonga de modo a interferir no desempenho escolar ou profissional pode causar sérios problemas na vida das pessoas.

A decisão de se tomar alguma conduta ou enquadramento clínico não depende apenas de um quadro de sinais e sintomas + incapacidade, e por isso, não se deve tratar todos como supostos doentes em saúde mental.

O acolhimento e o encaminhamento à rede de saúde mental dos municípios de abrangência do IFPA Campus Ananindeua se fazem necessários para se ter uma boa conduta. A avaliação e a intervenção com uma equipe especializada da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) são imprescindíveis para o fechamento do diagnóstico.

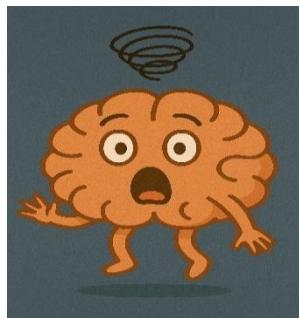


## 6. O QUE É ANSIEDADE?



De modo geral, a ansiedade é uma reação do organismo em relação a um risco futuro, está ligada a um desconforto emocional e também desencadeia reações físicas.

**SINTOMAS ISOLADOS NÃO CARACTERIZAM UM QUADRO DE ANSIEDADE**



## SEM ANSIEDADE



Assim como outros transtornos ligados à saúde mental, a ansiedade possui vários fatores para existir: genética, cultura, interações sociais, eventos traumáticos e o uso de substâncias químicas.

## **ANSIEDADE É DIFERENTE DE MEDO**

O medo está ligado a algum evento presente, real e local, como o medo de altura (quando está num local alto) e o medo de realizar uma apresentação pela primeira vez. A ansiedade está ligada a um evento futuro (que pode ser um medo futuro), como a preocupação com uma prova, preocupação em apresentar um seminário, como se portar em uma entrevista de emprego, ou seja, preocupações constantes com o futuro. A ansiedade também tem relação com medo de julgamento das pessoas.

É importante procurar a orientação de um profissional, como um psicólogo, que saberá dizer o que você está enfrentando e te ajudará a construir caminhos para lidar com essas situações da vida.

### **6.1 QUANDO DEVO COMEÇAR A ME PREOCUPAR COM A ANSIEDADE?**

- Quando começa a atrapalhar atividades simples do dia a dia;
- Quando você se sente paralisado, frequentemente;
- Quando interrompe a satisfação com a vida.

## 6.2 A ANSIEDADE TEM TRATAMENTO?

Tem sim! Dependendo do nível de ansiedade, as mudanças de hábitos (sair do sedentarismo, mudança de foco, planejamento de rotinas e metas), terapias de psicologia e outras práticas orientadas por profissionais, contribuem e melhoram os sintomas de ansiedade. Mas algumas vezes o tratamento também envolve medicamentos.



## 7. O QUE É DEPRESSÃO?

A Depressão é um dos principais transtornos ligados à saúde mental, apontado como um dos fatores ligados ao suicídio. No entanto, outros problemas ligados à saúde mental como esquizofrenia, abuso de substâncias, ansiedade, estresse pós-traumático, também podem ser apontados como fatores de ideação suicida ou ao suicídio.

Segundo a OMS (2015), a depressão atinge 11,05 milhões de brasileiros. No entanto, apesar desse número, muitas pessoas desconhecem os sintomas e/ou tem medo de enfrentar essa doença.

As causas para a depressão são multifatoriais. Ou seja, não existe apenas uma causa que explique esse transtorno. As principais delas são: genética, origem cultural, eventos que desencadeiam a síndrome, como traumas, mortes, separações, perda de emprego, grandes frustrações, eventos sociais (crise econômica), questões hormonais.



A depressão pode atingir todas as idades. Na adolescência, as questões hormonais também podem interferir e algumas ações podem resultar em danos contra a própria pessoa, como é o caso da autolesão, mais conhecida como “automutilação”.

A autolesão – atualmente, é um grande desafio para profissionais da educação e da saúde mental, uma vez que a pessoa que comete essa ação, está buscando alívio imediato da dor (Santos; Faro, 2018). Nesse sentido, é importante ficarmos atentos a esses sinais, pois é um alerta de que algo precisa ser feito.

## 7.1 Depressão é diferente de tristeza

Tristeza é um sentimento comum a todas as pessoas e em alguns momentos da vida sentiremos essa sensação, por exemplo, quando terminamos um namoro, é normal sentirmos tristeza. As perdas em nossa vida também ativam esse sentimento de tristeza, como: perda de emprego, algum bem valioso, de um curso, Às vezes, o tempo e a intensidade dessa tristeza dura pode deixar a pessoa confusa em distinguir até que ponto “é só tristeza”. Quando isso estiver ocorrendo é sempre bom procurar ajuda de um profissional para identificar, diferenciar e sugerir uma intervenção adequada.



de  
etc.  
que

## 7.2 A depressão pode ser uma doença silenciosa

Muitas pessoas não reconhecem a depressão como doença, acham que é “frescura”, que é falta de fé, que é falta de vontade. No início do quadro, as pessoas tentam até disfarçar o sofrimento, por vergonha ou por medo, atrapalhando assim, a busca de ajuda profissional adequada. Por isso, é importante orientar para não sofrer calado e procurar ajuda.



A ausência de tratamento adequado ou não adesão a ele pode prolongar o sofrimento, desencadeando outros transtornos.

O suicídio, por se tratar de um fenômeno bastante complexo, despertou a atenção de diversas áreas do conhecimento ao longo dos séculos, pois tal complexidade advém da interação de múltiplos fatores, entre eles: biológicos, psicológicos, sociais, culturais e ambientais.

A OMS aponta o suicídio como um problema grave de saúde pública. Desse modo, não devemos agir com julgamentos e explicações simplistas para trabalhar essa temática, e sim, compreendermos esse fenômeno em sua complexidade. Nesse sentido, é importante atentarmos aos diversos mitos a respeito do comportamento suicida. A OMS (2006) elegeu os mais comuns, como mostrado no Quadro 1.

Quadro 1 – Mitos e a Verdade sobre Suicídio

MITOS	A VERDADE
<b>As pessoas que falam sobre o suicídio não farão mal a si, pois querem apenas chamar a atenção.</b>	É importante tomar precauções necessárias sempre que confrontado com um indivíduo que fale de ideação, de intenção ou de um plano suicida. Todas as ameaças de se fazer mal devem ser levadas muito a sério.
<b>O suicídio é sempre impulsivo e acontece sem aviso.</b>	Morrer pelas suas próprias mãos pode parecer impulso, mas o suicídio pode ser pensado durante algum tempo. Muitos indivíduos comunicam algum tipo de mensagem verbal ou comportamental sobre as suas ideações.
<b>Quando um indivíduo mostra sinais de melhoria ou sobrevive a uma tentativa de suicídio, está fora de perigo.</b>	Na verdade, um dos períodos mais perigosos é imediatamente depois da crise, ou quando a pessoa está no hospital, na sequência de uma tentativa. A semana que se segue a alta do hospital é um período durante o qual a pessoa está particularmente fragilizada e em perigo de se fazer mal. Como um preditor do comportamento futuro é o comportamento passado, a pessoa suicida muitas vezes continua em risco.
<b>O suicídio é sempre hereditário.</b>	Nem todos os suicídios podem ser associados a hereditariedade e estudos conclusivos são limitados. Uma história familiar de suicídio, no entanto, é um fator de risco importante para o comportamento suicida, particularmente em famílias onde a depressão é comum.
<b>Os indivíduos que tentam ou cometem suicídio tem sempre alguma perturbação mental.</b>	Os comportamentos suicidas têm sido associados a depressão, abuso de substâncias, esquizofrenia e outras perturbações mentais, além de comportamentos destrutivos e agressivos. No entanto, esta associação não deve ser sobreestimada. A proporção relativa destas perturbações varia de lugar para lugar e há casos em que nenhuma perturbação mental foi detectada.

Fonte: Organização Mundial da Saúde, 2006.

### **7.3      Como se trata a depressão?**



Geralmente, o tratamento é realizado com terapias e, em alguns casos, o uso de medicamentos com avaliações periódicas. Mas cada estudante é único e o tratamento deve ser personalizado.

Nesse sentido, é importante o conhecimento da rede de Saúde Mental com profissionais para melhor acolher, orientar e encaminhar os estudantes.

### **8.      O QUE É ESTRESSE?**



O estresse pode transformar nosso comportamento de forma indescritível. Apesar de ser muito confundido com cansaço — o que pode ser resolvido com uma boa noite de sono — os sintomas do estresse são respostas fisiológicas do corpo. Respostas, essas, que foram fundamentais para que nossa espécie tenha sobrevivido.

Isso porque se nossos antepassados não reagissem rapidamente ao se depararem com um animal feroz, por exemplo, não teriam deixado descendentes. Estresse é a liberação de componentes

químicos, como a adrenalina, que nos mantém atentos ao perigo, ou seja, ficamos preparados para fugir ou enfrentar.

Porém, o estresse do mundo moderno é diferente daquele que nossos ancestrais enfrentavam. Atualmente, o estresse resulta do acúmulo de responsabilidades e funções no dia a dia — como contas a pagar, cobrança no trabalho, trânsito e filhos. Além disso, o uso excessivo das telas nas mídias sociais, em celulares e computadores também potencializam o aumento do estresse.



Neste sentido, são apresentados, três fatores universais, que podem levar ao estresse: 1 – a incerteza sobre o futuro, 2 – a falta de informações sobre o problema e 3 – a perda de controle emocional.

Ao se deparar com problemas como os listados acima, nosso corpo não libera quantidades suficientes de mediadores químicos — como fazia com nossos antepassados para estimulá-los a fugir de uma fera.

Dessa forma, na atualidade, o aumento da pressão arterial e dos batimentos cardíacos ao se tornarem frequentes, trazem consequências perigosas para o organismo.



## 8.1 Sintomas de Estresse



O estresse é um sentimento natural do organismo. No entanto, quando é frequente e em níveis

exacerbados pode causar reações adversas ao corpo. Por isso, perceba os sinais. Quando se sentir esgotado, irritado, com variações de humor, etc, você poderá notar sintomas como:

- Ritmo cardíaco acelerado;
- Batimento fora do ritmo;
- Respiração acelerada;
- Sudorese;
- Tremores.
- Intestino solto;
- Necessidade frequente de urinar;
- Boca seca;
- Problemas para engolir;
- Dificuldade para dormir;
- Queda de cabelo em excesso;
- Cansaço demais;
- Alergias de pele;
- Gastrite e úlceras;
- Tensão muscular;
- Imunidade baixa;
- Dores de cabeça;
- Mudanças de apetite;
- Acne incomum;
- Refluxo.

*“Quando começamos a nos sentir estressados, criamos histórias mentais de preocupação e arrependimento que aumentam nosso sofrimento mental. Somos apanhados por crenças negativas sobre nós mesmos, arrependimentos sobre o passado ou preocupações com o futuro, tirando-nos do momento presente.” — Melanie Greenberg.*

## **8.2 Tipos de Estresse**

### **8.2.1 Estresse agudo**

- É mais intenso e curto;
- É causado por situações traumáticas, mas passageiras, como a morte de um parente.

### **8.2.2 Estresse crônico**

- Afeta a maioria das pessoas, sendo constante no dia a dia, mas de uma forma mais suave;
- Está relacionado com situações recorrentes.

### **8.2.3 Estresse pós-traumático (TEPT)**

- É uma condição de saúde mental frequentemente desencadeada por um evento aterrorizante;
- Os sintomas podem incluir flashbacks, pesadelos, ansiedade severa e pensamentos incontroláveis.

### **8.2.4 Estresse ambiental**

- É causado por fatores externos, como:
- Poluição sonora;
  - Poluição do ar;
  - Condições de trabalho precárias;
  - Superlotação;
  - Desordem;
  - Conflitos interpessoais no ambiente.

### **8.2.5 Estresse social**

- Pressão dos colegas;

- Problemas de relacionamento;
- Isolamento social;
- Conflitos familiares.

O estresse pode ser cumulativo, ou seja, se ocorrer com frequência a pessoa pode desenvolver um estresse crônico.

### **8.3 Tratamento**

O tratamento e melhora do estresse pode incluir:

- Atividades físicas;
- Praticar exercícios físicos regularmente;
- Queimar calorias;
- Melhorar as funções cardiovasculares e respiratórias;
- Produzir endorfinas, que ajudam a aliviar a tensão;
- Meditação;
- Praticar meditação ou respiração consciente;
- Existem vários tipos de meditação e todas fazem bem;
- Psicoterapia;
- A orientação pode ajudar a pessoa a entender a resposta ao estresse e o curso natural da melhora dos sintomas;
- As terapias cognitivo-comportamentais podem ajudar a processar memórias traumáticas;
- Alimentação, muitas verduras e frutas, pois são ricas em vitaminas do complexo B, vitamina C, magnésio e manganês;
- Repor o cálcio com leite e seus derivados;
- Mudança de hábitos;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas e tabagismo;
- Dormir de 7 a 9 horas por noite;
- Fazer atividades de lazer, como passear no parque ou ir ao café com amigos;
- Comemorar as pequenas conquistas;
- Rir.

### **8.4 Medicamentos**

Medicamentos podem ser receitados pelo médico clínico ou pelo médico psiquiatra.



## 9. ONDE PROCURAR AJUDA?

Ao ser identificado no âmbito do IFPA, busque ajuda no serviço psicossocial do campus (psicóloga, assistente social e



pedagoga). Vale ressaltar que nos Institutos Federais (IFs), os(as) psicólogos(as) escolares se deparam com diversas queixas: problemas de aprendizagem, entre outras. Existe uma demanda recorrente de discentes com queixas emocionais e psicológicas que chegam até o setor psicossocial ou equivalente nos IFs.

A atuação da psicologia nestes casos não se configura como atuação clínica psicoterapêutica, mas como escuta, acolhimento e orientação, além de ser uma atuação voltada para o coletivo e não individualizada, tendo em vista a perspectiva da psicologia escolar/educacional. Assim, além do acolhimento ao discente, o(a)

psicólogo(a) escolar é também requerido a orientar os docentes e familiares sobre estas demandas e, devido a isso, há a necessidade de fazer os devidos encaminhamentos para a rede de serviços quando identificados os problemas de saúde

A partir daí a ajuda poderá ser buscada por intermédio dos serviços organizados de forma articulada nos diferentes espaços de saúde mental dos municípios em torno do Campus Ananindeua que compõem a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS).

Cada município já conta com uma rede, cabendo ao campus construir parcerias com os dispositivos existentes no SUS ou ainda buscar novas possibilidades de cuidado, envolvendo outros caminhos tais como clínicas-escola, ambulatórios e redes de apoio para o atendimento psicossocial do aluno do IFPA Campus Ananindeua.

## **10. O QUE SÃO REDES DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL?**

A rede de cuidados em saúde mental pressupõe um conjunto de dispositivos do SUS que tem a intencionalidade de atender as pessoas em sofrimento mental, com transtornos mentais ou uso abusivo de álcool e outras drogas, oferecendo uma atenção psicossocial.

A Rede RAPS faz parte de uma rede mais ampla, a Rede de Atenção à Saúde (RAS). A RAS são ações e serviços de saúde, integradas por meio de sistemas de apoio técnico, logístico e de gestão, que buscam garantir a integralidade do cuidado.

A RAPS é composta desde ações de saúde mental na atenção primária; serviços de urgência e emergência voltados para a questão do uso abusivo de álcool e outras drogas ou transtornos mentais; leitos em hospitais gerais; centros de atenção psicossocial para adultos e crianças/adolescentes, conforme Figura.

Os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) são a porta de entrada para os serviços em saúde mental dos municípios. A porta de entrada é o primeiro local em que se deve procurar para encaminhar e/ou tirar dúvidas a respeito da saúde mental de uma pessoa ou de grupos de pessoas. Dependendo do número de habitantes do município podem existir vários tipos de CAPS - Centro de Apoio Psicossocial para cada tipo de demanda.

## **11. REDE DE APOIO**

Em relação aos jovens, o grande desafio é garantir o acesso a outros espaços fundamentais ao desenvolvimento que vai além dos serviços em saúde mental, havendo a rede de apoio no cuidado na garantia de direitos e bem-estar dos jovens que devemos conhecer para melhor tratar as demandas relativas à saúde mental dos nossos estudantes. Essa rede de apoio envolve a cultura, o esporte, o lazer, o CRAS, CREAS, Delegacia local, o Conselho Tutelar, dentre outros. Por isso, tal rede se faz tão importante.

## **12. FLUXO DE CUIDADO EM SAÚDE MENTAL**



O IFPA campus Ananindeua está situado em uma região metropolitana que dispõe de uma rede de serviços em saúde mental ampla. Assim, disponibilizamos abaixo sugestões de instituições de saúde mental para possíveis encaminhamentos adotados pela instituição.

## **13. CUIDADO, PROMOÇÃO E PREVENÇÃO EM SAÚDE MENTAL NO IFPA**

A promoção e o cuidado da saúde mental envolvem hábitos saudáveis, ambientes acolhedores e serviços de saúde adequados. Abaixo são exemplos de práticas saudáveis:

- Praticar atividade física;
- Alimentar-se de forma saudável;
- Dormir bem;
- Manter relacionamentos saudáveis;
- Passar tempo na natureza;
- Meditar e refletir;
- Controlar o tempo de exposição às notícias;
- Ter acesso a serviços de saúde mental;
- Ter acesso a Centros de Atenção Psicossocial (CAPS);
- Ter acesso a Serviços Residenciais Terapêuticos (SRT);
- Ter acesso a Unidades de Acolhimento;
  
- Ter acesso a leitos em hospitais gerais.

O Governo Federal tem ações para melhorar a política de saúde mental, álcool e outras drogas no Brasil. O objetivo é tornar a saúde mental acessível a todos. A promoção da saúde mental é importante para que as pessoas possam desempenhar suas habilidades pessoais e profissionais.

No que diz respeito a promoção e o cuidado no âmbito do IFPA Campus Ananindeua para que os estudantes sintam-se valorizados e acolhidos, é importante tomar consciência do papel formativo, e isso é essencial para a interação de modo mais humano a atenuar alguns sofrimentos, contribuindo para a inclusão.

Dante disso, ações que possam ser executadas ao longo do ano e que contribuam para um ambiente escolar mais salutar e positivo, respeitando a singularidade dos sujeitos, entre elas:

- Apresentar vídeos que levem a reflexão sobre o tema da saúde mental;
- Realizar rodas de conversas que envolvam os estudantes

sobre as demandas mais emergentes;

- Promover palestras de prevenção;
- Proporcionar momentos de escuta aos estudantes.

Em caso de necessidade ou dúvidas, entre em contato com a Equipe Multiprofissional da Instituição ou busque parcerias com a RAPS e/ou Rede de Apoio.

Os educadores podem promover espaços saudáveis em saúde mental e promover o desempenho escolar?



- PPCs devem evitar matrizes muito densas, constituídas por muitas disciplinas; estruturação dos horários semanais, devendo intercalar disciplinas com diferentes níveis de complexidade, evitando grande sobrecarga aos estudantes;
- Evitar muitas avaliações mesmo dia;
- Ao identificar situações de conflitos entre os estudantes, pode-se intervir nessa dinâmica, possibilitando a composição de

grupos heterogêneos para a discussão e o acolhimento;

- Levar em consideração a relação entre professores e estudantes como uma relação humana, onde o educador não pode perder de vista o seu lugar de mediação;
- Lembrar que os estudantes possuem muitas necessidades que vão além da escola e precisam ser levadas em consideração para a promoção da sua saúde mental.

#### **14. A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA**

A atividade física é uma ferramenta eficaz para promover a saúde mental, pois ajuda a reduzir o estresse, ansiedade e depressão, além de melhorar a autoestima e a imagem corporal. Benefícios da atividade física já são amplamente estudados e conhecidos para a saúde mental, quais sejam:



- Reduz os sintomas de depressão e ansiedade;
- Melhora a qualidade do sono;
- Melhora a aprendizagem;
- Alivia o estresse diário;

- Promove interação social;
  - Melhora a autoestima e a imagem corporal;
  - Melhora a cognição e a função social.
- 14.1 Como a atividade física ajuda a melhorar a saúde mental**
- Ajuda a regular hormônios, como a endorfina, responsável pela sensação de bem-estar;
  - Melhora a circulação sanguínea, a condição cardio-respiratória, a força muscular e a atividade cérebral para atenção e memória favorecendo o aprendizado;
  - Altera a síntese e a degradação dos neurotransmissores;
  - Resulta na mudança da estrutura relacionada a neuro plasticidade cerebral.
- 14.2 Orientações para a prática de atividade física**
- A Organização Mundial da Saúde - OMS recomenda a prática de no mínimo 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica com intensidade moderada à vigorosa por semana;
  - Para crianças e adolescentes recomenda-se em média 60 minutos por dia de atividades físicas;
  - É importante conversar com o médico para obter a liberação para a prática de atividades físicas e de exercícios com acompanhamento profissional..

## **15. O PAPEL DA FAMÍLIA E COMUNIDADE NA SAÚDE MENTAL**

A família, a escola e toda comunidade devem estar atentos ao sofrimento dos adolescentes, principalmente, envolvendo-os em atividades de grupo que estimulem o convívio social, a troca de experiências e o compartilhamento de emoções e sentimentos.



Proibir simplesmente, ou intimidar, o consumo de drogas por meio de palestras são ações que se repetiram no passado e não lograram o êxito esperado.

Então, nossa função é intensificar ações de informações atuais sobre as doenças e seus tratamentos. Assim como conscientizar toda a rede de saúde de que os adolescentes são, sim, um grupo mais vulnerável de adoecimento psíquico, e por isso, precisam de maior apoio e atenção por parte de todos.

## **16. CONCLUSÃO**

Sabemos que não é possível falar de saúde mental em um livreto educativo. Porém, o objetivo maior de todo esse empenho em reunir as informações mais atuais, baseado em evidências científicas, para a comunidade acadêmica do IFPA Campus Ananindeua pode despertar a conscientização de valor, para que os profissionais envolvidos com os alunos se sintam provocados e capazes de oferecer apoio aos alunos acometidos de sofrimento.

Com a inserção em um ambiente educacional, é indispensável que mais ações voltadas à promoção da saúde possam ser desenvolvidas em equipe, ou seja, quanto maior o número de profissionais que compreendem o valor do acolhimentos e ações para condutas positivas sobre a saúde mental, mais fácil será incorporar as práticas atitudinais para iniciativas que culminam em melhor qualidade de vida dos alunos.

Portanto, desmistificar também é fundamental para compreender os diversos tipos de sofrimentos advindos da vivência existencial e organizar os cuidados de forma integral, permita maiores possibilidades de prevenção, cuidado especializado e reabilitação, sempre na perspectiva para um convívio social melhorado.

Enfim, este livreto, simbolicamente, não deve terminar aqui. Na verdade, este trabalho começa agora, porque trabalhar englobando saberes distintos com o propósito de contemplar a saúde mental dos discentes é, sim, um desafio. Mas um desafio que deve nos impulsionar, sempre, no sentido do aperfeiçoamento de nossas habilidades técnicas e preenchê-las de muito amor, carinho, criatividade, cooperação, atenção e afeto para criarmos uma comunidade humana, mais saudável e integrada.

## **17. GUIA RÁPIDO**

Logo abaixo estão os serviços de apoio na área da Saúde Mental das cidades em torno do IFPA Campus Ananindeua. Tais informações poderão ajudar no processo de suporte para estudantes do IFPA Campus Ananindeua. O guia está organizado em ordem alfabética por cidades da região metropolitana de Belém.

### **MUNICÍPIO: ANANINDEUA**

A rede de apoio psicossocial do município de Ananindeua é composta pelo Centro de Atenção Psicossocial (CAPS III)

- **CAPSIII:** Localizado Rua SN 22, s/nº - Conj Cidade Nova VI, CEP: 67140-600 - Ananindeua - PA, Tel: (91) 3263-3535, que oferece atendimento multiprofissional para saúde mental:

Atividades Psicoterapia, Atendimento individual, Grupos terapêuticos, Oficinas terapêuticas, Acompanhamento do usuário através de reuniões mensais que integram a família. O cidadão pode buscar o atendimento com ou sem encaminhamento médico, desde que seja maior de 18 anos.

### **MUNICÍPIO: BELÉM**

A rede de apoio psicossocial de Belém do Pará é composta por vários Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) e Unidades Básicas de Saúde (UBSs).

- **Centros de Atenção Psicossocial (CAPS):**
- **CAPS I:** Localizado na Rua Duque de Caxias, 945, no bairro Marco, com o telefone (91) 3228-2997
- **CAPS III - Casa Mental do Adulto:** Localizado na travessa D. Romualdo de Seixas, 1954, Umarizal, Belém - PA, CEP: 66055-200. Funciona 24 horas por dia
- **CAPS AD:** Localizado na Avenida Governador José Malcher, 1457, Nazaré, Belém - PA, CEP: 66060-230. Atende pessoas com problemas de álcool e outras drogas

- **CAPS I na Ilha de Mosqueiro:** Localizado na Rua 15 de Novembro, S/N, Vila, Centro de Mosqueiro, Belém - PA CEP: 66910-970. Atende as demandas de saúde mental do distrito
- **CAPSad Belém:** Localizado na Avenida Almirante Barroso, 2362, no bairro Marco, com o telefone (91) 3276-0890
- **Hospital de Clínicas do Estado do Pará:** Localizado na Travessa Alferes Costa, 2000, Pedreira, Belém-Pará, telefone: 3276-3190, Atendimento de urgência psiquiátrica.

O Hospital Gaspar Vianna atende Urgências/Emergências Psiquiátricas a pacientes que apresentam graves alterações de comportamento e de humor. É importante destacar que também é o único serviço de atendimento do SUS a pacientes em situação de emergência psiquiátrica em Belém.

Os CAPS/Hospital de Clínicas/urgência psiquiátrica trabalham em regime de porta aberta, isto é, sem necessidade de agendamento prévio ou encaminhamento. São as portas de entrada para o atendimento psicossocial gratuito.

### **MUNICÍPIO: MARITUBA**

O município de Marituba, no Pará, tem um Centro de Atenção Psicossocial (CAPS II).

- **O CAPS II:** localizado na Rua do Fio, nº03, em Marituba, que oferece atendimento médico e reinserção social a pessoas com sofrimento mental.

## **18. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este livreto educativo paradidático em saúde mental tem grande valor para Educação Profissional e Tecnológica (EPT) porque fornece informações acessíveis e de impacto positivo para o bem-estar de estudantes e profissionais, criando um ambiente escolar mais acolhedor e seguro, auxiliando na identificação de acometimentos psíquicos para o desenvolvimento de habilidades para lidar, em especial, com o estado de estresse, ansiedade e depressão, ajudando no encaminhamento para suporte multiprofissional institucional.

### **Importância do livreto em saúde mental**

O livreto paradidático ajuda a desmistificar o tema da saúde mental, oferecendo informações claras sobre o que é saúde mental, sintomas de sofrimento psíquico, formas de cuidado e os devidos encaminhamentos dentro e fora da instituição, podendo ajudar no desenvolvimento habilidades pessoais e sociais, como: equilíbrio emocional, resiliência e empatia, capacitando os estudantes a reagir aos desafios da vida.

No que se refere ao aspecto pedagógico, o livreto em saúde mental pode auxiliar didaticamente os professores no desenvolvimento do ensino nos diversos campos do saber, como por exemplo:

Na disciplina de Língua Portuguesa em EPT (Educação Profissional Técnica) pode ser considerado as seguintes sugestões

:

1. Desenvolvimento da leitura e escrita: O livreto pode ser utilizado como material de leitura e para atividades de escrita, melhorando as habilidades linguísticas dos estudantes.
2. Temas relevantes: A abordagem de temas sobre saúde mental pode ajudar os estudantes a refletir sobre questões relacionadas a humanidade e desenvolvimento de empatia, importantes para a formação integral.
3. Interpretação e análise de texto: O livreto pode ser utilizado para atividades de interpretação e análise de texto, desenvolvendo habilidades críticas nos estudantes.

4. Expressão de sentimentos e emoções: A leitura e discussão sobre saúde mental podem ajudar os estudantes a expressar seus sentimentos e emoções de forma saudável.

5. Conexão com a realidade: O livreto pode ajudar no entendimento dos estudantes sobre a relação entre a saúde mental e a vida cotidiana.

Alguns tópicos que poderiam ser abordados no libreto incluem:

O impacto da saúde mental no bem-estar;

Estratégias para lidar com o estresse, ansiedade e depressão;

Essas abordagens podem enriquecer as aulas de Língua Portuguesa e contribuir para o desenvolvimento integral dos estudantes.

Na disciplina de Matemática em EPT (Educação Profissional Técnica) pode ser considerado os aspectos em sugestão:

1. Redução do estresse: A saúde mental é fundamental para o desempenho acadêmico, especialmente, em disciplinas desafiadoras como a Matemática. O livreto pode fornecer estratégias para gerenciar o estresse e a ansiedade.

2. Melhoria da concentração: Ao abordar temas de saúde mental, o livreto pode ajudar os estudantes a desenvolver habilidades para melhorar a concentração e o foco durante as aulas de Matemática.

3. Desenvolvimento de habilidades cognitivas: A saúde mental está relacionada à capacidade de resolver problemas e pensar criticamente, habilidades essenciais em Matemática.

4. Aplicação prática: O livreto pode incluir exemplos de como a Matemática é usada para entender e abordar questões de saúde mental, tornando a disciplina mais relevante e interessante.

5. Suporte emocional: O livreto pode oferecer apoio emocional e recursos para os estudantes que enfrentam desafios em Matemática ou em sua vida pessoal.

Alguns tópicos que poderiam ser abordados no libreto incluem:

Estatísticas e dados sobre saúde mental;

Modelagem matemática de problemas de saúde mental;

Análise de dados sobre o impacto da saúde mental no desempenho acadêmico;

Essas abordagens podem ajudar a tornar a Matemática mais acessível e interessante.

Na disciplina de Educação Física em EPT (Educação Profissional Técnica) é significativa, pois aborda temas relevantes para o bem-estar e o desenvolvimento dos estudantes. Aqui estão alguns pontos chave sugeridos:

1. Promoção da saúde mental: O livreto pode fornecer informações e estratégias para lidar com o estresse, a ansiedade e outros desafios que os estudantes enfrentam.
2. Prevenção de problemas de saúde mental: Ao abordar temas como depressão, ansiedade e bullying, o livreto podem ajudar a prevenir problemas de saúde mental.
3. Desenvolvimento de habilidades sócio emocionais: A leitura pode ajudar os estudantes a desenvolver habilidades como empatia, resiliência e autoconsciência.
4. Conexão com a Educação Física: A saúde mental está diretamente relacionada à prática de atividades físicas, pois liberam neurotransmissores que ajudam no equilíbrio emocional e dessa forma, podem ser utilizadas como ferramenta para melhorar a saúde mental.
5. Preparação para a vida: O livreto pode fornecer conhecimentos e habilidades para que os estudantes lidem com desafios da vida de forma saudável.

Educação Física em EPT incluem:

Benefícios da atividade física para a saúde mental;

Gerenciamento do estresse e ansiedade;

Desenvolvimento de habilidades sócio emocionais;

Prevenção de problemas de saúde mental;

Importância da autoestima e autoconfiança.

Esses recursos podem ser valiosos para os estudantes de EPT, ajudando-os a desenvolver habilidades essenciais para a vida e para a carreira.

Na disciplina de biologia o livreto em saúde mental em EPT (Educação Profissional Técnica) por várias razões:

1. Ajuda a conscientizar os estudantes sobre a importância da saúde mental e como ela se relaciona com a biologia humana.
2. Fornece informações acessíveis sobre saúde mental, reduzindo estigmas e promovendo uma compreensão mais aprofundada.
3. Pode incluir dicas e estratégias para prevenir problemas de saúde mental, como estresse, ansiedade e depressão.
4. Pode explorar tópicos como neurobiologia, psicofarmacologia e os impactos biológicos do estresse e da ansiedade.
5. Pode ajudar os estudantes a desenvolver habilidades importantes, como comunicação eficaz, empatia e autocuidado.

Ao incorporar o tema de saúde mental na disciplina de biologia em EPT, os estudantes podem obter uma visão mais holística da saúde humana e desenvolver competências para a vida pessoal e profissional.

Nas disciplinas das ciências humanas (Filosofia e Sociologia) em EPT (Educação Profissional Técnica), o livreto paradidático pode ser uma ferramenta valiosa para as disciplinas das ciências humanas por várias razões, tais como:

1. Ajuda a conscientizar os estudantes sobre a importância da saúde mental e como ela afeta as relações humanas, a sociedade e a cultura.
2. Pode ser utilizado para analisar como a saúde mental é representada na literatura, arte, história entre outras áreas das ciências humanas.
3. Pode ajudar os estudantes a desenvolver habilidades, como empatia, comunicação eficaz e resolução de conflitos.
4. Pode ser utilizado para contextualizar historicamente e culturalmente a saúde mental, mostrando como as percepções e abordagens mudam ao longo do tempo e em diferentes culturas.
5. Pode ser integrado com outras disciplinas, como psicologia, sociologia, filosofia e história, para fornecer uma compreensão mais aprofundada da saúde mental.

Ao incorporar o tema de saúde mental nas disciplinas das ciências humanas em EPT, os estudantes podem desenvolver uma melhor compreensão da complexidade da saúde mental e suas implicações na sociedade humana.

Ao promover o entendimento e o cuidado com a saúde mental, O livreto educativo contribui para um ambiente escolar mais seguro, onde alunos poderão se sentir apoiados, acolhidos e cuidados, sendo um material educativo em formato paradidático.

Protagonizar pessoas com informações e ferramentas, com um livreto paradidático pode estimular a autonomia para buscar hábitos saudáveis de preservação do bem-estar e melhor qualidade de vida, o que pode favorecer um melhor desempenho acadêmico, preparando efetivamente o aluno para o mundo do trabalho.

## **REFERÊNCIAS CONSULTADAS**

AZEVEDO, E.B., FILHA, M.O.F., SILVA, P.M.C. et al. Interdisciplinaridade: fortalecendo a rede de cuidado em saúde mental. Rev. Enfer. Ufpe. 2021; 6(5):962-967.

BRASIL. Lei nº 10.216, de 06 de abril de 2001. Dispõe sobre a proteção e os direitos das pessoas portadoras de transtornos mentais e redireciona o modelo assistencial em saúde mental, Brasília, DF: Presidência da República. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/leis\\_2001/l10216.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/leis_2001/l10216.htm). Acesso em: 11 ago. 2019.

BRASIL. Lei nº 13.185/15. Institui o Programa de Combate à Intimidação Sistemática (Bullying), publicada em 6, de novembro, de 2015. Disponível em <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2015-2018/2015/lei/l13185.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/l13185.htm)> Acesso em: 9 ago. 2019.

BRASIL. Lei nº 13.819/19. Política nacional de prevenção da automutilação e do suicídio. Publicada em 26, de abril de 2019. Disponível em <<https://presrepublica.jusbrasil.com.br/legisacao/702254747/lei-13819-19>> Acesso 12 ago. 2019.

BRASIL. MINISTÉRIO DA JUSTIÇA. Por dentro do assunto: drogas, 2008. Disponível em: <http://www.justica.gov.br/central-de-conteudo/politicas-sobre-drogas/s-politicas-sobre-drogas/cartilhasobremaconhacocainainalantes.pdf>. Acesso em: 16 jan. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Organização da RAS no âmbito do SUS. Portaria nº 4.279/10, publicada em 30, de dezembro, de 2010. Disponível em <<http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saude-e->

- gis/gm/2010/prt4279\_30\_12\_2010.html> Acesso em: 12 ago. 2019.
- CAMPOS, D. B.; BEZERRA, I. A; JORGE, M. S. B. Produção do cuidado em saúde mental: práticas territoriais na rede psicossocial. Trabalho, Educação e Saúde, v.18, n.1, [s.p.], 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00231>. Acessado em: 06 set. 2022.
- ESTANISLAU, G. M.; BRESSAN, R. A. (orgs). Saúde mental na escola: o que os educadores devem saber. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- FANTE, C.A.Z. Fenômeno bullying: como prevenir a violência nas escolas e educar para a paz. Campinas, SP: Versus, 2005.
- FRIGOTTO, Gaudêncio ; CIAVATTA, Maria . O trabalho como princípio educativo no projeto de educação integral dos trabalhadores. In: Hélio da Costa; Martinho da Conceição. (Org.). Educação Integral e Sistema de Reconhecimento e Certificação Educacional e Profissional. São Paulo: CUT, 2005c, v. 1, p. 19-62.
- Laranjeira R, Pinsky I, Zaleski M, Caetano R. I Levantamento nacional sobre os padrões de consumo de álcool na população brasileira. Disponível em: <http://www.obid.senad.gov.br>. Acesso em: 20 jan 2019 2013.
- LIMA, M. C.; GONÇALVES, T. R. Apoio matricial como estratégia de ordenação do cuidado em saúde mental. Trabalho, Educação e Saúde, v.18, n.1, [s.p.], 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00232>. Acessado em: 06 set. 2022.
- MARQUES, A. C. et al. Estado da arte no tratamento de adolescentes e adultos com transtorno por uso de substâncias. XXXVI Congresso Brasileiro de Psiquiatria. Brasília 2018.
- MINAYO, M.C.S. Interdisciplinaridade: uma questão que ultrapassa o saber, o poder e o mundo vivido. Med. Ribeirão Preto. 1991; 24(2):70-77
- O QUE é a rede de atenção psicossocial, 2013. Disponível em <[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/folder/conheca\\_raps\\_rede\\_atencao\\_psicossocial.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/folder/conheca_raps_rede_atencao_psicossocial.pdf)> Acesso em: 14 ago. 2019.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Prevenção ao suicídio um recurso para conselheiros. Genebra, 2006. Disponível em

- [https://www.who.int/mental\\_health/media/counsellors\\_portuguese.pdf](https://www.who.int/mental_health/media/counsellors_portuguese.pdf). Acesso em: 25 fev. 2019.
- PEZZI, Fernanda A. S.; MAHENDRA, Fénita; GHEDIN, Dienifer M.; & MARIN, Angela H. (2018). Competência Social, Problemas Emocionais/Comportamentais e Reprovação Escolar: Estudo de Comparação entre Adolescentes. *Revista de Psicologia da IMED*, 10(1), 3-20. <https://doi.org/10.18256/2175-5027.2018.v10i1.2249>.
- [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1982-12472018000100002](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-12472018000100002) Acesso em: 13 ago. 2019.
- SANTOS, L. C. S.; FARO, A. Aspectos conceituais da conduta autolesiva: uma revisão teórica. *Psicología en Pesquisa*, v. 12, n. 1, p. 1-10, 2018. Disponível em <<http://pepsic.bvsalud.org/scielo>>
- WHOQOL Group. Development of World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological Medicine*, n. 28, 551-558, 1998

## **SOBRE OS AUTORES**

### **Washington Luiz Pereira**



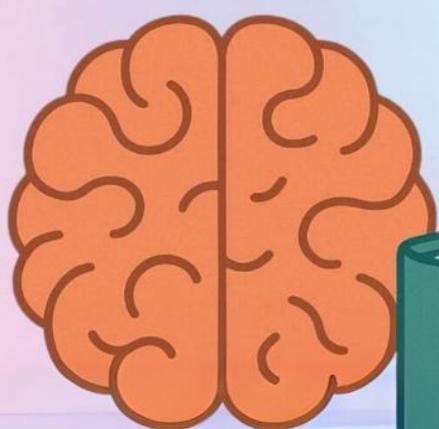
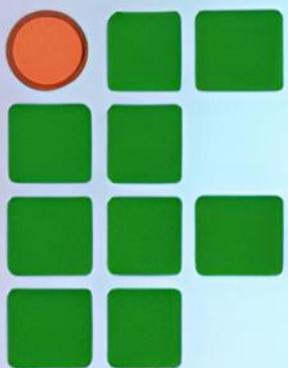
Assistente Social do Instituto Federal do Pará, especialista em Saúde Pública, Gestão Escolar e Docência no Ensino Superior.

Atualmente está cursando o mestrado profissional do Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica.

### **Cláudio Joaquim Borba Pinheiro**



Professor Titular do Instituto Federal do Pará, onde é professor e Orientador do Programa de Pós Graduação Stricto Sensu em Educação Profissional e Tecnológica em rede Nacional. Doutor em ciências pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. Atualmente, tem 9 livros, 64 capítulos de livro e 107 artigos.



Este livrilo com a abordagem educativa em saúde mental é um produto do Programa de Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica – ProfEPT (Mestrado Profissional), resultante da proposta de pesquisa na área da educação com ênfase na saúde, apresentando a subtemática referente a saúde mental e o desempenho escolar, vinculada à linha de pesquisa de Práticas educativas em Educação Profissional e Tecnológica (EPT), dentro do macroprojeto: Propostas metodológicas e recursos didáticos em espaços formais e não formais, tendo em vista, que a pesquisa ocorre dentro dos espaços pedagógicos, isto é, no IFPA campus Ananindeua. A aplicação foi realizada com alunos maiores de 18 anos, matriculados no ensino médio integrado. Este livrilo teve como foco, abordar as principais psicopatologias que acometem jovens na fase escolar, tendo em vista, que a saúde mental na escola representa um dos principais fatores para o desenvolvimento saudável dos estudantes, onde os aspectos psíquicos em desequilíbrio, no período escolar, podem causar danos para vida adulta com impacto individual/coletivo, e se o adolescente não receber o cuidado adequado, os problemas de saúde mental podem prejudicar o convívio social e a aprendizagem, assim como o trabalho dos professores, ao criar um ambiente educacional menos positivo para todos.



ISBN: 978-65-272-1906-4

A standard one-dimensional barcode representing the ISBN 978-65-272-1906-4.

9 786527 219064