



# PROJETO DE INTERVENÇÃO PARA A PROMOÇÃO DE CUIDADO EM SAÚDE MENTAL NA ESCOLA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Alcimeire Coriolano Gonçalves<sup>1</sup>  
Francisca Claudia Santana Furtado<sup>2</sup>  
Maria de Lourdes Barbosa Farias Ferreira<sup>3</sup>

## Resumo

---

O presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência de construção de um projeto de intervenção na escola para promover o cuidado em saúde mental. Trata-se de um estudo descritivo exploratório, do tipo Relato de Experiência. O projeto de intervenção foi desenvolvido nas turmas de 1º ano do Ensino Médio na EEEP Antônio Mota Filho – Tamboril. Inicialmente, foi realizado um levantamento para identificar a presença de transtornos mentais comuns nos estudantes. Para isso, foram aplicados dois inventários das Escalas Beck: o Inventário de Depressão Beck e o Inventário de Ansiedade Beck. A partir desses dados, foi construído um projeto de intervenção, em parceria com a comunidade escolar, para promoção da saúde mental na escola. As atividades do projeto foram: encaminhamento dos casos mais graves para o CAPS; formação sobre saúde mental com os professores diretores de turma; criação da sala de acolhimento; práticas de meditação e mindfulness em sala de aula e no período do intervalo com professores e alunos; campanha do Setembro Amarelo; grupo de promoção da saúde mental; e grupo terapêutico de saúde mental. Com a implementação desse projeto, percebeu-se a diminuição das queixas de saúde mental dos alunos, melhoria das relações interpessoais e fortalecimento do vínculo entre alunos e escola.

**Palavras-chave:** Projeto de Intervenção. Saúde Mental. Escola. Transtornos Mentais Comuns. Estudantes.

## **Abstract:** INTERVENTION PROJECT FOR PROMOTION OF MENTAL HEALTH CARE AT SCHOOL: AN EXPERIENCE REPORT

---

This paper aims to report the experience of building an intervention project in the school to promote mental health care. This is an exploratory descriptive study, of the Experience Report type. The intervention project was developed in the first-grade classes of High School at EEEP Antônio Mota Filho - Tamboril. Initially, a survey was carried out to identify the presence of common mental disorders in the students. For this, two Beck Scale inventories were applied: the Beck Depression Inventory and the Beck Anxiety Inventory. From these data, an intervention project was built, in partnership with the school community, to promote mental health at school. The project's activities were: forwarding the most serious cases to the CAPS; Class

1. Professora. Pedagoga e Licenciada em Geografia e Especialista em Gestão Escolar.

2. Professora. Graduada em Geografia e Especialista em Gestão da Avaliação da Educação Básica.

3. Professora. Pedagoga com habilitação em História e Geografia e especialista em Gestão da Avaliação.

director's training on mental health ; creation of the reception room; meditation and mindfulness practices in the classroom and during the break with teachers and students; Yellow September campaign; mental health promotion group; and therapeutic mental health group. With the implementation of this project, it was noticed a decrease in students' mental health complaints, improvement of interpersonal relationships and strengthening of the bond between students and school.

**Keywords:** Intervention project. Mental health. School. Common mental disorders. Students.

## **Resumen:** PROYECTO DE INTERVENCIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE CUIDADO EM SALUD MENTAL EN LA ESCUELA: UN RELATO DE EXPERIENCIA

---

Este artículo tiene como objetivo reportar la experiencia de construir un proyecto de intervención en la escuela para promover la atención de la salud mental. Se trata de un estudio descriptivo exploratorio, del tipo Informe de Experiencia. El proyecto de intervención se desarrolló en los grupos de primer grado de Bachillerato en EEEP Antônio Mota Filho - Tamboril. Inicialmente, se realizó una encuesta para identificar la presencia de trastornos mentales comunes en los estudiantes. Para ello, se aplicaron dos inventarios de la Escala de Beck: el Inventario de Depresión de Beck y el Inventario de Ansiedad de Beck. A partir de estos datos, se construyó un proyecto de intervención, en asociación con la comunidad escolar, para promover la salud mental en la escuela. Las actividades del proyecto fueron: remitir los casos más graves al CAPS; capacitación en salud mental con los profesores directores de grupo; creación de la sala de recepción; prácticas de meditación y mindfulness en el aula y durante el receso con profesores y alumnos; Campaña septiembre amarillo; grupo de promoción de la salud mental; y grupo terapéutico de salud mental. Con la implementación de este proyecto, se notó una disminución en las quejas de salud mental de los estudiantes, mejora de las relaciones interpersonales y fortalecimiento del vínculo entre los estudiantes y la escuela.

**Palabras-clave:** Proyecto de intervención. Salud mental. Colegio. Trastornos mentales comunes. estudiantes.

### **1. INTRODUÇÃO**

A adolescência é uma fase do desenvolvimento humano caracterizada pela transição da infância para a fase adulta, na qual ocorrem transformações profundas dos aspectos biológicos, psicológicos e sociais (ENCYCLOPEDIA BRITANNICA, 2018). A vivência dessa etapa da vida coincide com a passagem dos indivíduos pelo ensino médio, período escolar marcado por muitas cobranças, medos e dúvidas. Para alguns adolescentes, essas situações, associadas muitas vezes a um histórico de violência intrafamiliar e a um quadro socioeconômico desfavorável, pode gerar o aparecimento de sintomas depressivos e ansiosos, que estão entre os problemas de saúde mental mais comuns dos alunos de ensino médio (GERMAIN; MARCOTTE, 2016).

Segundo a Organização Mundial de Saúde – OMS (2017), as condições de saúde mental são responsáveis por 16% da carga global de lesões em pessoas com idade entre 10 e 19 anos. Além disso, metade de todas as condições de saúde mental começa aos 14 anos de idade, o que corresponde à entrada no ensino médio. Em todo o mundo, a depressão é uma das principais causas de doença e incapacidade entre adolescentes, e o suicídio é a terceira principal causa de morte entre adolescentes de 15 a 19 anos. No Brasil, levantamento realizado pelo ERICA (Estudo de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes) indicou que a prevalência de transtornos mentais comuns em adolescentes brasileiros é de 17,2%.

Diante dessa realidade preocupante, as escolas configuram-se como espaços estratégicos para o

cuidado em saúde mental e para o aprendizado de competências socioemocionais, pois devem prezar pela formação integral dos jovens, para que eles desenvolvam todas as suas dimensões formativas, incluindo os aspectos cognitivos, afetivos, corporais, simbólicos e éticos (SALERNO, 2016).

A vivência de problemas de saúde mental afeta negativamente a aprendizagem, o engajamento acadêmico e o desenvolvimento integral saudável dos estudantes (STEINMAYR et al., 2016). Dessa forma, é importante que as escolas construam estratégias para promover cuidados de saúde mental e estimular o autoconhecimento e as práticas de autocuidado e cuidado do outro. Essas estratégias estão em consonância com a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), compactuando com a competência geral oito: “Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas”, bem como com a competência geral nove:

Exercitar a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, fazendo-se respeitar e promovendo o respeito ao outro e aos direitos humanos, com acolhimento e valorização da diversidade de indivíduos e de grupos sociais, seus saberes, identidades, culturas e potencialidades, sem preconceitos de qualquer natureza. (BRASIL, 2020)

O interesse pela saúde mental surgiu por conta do elevado número de estudantes que, frequentemente, procuravam os professores do Projeto Professor Diretor de Turma (PPDT) e a coordenação pedagógica com sintomas depressivos e ansiosos. Diante desse contexto, a escola buscou construir parcerias com equipamentos de saúde mental do município para a construção de um projeto de intervenção que respondesse às necessidades apresentadas pelos estudantes. Nesse sentido, este estudo objetiva relatar a experiência de construção de um projeto de intervenção na escola para promover o cuidado em saúde mental.

## 2. METODOLOGIA

Este é um estudo descritivo exploratório, do tipo Relato de Experiência. Para a sistematização das experiências, tomou-se como base o modelo de Oscar Holliday (HOLLIDAY, 2006), o qual está estruturado em cinco etapas: o ponto de partida, as perguntas iniciais, a recuperação do processo vivido, a reflexão de fundo e os pontos de chegada. O referido modelo promove o ordenamento e a reconstrução dos processos vividos, com os objetivos de gerar uma interpretação crítica sobre a experiência, o compartilhamento dos aprendizados e a produção de conhecimentos a partir de práticas sociais concretas.

Nesse contexto, segundo Holliday (2006), para que se realize uma adequada sistematização da experiência, é necessário que se tenha participado da execução desta e que existam registros consistentes e qualificados do processo vivido. Assim, este trabalho contou com algumas fontes de dados seguras, como diários de campo, fotografias e relatórios.

O projeto de intervenção foi desenvolvido com alunos do primeiro ano do ensino médio e professores do PPDT, no ano de 2016, na Escola Estadual de Educação Profissional Antônio Mota Filho, situada na Rua Av. Franklin Cavalcante, Tamboril – CE. A Escola atende atualmente, no ano de 2020, um número de 519 alunos nas turmas de 1ª, 2ª e 3ª séries do Ensino Médio Integrado à Formação Profissional nos cursos de Edificação, Design de interiores, Administração e Agropecuária. A demanda dessa escola é bastante diversificada, sendo os alunos, na sua maioria, filhos de agricultores, pescadores, carpinteiros, pedreiros, servidores públicos e pessoas que sobrevivem da economia informal. A situação socioeconômica dos alunos é bastante precária, o que significa que a escola se configura em um espaço de mobilidade social, tendo em vista que estes, ao ingressarem na escola, estarão se preparando para o mercado de trabalho com um curso técnico.

No início, foi realizado um levantamento para identificar a presença de transtornos mentais comuns nos estudantes. A amostra da pesquisa foi

de 152 alunos do primeiro ano (população: 180). Na coleta de dados, foram utilizados dois inventários das Escalas Beck (CUNHA, 2016): o Beck Depression Inventory (BDI, Inventário de Depressão Beck) e o Beck Anxiety Inventory (BAI, Inventário de Ansiedade Beck). Como se trata de um instrumento psicológico, o teste foi aplicado pela psicóloga do Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica do município (NASF-AB), após consentimento dos pais/responsáveis e do assentimento dos adolescentes. Os dados foram tabulados e analisados por meio do Programa IBM SPSS Statistics e foram discutidos por meio da literatura pesquisada.

A partir desses dados, foi construído um projeto de intervenção, em parceria com a comunidade escolar, para promoção da saúde mental na escola. O projeto contou, de forma geral, com intervenções individuais e coletivas, facilitadas pela coordenação pedagógica e por profissionais do NASF-AB e do Centro de Atenção Psicossocial (CAPS).

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em relação ao levantamento sobre transtornos mentais comuns, cerca de 27,6% dos alunos apresentaram níveis de moderado a grave de ansiedade, e 72% apresentaram níveis leves. No que concerne à depressão, cerca de 12% apresentaram níveis de moderado a grave, enquanto 87,5% níveis mínimos. Observa-se, assim, que os alunos apresentavam necessidades de cuidado em saúde mental, principalmente, quando se tratava da ansiedade.

Inicialmente, realizaram-se reuniões com o núcleo gestor, alunos e professores para a apresentação desses dados e discussão da temática. O planejamento participativo envolve a construção de uma agenda de intervenções e ações que tenha a contribuição de todos os atores sociais que fazem parte do processo. Assim, não é realizado de forma verticalizada e descontextualizada da realidade do local e permite que os sujeitos envolvidos se sintam mais motivados, inclusos e valorizados, o que promove bons resultados em relação ao projeto (PARENTE, 2011).

Diante da problemática apresentada, construiu-se um projeto de intervenção em parceria com os profissionais de saúde do NASF-AB e do CAPS de Tamboril. As atividades foram: encaminhamento dos casos mais graves para o CAPS; formação sobre saúde mental com os professores diretores de turma; criação da sala de acolhimento; práticas de meditação e mindfulness em sala de aula e no período do intervalo com professores e alunos; campanha do Setembro Amarelo; grupo de promoção da saúde mental; e grupo terapêutico de saúde mental.

Para a construção desse estudo, utilizou-se de três embasamentos teóricos: o conceito de saúde mental da OMS, o campo das competências socioemocionais e a abordagem da ética do cuidado. A OMS (2017) define saúde mental como um estado de bem-estar em que cada indivíduo dá conta do seu próprio potencial intelectual e emocional para lidar com as tensões normais da vida, trabalhar de forma produtiva e frutífera e ser capaz de contribuir para a sua comunidade.

As competências socioemocionais são definidas como um conjunto de conhecimentos, habilidades e atitudes para se relacionar com os outros e consigo mesmo, que envolvem saber identificar e gerir emoções, tomar decisões com autonomia e responsabilidade e enfrentar as adversidades da vida com criatividade e resiliência (MARIN et al., 2017). Uma revisão da literatura nacional e internacional demonstrou que indivíduos com altos níveis de competências socioemocionais apresentam maiores indicadores de bem-estar, menor prevalência de sintomas depressivos e maiores índices de satisfação nos relacionamentos interpessoais (SANTOS et al., 2018).

A ética do cuidado, segundo Leonardo Boff (1999), trata-se do resgate da centralidade dos sentimentos, da ternura, da compaixão, do equilíbrio e do cuidado consigo, com os outros e com o mundo, uma visão ecológica e micro das relações humanas. É necessário trazer a ética do cuidado para as relações interpessoais na escola.

Nesse sentido, a formação sobre saúde mental com

os professores diretores de turma aconteceu por meio de 10 (dez) oficinas, com carga horária de 2 h/a semanais, no período de setembro a novembro de 2016, abordando os temas: saúde mental, autoconhecimento, autocuidado e cuidado do outro, competências socioemocionais e ética do cuidado (Figura 1). Essas oficinas tiveram os objetivos de promover o autocuidado do professor, compartilhar conhecimentos e construir estratégias para que esses profissionais pudessem aplicar em sala de aula, com o intuito de promover uma escuta acolhedora e fornecer suporte social e emocional para os alunos. Toda oficina era seguida pela prática em sala de aula. Segundo Ruzek et al. (2016), o suporte emocional oferecido por professores está relacionado à melhoria do bem-estar, da aprendizagem e da motivação dos estudantes.

Figura 1 – Formação com professores sobre cuidado do outro: habilidades de escuta e fala assertiva. EEEP Antônio Mota Filho, Tamboril, 2016.



Fonte: Acervo da Escola.

Outra intervenção foi a construção de uma sala de acolhimento. Muitos estudantes chegavam à coordenação pedagógica apresentando sintomas de pânico. No início, esses estudantes eram imediatamente encaminhados para o hospital do município. Diante disso, em parceria com os profissionais de saúde mental, construiu-se uma sala de acolhimento, na qual os alunos com crises de ansiedade eram acolhidos, escutados, recebiam massagens e praticavam exercícios de respiração. Essa sala diminuiu os encaminhamentos para o hospital e fortaleceu os vínculos dos alunos com a escola.

Além disso, práticas de meditação e mindfulness foram facilitadas em sala de aula, pelos professores diretores de turma, e no período do intervalo, com professores e alunos. Essas atividades aconteceram, principalmente, no auditório geral e no laboratório de biologia, com o auxílio recursos audiovisuais, colchonetes e vendas para o rosto. De acordo com revisões sistemáticas da literatura internacional, as práticas de meditação e mindfulness na escola estão relacionadas à melhoria do bem-estar e do desempenho de professores e estudantes (EMERSON et al., 2017; HARRYIS et al., 2016).

No mês de setembro de 2016, na campanha de prevenção ao suicídio, foi realizada uma palestra com as quatro turmas de 1º anos com a presença do médico psiquiatra do CAPS. Também foi realizada uma formação sobre a temática com os professores, facilitada pela psicóloga do NASF-AB. O suicídio é a terceira causa de mortes de indivíduos de 15 a 29 anos no Brasil (OMS, 2017), assim, é necessário que estratégias preventivas sejam realizadas nas escolas, por meio da conscientização sobre o tema, promoção de cuidados de saúde mental, identificação dos indivíduos que estão em risco e encaminhamento para os setores de referência.

Para os casos leves identificados no levantamento, foi criado um grupo de Promoção da Saúde Mental, que foi facilitado pela Psicóloga do NASF-AB e pela coordenação pedagógica. Esse grupo objetivou promover saúde mental, cidadania e empoderamento dos participantes, frente aos seus processos de saúde e adoecimento, por meio da discussão de temas relevantes em saúde mental e da realização de oficinas de arte e relaxamento. Esses encontros ocorriam uma vez por semana na própria escola, com atividades que envolviam exibição de filmes, discussões em grupo e dinâmicas para a aprendizagem de competências socioemocionais. Os grupos de promoção da saúde são caracterizados por ser uma intervenção coletiva e interdisciplinar que está a serviço da autonomia e do desenvolvimento contínuo do nível de saúde e condições de vida de seus participantes (SECCO, 2018).

Em relação aos casos moderados a graves, além do

encaminhamento para o CAPS e para acompanhamento psicológico pelo NASF-AB, foi criado um grupo terapêutico, facilitado apenas pela psicóloga dessa equipe. Os grupos terapêuticos são espaços de trocas dialógicas, compartilhamento de experiências e de apoio e suporte emocional (BRUNOZI et al., 2019). Nessa intervenção, buscou-se criar um ambiente de cuidados compartilhados em saúde mental, no qual os participantes dividiam os seus cotidianos, dores e amores, divertiam-se, produziam arte, eram ouvidos, fortaleciam a autoestima e a autoconfiança e relaxavam. Os encontros realizados tinham como base a escuta qualificada, a realização de oficinas de arte e o relaxamento e a construção de estratégias de enfrentamento dos sintomas depressivos e ansiosos.

Inicialmente, nem todos na escola compreenderam a proposta de intervenção, pois alguns professores não viram com bons olhos o fato de, semanalmente, terem que parar suas atividades de aulas para que os alunos participassem dos grupos terapêuticos e de acolhimento. Outros viam os ataques de pânico dos alunos apenas como uma forma de chamar a atenção dos profissionais na Escola ou que não era função deles disponibilizar suporte emocional aos estudantes. Aos poucos, essas distorções foram superadas e professores e funcionários foram juntos aprendendo a lidar com a situação de adoecimento mental dos estudantes e a desenvolver estratégias de cuidado e acolhimento do outro.

#### **4. CONCLUSÃO**

A partir da realização desse projeto, percebeu-se a diminuição das queixas de saúde mental dos alunos, melhoria das relações interpessoais e fortalecimento do vínculo entre alunos e escola.

A comunidade escolar passou a perceber a importância de se discutir saúde mental com os alunos, trazendo uma abordagem segura e correta sobre ansiedade, depressão, suicídio e outros temas. Os estudantes sentiram-se acolhidos, fortalecidos com as práticas terapêuticas e de promoção da saúde como um todo, proporcionados pela gestão da escola em parceria com os profissionais de saúde.

A sala de acolhimento aos alunos em crise de ansiedade e pânico trouxe um sentimento de humanização ao ambiente, melhorando o clima escolar e a adaptação dos alunos à escola e ao ensino médio profissional técnico. O trabalho com as competências socioemocionais contribuiu para a melhoria das relações interpessoais, para o processo de comunicação assertiva, empatia e melhor compreensão das emoções, fatores preponderantes para a saúde mental dos adolescentes.

Este relato de experiência poderá servir como base para intervenções na área, porém, ressalta-se que não se constitui como um modelo único e completo, pois os projetos devem ser adaptados a cada contexto. Ademais, espera-se que o presente trabalho gere outras discussões e pesquisas em relação a estratégias de promoção da saúde mental do público infanto-juvenil nas escolas.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

---

BOFF, L. Saber cuidar: ética do humano – compaixão pela terra. Petrópolis: Vozes, 1999.

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Disponível em: [http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC\\_EI\\_EF\\_110518-versaofinal\\_site.pdf](http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518-versaofinal_site.pdf). Acesso em: 21 ago. 2020.

BRUNOZI, N. A. et al. Grupo terapêutico em saúde mental: percepção de usuários na atenção básica. Rev. Gaúcha de Enferm., v. 40, p. 1-9, 2019.

CUNHA, J. A. Manual da versão em português das Escalas Beck. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2016.

EMERSON, L. M. et al. Teaching Mindfulness to Teachers: a Systematic Review And Narrative Synthesis. Mindfulness, v. 8, p. 1136-1149, 2017.

ENCYCLOPEDIA BRITANNICA. Britannica Academic. Adolescence. 6 Mar. 2018. Disponível em: [academic-eb-britannica.ez76.periodicos.capes.gov.br/levels/collegiate/article/adolescence/3766](http://academic-eb-britannica.ez76.periodicos.capes.gov.br/levels/collegiate/article/adolescence/3766). Acesso em: 23 nov. 2018.

GERMAIN, F.; MARCOTTE, D. Sintomas de depressão e ansiedade na transição do ensino secundário ao ensino médio: evolução e fatores influentes. Adolesc. Saude, v.13, n. 1, p. 19-28, 2016.

HARRYS, A. R. et al. Promoting Stress Management and Wellbeing in Educators: Feasibility and Efficacy of a School-Based Yoga and Mindfulness Intervention. Mindfulness, v. 7, p. 143–154, 2016.

HOLLIDAY, O. J. Para sistematizar experiências. Tradução de Maria Viviana V. Resende. 2. ed. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, 2006.

MARIN, A. H. et al. Competência socioemocional: conceitos e instrumentos associados. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, v. 13, n. 2, p. 92-103, 2017.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Mental Health Atlas. Genebra: WHO, 2017. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272735/9789241514019-eng.pdf?ua=1>. Acesso em: 23 nov. 2019.

PARENTE, J. R. F. Planejamento participativo em saúde. S A N A R E, Sobral, v.10, n.1, p.54-61, 2011.

RUZEK, E. A. et al. How teacher emotional support motivates students: The mediating roles of perceived peer relatedness, autonomy support, and competence. Learning and Instruction, v. 42, p. 95-103, 2016.

SALERNO, J. P. Effectiveness of Universal School-Based Mental Health Awareness Programs Among Youth in the United States: A Systematic Review. Journal of school health, v. 86, n. 12, p. 922-931, 2016.

SANTOS, M. V. et al. Competências Socioemocionais: Análise da Produção Científica Nacional e Internacional. Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia, v. 11, n. 1, p. 4-10, 2018.

SECCO, A. C. Os grupos de promoção da saúde como dispositivos de cuidado na atenção básica. 2018. 150 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Pós-graduação em Psicologia, Universidade Federal de Santa Maria, Rio Grande do Sul.

STEINMAYR, R. et al. Subjective Well-Being, Test Anxiety, Academic Achievement: Testing for Reciprocal Effects. Frontiers in Psychology, v. 6, p. 1-13, 2016.