

II JORNADA DE EXTENSÃO

"Ciências básicas para o desenvolvimento sustentável"

TEIA UFNT

ENRAÍZA-UFNT

PIBEX NORTE

PROGRAMA FLORESÇA UFNT

Relato de Experiência

Ação para a promoção da saúde mental infantil: oficina sobre o reconhecimento e o manejo da ansiedade para alunos do ensino fundamental

Enzo Luiz Nunes Mendes, UFNT,

enzo.luiz@mail.uft.edu.br

George Costa Maranhão, UFNT,

george.costa@mail.uft.edu.br

Guilherme Soares de Sousa, UFNT,

soares.guilherme@mail.uft.edu.br

Maria Eliza Costa de Carvalho Araújo, UFNT,

carvalho.eliza@mail.uft.edu.br

Mariah Ribeiro Martins, UFNT,

mariah.martins@mail.uft.edu.br

I. Introdução

A ansiedade é definida pela quinta edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) como uma antecipação da ameaça futura, associada a altos níveis de tensão muscular e vigilância. Ao persistir por períodos longos, geralmente seis meses, ou se apresentar de forma exacerbada, é caracterizada em um rol de transtornos, os quais se diferem entre si a depender do objeto ou situação que causa o comportamento ansioso. Essa manifestação patológica da ansiedade pode afetar todas as faixas etárias.

Sabe-se que, para o mantimento saudável da homeostasia do corpo, é necessário que haja uma plena interação entre os componentes corporais e, logicamente, este equilíbrio se quebra no momento que o organismo é atingido por algum estressor, desde uma doença até uma mudança climática brusca. Dessa forma, a ansiedade, se cotidiana, pode tornar-se patológica, ao ponto que ela atinge a vida de tal maneira que tarefas que antes poderiam ser comuns ou fáceis tornam-se complexas e até irrealizáveis (GRAEFF, 2007).

Com base nisso, de acordo com Graeff (2007), esse transtorno pode desregular hormônios relacionados ao estresse como a adrenocorticotrofina (ACTH), liberada pela adeno-hipófise e, conseqüentemente, os corticoides que são ativados pela presença de ACTH nas glândulas suprarrenais. Dito isso, é de suma importância a construção de uma visão crítica sobre a saúde mental infantil, principalmente quando a falta desta pode afetar o equilíbrio fisiológico e o desempenho escolar, o qual é necessário para o pleno desenvolvimento infantil.

Por conseguinte, de acordo com o DSM-5 (2014), a infância é um momento fértil para o desenvolvimento de variados tipos de transtornos de ansiedade, muitas vezes atrelados às instituições escola e família, já que são as primeiras com as quais a criança tem contato. Dessa maneira, perceber os sinais de forma precoce é importante para que não haja prejuízos funcionais significativos na vida adulta desses indivíduos, seja em níveis sociais, econômicos e/ou emocionais. Por exemplo, a prática de bullying, pode levar a criança a desenvolver ansiedade social, a qual impede a interação com os pares por medo de ser julgada negativamente ou menosprezada.

Ainda a respeito disso, a preocupação intensa com atividades e notas, outra questão recorrente no contexto acadêmico, seja por pressão parental, seja pela alta

demanda dos professores, pode assimilar um Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). Este, por sua vez, causa pelo menos um dos sintomas a seguir: fadigabilidade, inquietação, dificuldade em concentrar-se, irritabilidade, tensão muscular e perturbação do sono. Como também, algumas pessoas ainda podem apresentar sinais somáticos como sudorese, diarreia e vômitos. A fim de evitar esses cenários descritos, práticas interventivas na comunidade escolar infantil a respeito da ansiedade são de substancial importância para entender como intervir e ajudar essas crianças. (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014)

Com efeito, de acordo com Guancino, Toni e Batista (2020), 8% das crianças em idade escolar mostraram sintomas consideráveis que indicam situação de transtorno. Ademais, a identificação dos sintomas é dificultada pelo disfarce em condutas infantis comuns, haja vista que ainda estão em um período de desenvolvimento emocional. Portanto, esse grupo persiste sem tratamento, devido ao falho reconhecimento.

Por outro lado, é perceptível também a falta de capacitação de profissionais como professores não somente para o reconhecimento, mas também para o manejo de ataques e situações perigosas relacionadas à ansiedade. Logo, ações voltadas ao ensino lúdico e participativo, com intuito de reconhecer e manejar a ansiedade apresentada pela população infantil, garante autonomia diante das dificuldades comentadas, conseqüentemente promovendo a saúde mental.

II. Objetivos

Objetivo geral

Relatar a experiência vivida por acadêmicos de Medicina, através da Liga Acadêmica de Psiquiatria, em oficinas sobre o reconhecimento e manejo da ansiedade, com alunos de uma escola municipal de Araguaína-TO, por meio de adequação pedagógica e didática ao público, visando a promoção da saúde mental.

Objetivos específicos

- Descrever os cenários e as ferramentas utilizadas neste projeto de extensão;
- Mensurar o impacto das atividades realizadas no bem-estar do público-alvo.

III. Metodologia

O projeto, promovido por alunos da Liga Acadêmica de Psiquiatria (LIAPS) da Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT), ocorreu na Escola Municipal José Gomes Sobrinho, com duas turmas do quinto ano do ensino fundamental. Os quatro palestrantes, Enzo Luiz Nunes Mendes, George Costa Maranhão, Maria Eliza Costa de Carvalho Araújo e Mariah Ribeiro Martins, foram convocados a realizar uma dinâmica no tempo de uma hora e trinta minutos com início às 14:00 do dia 21 de setembro do ano de 2023.

A ação partiu de uma demanda direcionada à liga por uma agente de educação do programa Educação Empreendedora do Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (Sebrae), o qual desenvolve, em parceria com as Secretarias Municipais de Educação e Saúde e com instituições de ensino do município, atividades que atendam as necessidades das escolas locais.

Inicialmente, foi realizada uma capacitação prévia através de aula expositiva ministrada pelos próprios ligantes, com apoio visual de slides e trechos de filmes com cenas de personagens que exemplificam o transtorno em questão, de forma a complementar o estudo individual de cada participante, para a assimilação do assunto.

A atividade desenvolvida incluiu uma roda de conversa, na qual os alunos realizaram uma troca de ideias junto aos estudantes de Medicina acerca dos conhecimentos prévios, como o que eles entendiam por ansiedade. Após o debate inicial, o tema da oficina foi trabalhado a partir de um referencial teórico pautado na quinta edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) e, de forma complementar, utilizou-se de artigos obtidos nas bases de dados eletrônicas Scielo, PubMed e Google Acadêmico.

O foco do conteúdo aplicado, através da construção e uso de recursos lúdicos audiovisuais e encenações, foi definir os sinais dessa alteração do estado de saúde e a diferenciação de uma ansiedade fisiológica para uma ansiedade patológica.

IV. Resultados e Discussão

Em um primeiro momento, para a construção de um cenário lúdico, tendo a consciência de que o público alvo é infantil e altamente disperso, utilizou-se da criatividade dos palestrantes na construção de slides com mais imagens, textos reduzidos na forma de tópicos e apresentados, quando possível, no formato de perguntas, além do esforço dos palestrantes em manter uma linguagem mais cotidiana. Arelado a isso foram, ainda, realizadas encenações pelos palestrantes, simulando crises de ansiedade, promovendo, assim, de forma lúdica, o ensino dos sinais e sintomas desse transtorno.

Uma pesquisa promovida por Asbahr (2018), professor de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, mostrou que o Transtorno de Separação - subgrupo dos Transtornos de Ansiedade, de acordo com o DSM-5 - é o mais comum entre crianças de 6 a 10 anos (data em que o público-alvo desta ação se encaixa), em que a criança não consegue separar-se do ambiente familiar e costuma ter dificuldades na adaptação ao ambiente escolar. O professor afirma ainda que é uma doença de difícil diagnóstico e que a maioria dos quadros relacionados ao Transtorno de Ansiedade podem ser tratados com a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC).

Conforme o exposto, as palestras desenvolvidas pelos ligantes basearam-se principalmente em mostrar maneiras de controlar crises de ansiedade e/ou de pânico, por meio de técnicas da TCC, como as Técnicas Cognitivas de Reestruturação e Flexibilidade Cognitiva e Técnicas Comportamentais como a Terapia de Exposição e as Técnicas de Relaxamento Corporal, as quais já demonstraram-se eficientes em momentos como esses (WILLHELM, 2015). Com essa forma de aplicação das técnicas e ferramentas para lidar com as crises, verificou-se nas crianças um novo comportamento, caracterizadamente animado, sobretudo pelos retornos positivos e identificação com o tema ao final da palestra.

Em continuidade, uma outra pesquisa desenvolvida por Esper e Nakamura (2023) com profissionais da área da saúde aponta que o olhar social para a criança neurodivergente muitas vezes tem sido construído com base no cotidiano desses profissionais com outros atores sociais, formal ou informalmente, além da notória falta de perspectiva sociocultural complexa daquela criança.

Nessa ótica, trazendo ao contexto do ambiente escolar, pode-se observar uma realidade distante do que se apresentou nesta pesquisa, haja vista que os profissionais responsáveis pelas crianças da Escola Municipal José Gomes Sobrinho se mostraram conscientes e críticos quanto à saúde mental dos pequenos ao perceberem a ansiedade presente ali entre as crianças e contatar a Liga de Psiquiatria para uma possível intervenção. Por isso, depreende-se que a palestra exposta, associada aos métodos interativos e lúdicos com os alunos, é uma forma eficaz de intervir e explicar como a ansiedade se faz presente no cotidiano deles e como deve ser o manejo adequado.

V. Considerações Finais

A partir da experiência desta ação, infere-se a relevância das atividades nas escolas que gerem discussões e que permitam a reflexão de temas como a saúde mental com base na realidade subjetiva de cada aluno. A ação descrita neste relato apresentou um resultado satisfatório, haja vista a evolução dos alunos em relação aos conhecimentos sobre o transtorno de ansiedade, observada pela diferença entre as respostas obtidas no começo do encontro caracterizadas como vagas ou "cruas" quanto ao assunto e as respostas obtidas ao final, as quais foram mais sucintas e assertivas.

Além disso, o efeito positivo deste tipo de intervenção também foi notado pela troca de experiências dos alunos com os ligantes, os quais descreveram como a ansiedade estava presente no cotidiano, citando inclusive problemas no entorno familiar ou relacionados ao intenso estímulo acadêmico e ressaltando a pertinência desta atividade para a situação vivenciada.

Destarte, considera-se que, para além de palestras sobre quaisquer transtornos, é necessário que se voltem os olhares para o verdadeiro foco, a promoção da saúde mental infantil, principalmente de maneira que a prática pedagógica esteja habilitada e atualizada para lidar com problemas psicológicos que têm se mostrado cada vez mais frequentes nesse meio.

VI. Referências

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ANSIEDADE poderá afetar 10% de crianças e adolescentes: Especialista da USP explica como detectar sinais e diagnosticar a doença, conhecida como “mal do século”. *JornalUSP*, 18 Jan, 2018. Disponível em: <https://jornal.usp.br/?p=142677>.

ESPER, M. V.; NAKAMURA, E. (2023). **Significado dos problemas mentais na infância: Quem olha? O que se olha? Como se olha?**. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, 2023. 33, 1-21. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-7331202333035>.

GRAEFF, G. F. (2007). **Ansiedade, pânico, eixo hipotalâmico-pituitária-adrenal**. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 29, 3-6. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462007000500002>

GUANCINO, L.; TONI, C. G. d. S.; BATISTA, A. P. (2020). **Prevenção da ansiedade infantil a partir do método friends**. *PSICO-USF*, 25(3), 519-531. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-82712020250310>

WILLELM, A. R.; ANDRETTA, I.; UNGARETTI, M. S. (2015). **Importância das técnicas de relaxamento na terapia cognitiva para ansiedade**. *Contextos Clínic*, São Leopoldo, 8(1), 79-86, Jun. DOI: <https://doi.org/10.4013/ctc.2015.81.08>

VII. Agradecimentos

Deseja-se manifestar verdadeira gratidão à Escola Municipal José Gomes e à diretoria de ensino pelo o convite para realização de nossa palestra e pelo acolhimento caloroso por parte dos alunos. Ademais, gratifica-se aos próprios integrantes da Liga Acadêmica de Psiquiatria da Universidade Federal do Norte do Tocantins pelo seu trabalho e conhecimento e ao nosso orientador Fernando Holanda que contribuiu muito na elaboração dos textos. Ressaltamos que o êxito de nossa ação social se deve, majoritariamente, à cooperação e responsabilidade de todos vocês.