

FLORESCENDO JUNTAS: CULTIVANDO A SAÚDE MENTAL DAS ALUNAS DO CEJA JOÃO RICARDO DA SILVEIRA ATRAVÉS DO APP CEJA MULHER

Blossoming together: cultivating the mental health of students at CEJA João Ricardo da Silveira through the Ceja Mulher app

Willian de Souza Verçosa¹
Elisângela Barbosa da Silva²
Antônio Derlânio Gomes dos Santos³
Sara Teodósio Barreira³

RESUMO

O projeto de pesquisa "Florescendo Juntas: cultivando a saúde mental das alunas do CEJA João Ricardo da Silveira através do APP CEJA Mulher" tem como objetivo promover a saúde mental das alunas da escola através da criação de um aplicativo dedicado a informações e ações que incentivem positivamente seus aspectos psicoemocionais. O estudo baseou-se principalmente nas obras de Estanislau e Bressan (2014); Santos e Diniz (2018); Brusamarello (2018). Adotando uma abordagem qualitativa, foram realizadas diversas atividades, além da elaboração e construção do aplicativo. Estas incluíram: estudos bibliográficos, aplicação de questionários, momentos de leitura e reflexão, rodas de conversa e palestras com temáticas voltadas para o bem-estar e a saúde emocional. A partir dos relatos das alunas e dos resultados obtidos nos questionários, foi desenvolvido o aplicativo "CEJA Mulher". Este oferece conteúdos educativos, informações sobre legislações que garantem os direitos das mulheres na sociedade, exercícios físicos, sugestões de textos e filmes motivacionais, além de indicações de oportunidades de emprego na cidade e cursos gratuitos em plataformas digitais, visando à qualificação profissional. Conclui-se que a pesquisa contribuiu para o empoderamento

ABSTRACT

The research project "Blossoming Together: cultivating the mental health of CEJA João Ricardo da Silveira Students Through the CEJA Mulher App" aims to promote the mental health of school students by creating an application dedicated to information and actions that positively encourage their psycho-emotional aspects. The study was mainly based on the works of Estanislau e Bressan (2014), Santos e Diniz (2018); Brusamarello (2018). Adopting a qualitative approach, several activities were carried out, in addition to the elaboration and construction of the application. These included: bibliographic studies, application of questionnaires, moments of reading and reflection, conversation circles and lectures with themes focused on well-being and emotional health. From the students' reports and the results obtained in the questionnaires, the "CEJA Mulher" application was developed. This offers educational content, information on legislation that guarantees women's rights in society, physical exercises, suggestions for motivational texts and films, as well as indications of job opportunities in the city and free courses on digital platforms, aiming at professional qualification. It is concluded that the research contributed to female empowerment, through the

1. Mestre em Ensino de Física pelo programa de Mestrado Nacional Profissional em Ensino de Física [MNPEF] da Universidade Estadual do Ceará [UECE]. Professor de Física e Laboratório Educacional de Ciências no CEJA João Ricardo da Silveira.

2. Especialista em Língua Portuguesa pela Faculdade KURIUS e Licenciada em Letras pela Universidade Estadual do Ceará [UECE]. Professora de Português no CEJA João Ricardo da Silveira.

3. Estudante da 2ª série do ensino médio no CEJA João Ricardo da Silveira.

feminino, por meio das ações realizadas, que visam diretamente o bem-estar da comunidade escolar.

actions carried out, which directly aim at the well-being of the school community.

Palavras-chave: Smartphones. Empoderamento. Equidade.

Keywords: Smartphones. Empowerment. Equity.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com Santos e Diniz (2018), as mulheres, em comparação aos homens, possuem maiores taxas de transtornos mentais. Por exemplo, na depressão, a proporção de casos entre os gêneros chega a ser de dois para um.

Diante disso e a partir da palestra “Os desafios da mulher do século XXI”, realizada na escola, ocasião em que alunas relataram indícios de sofrimento mental, perguntou-se: como a escola poderia contribuir para a melhoria da saúde mental dessas alunas?

Partindo desse contexto, das discussões oriundas da leitura do Regulamento do Ceará Científico 2024, cujo eixo norteador é “Equidade de Gênero e Proteção das Mulheres”, de relatos de alunas com indícios de sofrimento mental, presenciados em uma palestra realizada na escola e, ainda, com base na Lei 11.170/1986, que cria o Conselho Cearense dos Direitos da Mulher e inclui a prevenção da violência contra a mulher nos currículos da educação básica, pensou-se em uma pesquisa cuja justificativa centra-se na urgência de auxiliar no cuidado da saúde mental das alunas do CEJA João Ricardo da Silveira e, de posse dessa informação, criar mecanismos de prevenção e proteção a elas. De acordo com Estanislau e Bressan (2014), a escola, como um dos principais ambientes sociais e de desenvolvimento, é o local ideal para abordar esses desafios da vida cotidiana de maneira proativa.

A saúde mental é um aspecto crucial do bem-estar geral, e abordar o tema nas escolas promove um ambiente de aprendizado mais saudável, capaz de preparar os indivíduos para terem ações resilientes e equilibradas (Estanislau; Bressan, 2014). Conforme Silva (2021), as tecnologias de informação possuem papel fundamental na área da saúde, podendo contribuir no diagnóstico e tratamento de transtornos mentais comuns, pois possuem potencial para armazenar informações que podem ser visualizadas a qualquer momento.

Conforme Nóbrega (2021) as tecnologias móveis de saúde, quando baseadas em evidências científicas, tornam-se eficazes no fortalecimento de tratamentos psicológicos. Porém, a maioria delas, sendo aplicativos de *smartphones*, focam em ações de autogestão, sendo poucos os que ofertam espaços para a educação em saúde.

Segundo Brusamarello (2018) a educação em saúde permite a possibilidade da conquista de autonomia a partir da compreensão dos processos da saúde/doença, assim o indivíduo pode desenvolver potencialidades para o autocuidado e seu empoderamento referente a questões que antes lhe causavam dependência.

Nesta perspectiva, desenvolveu-se o projeto "Florescendo Juntas: cultivando a saúde mental das alunas do CEJA João Ricardo da Silveira através do APP CEJA Mulher", cujo objetivo geral é dispor conteúdos relacionados à promoção da saúde mental das alunas, através de TICs e empoderá-las perante as situações da vida cotidiana.

Os objetivos específicos da pesquisa foram: Dispor conteúdos que visem acolher e promover o cuidado com a saúde mental das alunas do CEJA, utilizando o APP CEJA Mulher como ferramenta tecnológica principal; Atuar na prevenção da saúde mental das alunas em parceria com outras instituições para garantir que as alunas tenham acesso a profissionais capacitados para lidar com questões psicoemocionais; Promover momentos presenciais que favoreçam o autoconhecimento e a melhoria da saúde mental das alunas da escola, como oficinas, rodas de conversa e palestras.

Como produto da pesquisa, foi criado um aplicativo para smartphone que utiliza a estrutura de desenvolvimento framework Flutter. Ele contém em sua composição variadas formas de serviços que estimulam o favorecimento da autoestima positiva, o autoconhecimento e a facilitação de atendimentos multifatoriais junto a instituições parceiras que apoiaram a causa da pesquisa.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Conforme Santos e Diniz (2018) as mulheres são mais vulneráveis ao acometimento de transtornos mentais, tal fato pode estar ligado a multifatores, desde alterações biológicas, hábitos de vida, até suas relações sociais, que neste último caso, é constatada que a diferença de gênero é um fator primordial para a incidência e prevalência dos adoecimentos psíquicos.

De acordo com Estanislau e Bressan (2014) a literatura em saúde mental mostra que o sistema escolar pode atuar como local privilegiado para inserção de políticas de saúde pública para jovens. O ambiente possui destaque por ser um ponto estratégico, tido como principal núcleo de promoção e prevenção de saúde mental para jovens, podendo interferir em fatores de proteção e no desenvolvimento dos indivíduos relacionados aos riscos à saúde mental.

Segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais, a promoção da saúde acontece a partir da adoção de estilos de vida saudáveis, da educação, do desenvolvimento de habilidades e de serviços de saúde em conjunto de

políticas públicas que favorecem a qualidade de vida e a produção de um ambiente saudável para os indivíduos. (Brasil, 1997).

A educação em saúde pode se tornar uma aliada na melhora de transtornos mentais e na promoção da saúde mental, como evidencia Brusamarello (2018):

A educação em saúde valoriza a construção do pensamento crítico e, ao mesmo tempo, fomenta o despertar pela necessidade da luta por direitos à saúde e a melhor qualidade de vida. Ela pode contribuir significativamente na transformação da realidade vivida pelas pessoas com transtorno mental e seus familiares, na medida em que coloca o indivíduo no centro de ações que acolhem suas demandas (Brusamarello, 2018, p. 2).

De acordo com Grandin e Lazzaretti (2019), no Brasil, existem mais telefones celulares ativos do que pessoas, tal fato demonstra a importância de ter ferramentas usuais para esses aparelhos. Os aplicativos, neste sentido, estão sendo desenvolvidos para suprir demandas e explorar necessidades econômicas e sociais.

Conforme Nóbrega (2021) os aplicativos móveis (Apps), disponíveis em smartphones, estão se tornando ferramentas informativas que podem possibilitar o incentivo para práticas de autocuidado. Segundo Silva (2021) em um mundo cada vez mais globalizado e tecnológico, a informação pode ser acessada a qualquer momento a partir dos dispositivos móveis. O papel das tecnologias na transmissão de informações é crescente e quando voltada para a área da saúde, pode contribuir para o tratamento de doenças, inclusive as associadas ao aspecto mental.

De acordo com Silva *et al.* (2021) as tecnologias podem ser aliadas no processo de promoção da saúde mental. Neste sentido, aplicativos de smartphones são dispositivos tecnológicos de fácil acesso, podendo ter potencial de caráter informativo para o auxílio no diagnóstico e tratamento de transtornos mentais comuns, sendo, assim, capazes de favorecer a saúde mental dos indivíduos quando alinhados para essa finalidade.

Segundo Brusamarello *et al.* (2018), a educação em saúde pode auxiliar na realidade vivida pelas pessoas com transtorno mental, pois os indivíduos tornam-se protagonistas no tratamento das doenças quando possuem mais conhecimentos sobre os transtornos e ações que promovam a saúde mental. A OMS definiu em 1984 o conceito de "promoção à saúde", sendo alguns dos seus princípios a concepção holística, o empoderamento e a equidade (Estanislau; Bressan, 2014).

Exposta a necessidade de se trabalhar com ferramentas para dispositivos móveis, Grandin e Lazzaretti (2019) evidenciam que os aparelhos com Android dominam o mercado de software dos smartphones e uma

das estruturas de desenvolvimento mais acessíveis para a criação de aplicativos é o *framework Flutter*. A linguagem de programação usada, *Dart*, possui redução da complexidade, redução de código e baixo custo de manutenção, sendo assim, acessível para o desenvolvimento de apps.

3 METODOLOGIA

A pesquisa foi desenvolvida com alunas do CEJA João Ricardo da Silveira, em Quixadá-CE. Realizaram-se estudos bibliográficos por meio de trabalhos científicos encontrados nas plataformas Google Acadêmico e SciELO, utilizando os seguintes termos de busca: saúde mental da mulher, ambiente escolar e bem-estar, e aplicativos de smartphones na área da saúde.

As principais obras que embasaram a pesquisa foram: "Saúde Mental na Escola: o que os educadores devem saber" [Estanislau; Bressan, 2014]; "Saúde mental de mulheres donas de casa: um olhar feminista-fenomenológico-existencial" [Santos; Diniz, 2018]; e "Educação em saúde e pesquisa-ação: instrumentos de cuidado de enfermagem na saúde mental" [Brusamarello, 2018].

A pesquisa estrutura-se sob uma abordagem aplicada que, segundo Gil (2010), abrange estudos elaborados com a finalidade de resolver problemas no âmbito das sociedades em que os pesquisadores vivem. Além do método citado para o desenvolvimento da pesquisa, foram utilizados momentos de avaliação qualitativa para a averiguação de respostas.

Após a escolha da abordagem e início dos estudos bibliográficos, as ações da pesquisa se distribuíram na seguinte ordem cronológica: participação em formações sobre metodologia e pesquisa científica com um professor da UECE; aplicação e análise de questionários sobre o estado da saúde mental das alunas; momentos de leitura sobre autoestima e autoconhecimento; rodas de conversa sobre empoderamento feminino e relatos de experiências de vida; busca por parcerias para o desenvolvimento de ações com profissionais da área da saúde junto a instituições universitárias; elaboração e criação do aplicativo; organização de atendimentos coletivos para as alunas do CEJA, com a participação de profissionais dos cursos de psicologia e fisioterapia da Unicatólica.

A partir da coleta e sistematização dos dados obtidos no questionário online investigativo, aplicado por meio da plataforma *Google Forms*, nos períodos de 19/04 a 26/04/2024 e 26/07 a 02/08/2024, percebeu-se a recorrência de doenças como depressão, ansiedade e pensamentos suicidas em suas respostas, o que aumentou a necessidade de uma intervenção por parte da pesquisa.

Diante disso, foram realizados momentos de leitura e rodas de conversa em paralelo ao desenvolvimento do

aplicativo "CEJA Mulher". Estes encontros foram importantes para trabalharmos um dos objetivos propostos da pesquisa e acolhermos as alunas que precisavam de um espaço para expressar suas necessidades emocionais. Assim, formou-se um grupo de 10 alunas que seriam acompanhadas durante a pesquisa. Devido às situações expostas, buscamos parcerias com universidades. A Unicatólica, universidade privada situada no município de Quixadá-CE, nos forneceu suporte para as demandas por meio de ações realizadas mensalmente pelos seus cursos de Psicologia e Fisioterapia.

O aplicativo "CEJA Mulher" foi desenvolvido na estrutura de desenvolvimento *framework Flutter* a partir da linguagem de programação Dart para Android. Segundo Grandin e Lazzaretti (2019, p. 8): "Dart é uma linguagem de programação desenvolvida e mantida pelo Google. De sintaxe similar ao Java, procura ser uma mescla das boas práticas das linguagens existentes".

Para garantir a dinamicidade e fluidez do app, a base de dados é hospedada em uma nuvem *Hostly* (modelo de computação que permite armazenar e acessar dados e aplicativos em servidores remotos) e conta com uma área administrativa desenvolvida em PHP, facilitando a publicação e atualização de informações. Os conteúdos publicados na interface são divididos em quatro abas, cada uma utilizando códigos diferentes.

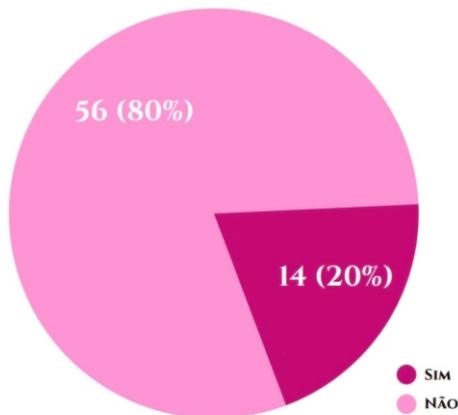
Após a criação e disponibilização do aplicativo na *Play Store*, a pesquisa continuou seu desenvolvimento com ações complementares à alimentação do aplicativo. Profissionais dos cursos de Fisioterapia e Psicologia realizavam encontros mensais com os grupos de alunas acompanhadas. Os encontros visavam auxiliar a saúde mental feminina e a conexão corpo-mente para o bem-estar através de dinâmicas.

4 DISCUSSÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

Segundo Estanislau e Bressan (2014) os problemas de saúde mental afetam o desempenho acadêmico dos alunos de várias maneiras, quais sejam, rendimento acadêmico inferior, evasão escolar, problemas comportamentais, impacto emocional que proporciona ao indivíduo a um sentimento de desmotivação e isolamento social afetando diretamente na realização das atividades escolares.

Com o objetivo de identificar possíveis indícios de sofrimento mental e baseado no referencial teórico desta pesquisa, foi aplicado um questionário com as alunas do CEJA, no qual 70 responderam. Brevemente, mostraremos dados coletados que se tornaram preocupantes e nos forneceram fortes justificativas para o desenvolvimento da pesquisa. Conforme mostrado no gráfico 01, 56 (80%) das participantes não possuem pensamentos prejudiciais para si. Em contrapartida, 14 (20%) alunas responderam que possuem. Os dados coletados foram preocupantes e favoreceram de forma significativa a continuação da pesquisa com caráter intervencionista.

Gráfico 1 – Prejudicar a si ou pensamentos suicidas.

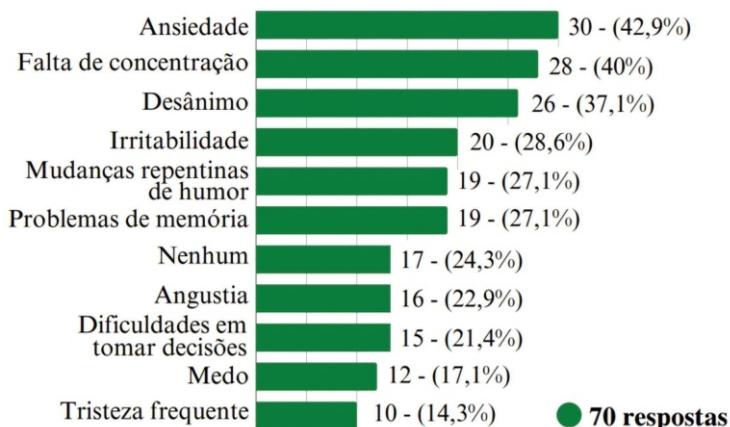


Fonte: Autores (2024).

De acordo com Santos e Diniz (2018), as mulheres mostram-se mais propensas a taxas de Transtornos Mentais Comuns (TMC). A maior incidência acaba por acontecer com transtornos de humor depressivo/ansioso onde se tem sintomas somáticos como: dor de cabeça, insônia, dor estomacal, cansaço, perda de ânimo e sintomas relacionados ao emocional: nervosismo, tristeza, irritabilidade e choro.

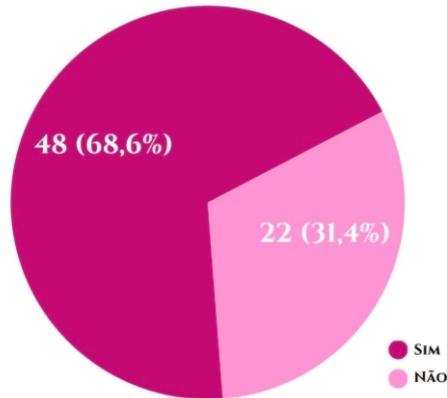
No gráfico 02, dentre os sentimentos listados chamaram atenção o fato de que 30 (42,9%) alunas dizem ter ansiedade, desânimo 26 (37,1%) declararam ter irritabilidade 20 (28,6%), 19 (27,1%) afirmaram ter mudanças repentinas de humor, 16 (22,9%) angustia, e 12 (17,1%) medo. Sintomas esses que podem estar relacionados a transtornos mentais e indicam sofrimento mental. (Santos; Netto, 2021)

Gráfico 2 – Sintomas sentidos de forma constante por alunas.



Fonte: Autores (2024).

O gráfico 03 mostra dados sobre o desejo de receber um atendimento especializado gratuito facilitado pela escola, onde 48 (68,6%) alunas possuem interesse, enquanto 22 (31,4%), não.

Gráfico 3 – Interesse das alunas para terem atendimentos facilitados pela escola.

Fonte: Autores (2024).

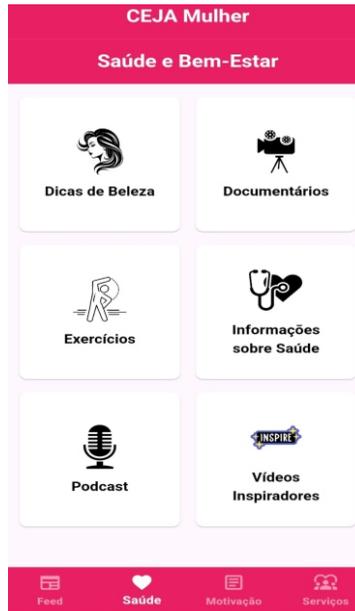
Mediante os dados selecionados no questionário realizado sobre a saúde mental das alunas, a pesquisa objetivou implementar um aplicativo destinado a promover a autoestima, oferecendo conteúdos e ferramentas que auxiliam no fortalecimento da autoconfiança e na valorização pessoal. O aplicativo encontra-se disponível na *Play Store* para *download*.

Imagem 1 – Interface inicial do App.

Fonte: Autores (2024).

O aplicativo “CEJA Mulher” possui quatro abas de funcionamento. A aba “Feed” (imagem 01) possui o intuito de manter as mulheres atualizadas sobre acontecimentos que podem influenciar suas vidas, para isso, são mostradas notícias atuais sobre empoderamento feminino, pesquisas sobre a saúde da mulher e informativos importantes da escola.

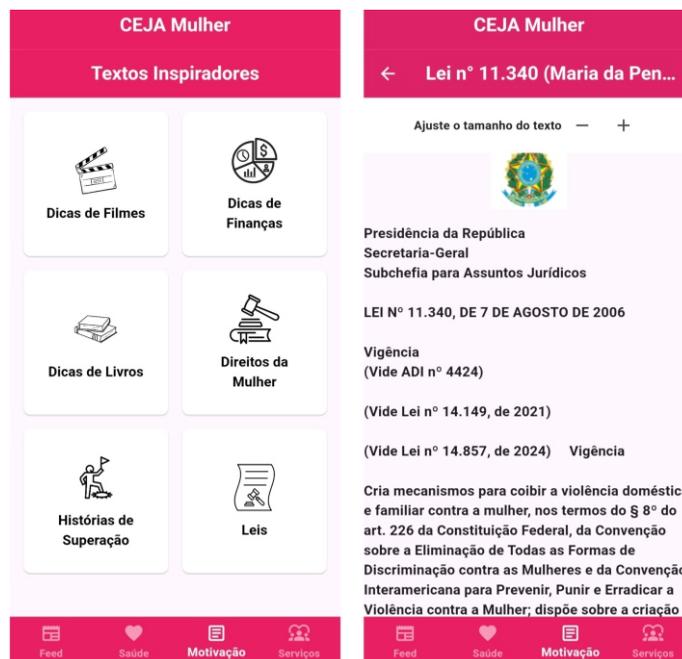
Imagem 2 – Aba “Saúde”.



Fonte: Autores (2024).

Na segunda aba “Saúde” (Imagem 02), são disponibilizadas variadas sugestões de vídeos nos temas: dicas de beleza, documentários, exercícios, informações sobre saúde, podcast e inspirações. O objetivo com essa aba é ampliar o leque de possibilidades para acontecer a promoção da mudança ou melhoria do que já é conhecido pelas alunas com relação ao autocuidado.

Imagem 3 – Aba “Motivação”.



Fonte: Autores (2024).

Na aba "Motivação", que possui caráter informativo e espaço de incentivo a leitura, encontram-se textos que mostram leis de direito das mulheres, histórias de superação, dicas de livros, filmes e finanças. Os textos apresentados são apropriados ao aplicativo mesmo que possuam site hospedeiro, assim os usuários não precisam sair do app para acessar as informações.

Imagem 4 – Aba "Serviços".



Fonte: Autores (2024).

Em "Serviços" temos encaminhamentos para sites ou plataformas que visem o auto aperfeiçoamento profissional ou a autodefesa, dentre eles: Disque 188, acesso ao SINE/IDT da cidade, cursos gratuitos oferecidos pelos governos e um espaço para pedidos de participação nas ações realizadas pelos profissionais parceiros da pesquisa.

Portanto, a pesquisa contribui de forma significativa no que se propôs em seus objetivos. O aplicativo "CEJA Mulher" foi lançado de acordo com sua proposta inicial na Play Store e está disponível para celulares que comportam a plataforma Android, e as alunas que necessitavam de acompanhamento profissional, foram contempladas em momentos que aprofundaram temas voltados à melhoria de seus aspectos psicoemocionais.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O aplicativo “CEJA Mulher” constitui-se como uma ferramenta de apoio às alunas da escola, que por vezes deixam de frequentar o ambiente por falta de condições saudáveis no quesito psicoemocional, como averiguado na pesquisa. A proposta intervencionista da TIC e as informações contidas nele são baseadas em evidências científicas que buscam promover o bem-estar emocional e mental.

A implementação do aplicativo sobre educação em saúde mental na escola, em conjunto dos atendimentos multifatoriais em saúde, auxiliou na identificação precoce de sinais de depressão, ansiedade e outros transtornos, permitindo intervenções que se tornaram mais eficazes, contribuindo para a melhoria pessoal das alunas atendidas no processo da pesquisa.

A pesquisa não possui a proposta de criar apenas um ambiente virtual informativo, mas sim a pretensão de fazer a diferença de forma positiva na vida das mulheres que instalarem o aplicativo em seus smartphones. A informação salva vidas, e se essas informações são verídicas, estão na palma da sua mão e podem ser vistas a qualquer momento, podem fazer valer ainda mais a preservação da vida. O tempo é precioso, cuide bem dele. Alimente sua mente de forma positiva para que suas ideias floresçam.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Lei nº 11.170, de 2 de abril de 1986. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 9 maio de 1986. Seção 1.
- BRASIL. **Secretaria de Educação Fundamental**. Parâmetros curriculares nacionais: introdução aos parâmetros curriculares nacionais. Brasília: SEF, 1997.
- BRUSAMARELLO, T.; MAFTUM M. A; MANTOVANI M. F; ALCÂNTARA, C. B. Educação em saúde e pesquisa-ação: instrumentos de cuidado de enfermagem na saúde mental. **Saúde**, Santa Maria, 44(2), 1-11. 2018.
- ESTANISLAU, G. M; BRESSAN, R. A. (Orgs.). **Saúde Mental na Escola**: o que os educadores devem saber. São Paulo: Artmed. 2014.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.
- GRADIN, Felipe Amaro; LAZZARETTI, Alexandre T. **Um estudo sobre o desenvolvimento mobile utilizando Flutter**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso [Tecnologia em Sistemas para Internet] - Instituto Federal Sul-rio-grandense, Passo Fundo, 2019.
- NÓBREGA, M. do P. S. S. de; TIBÚRCIO, P. C.; CORONATO, M. FERNANDES, C. S. N. da N.; SANTOS, C. S. V. de B.; MAGALHÃES, B. M. B. de S. Explorando o uso de aplicativos móveis para autogestão do tratamento em saúde mental: scoping review. **Revista de Enfermagem da UFSM - REUFSM**, Santa Maria, RS, v. 11, e 56, p. 1-24, 2021.
- SANTOS, A. M.; DINIZ, M. G. Saúde mental de mulheres donas de casa: um olhar feminista-fenomenológico-existencial. **Psicologia Clínica**, Rio de Janeiro, v. 30, n. 1, p. 37-59, 2018.
- SILVA, J. L. L. da; MEIRELLES, I. B.; RAMOS, G. F. S.; ABREU, L. M.; MARTINS, A. R. R. Aplicativo MetalPro para auxílio na suspeição de transtornos mentais na Atenção Básica em Saúde. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 7, e12110716318, 2021.