



ISSN: 2230-9926

Available online at <http://www.journalijdr.com>

# IJDR

International Journal of Development Research

Vol. 10, Issue, 07, pp. 38264-38266, July, 2020

<https://doi.org/10.37118/ijdr.19547.07.2020>



RESEARCH ARTICLE

OPEN ACCESS

## A ESCOLA E OS CAMINHOS PARA A AQUISIÇÃO DA SAÚDE MENTAL

**\*<sup>1</sup>Pedro Wilson Ramos da Conceição,<sup>2</sup>Izabel Cristina Monteiro da Silva, <sup>3</sup>Érika Castelo Branco Said, <sup>4</sup>Winthney Paula Souza Oliveira, <sup>5</sup>Izabel Cristina Vale de Carvalho, <sup>6</sup>Avelino Ribeiro de Castro, <sup>7</sup>Francisca Tatiana Dourado Gonçalves, <sup>8</sup>Lucas Costa Ferreira, <sup>8</sup>Edilene Pereira da Silva, <sup>8</sup>Silvina Rodrigues de Oliveira and <sup>8</sup>Maria Tiara Sousa da Costa**

<sup>1</sup>Psicólogo e Mestre em Políticas Públicas pela Universidade Federal do Piauí. Docente do Centro universitário Uninassau/Redenção e do Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão-UniFacema. Teresina, Piauí, Brasil; <sup>2</sup>Graduada em Letras Português- UEMA, Acadêmica em Psicologia-Uninassau Teresina, Piauí, Brasil; <sup>3</sup>Especialista em Neuropsicologia e em Análise do Comportamento pela Faculdade Inspirar. Docente do Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão- UniFacema, Psicóloga da Associação dos Amigos dos Autistas. Teresina, Piauí, Brasil; <sup>4</sup>Pedagoga, Psicopedagoga, Especialista em Atendimento Educacional Especializado – AEE, Gestão Escolar: Administração, Supervisão e Orientação Educacional e Graduada em Psicologia. Fundação MaurícioVanini. Caxias, Maranhão, Brasil; <sup>5</sup>Mestre em Ciências do Comportamento-Análise do Comportamento (UnB). Docente do Centro universitário UniNassau/Redenção. Teresina, Piauí, Brasil; <sup>6</sup>Especialista em abordagem centrada na pessoa com ênfase em psicoterapia (CFAPI UNIDA). Professor do Centro de Ciências e Tecnologias do Maranhão – UniFacema. Teresina, Piauí, Brasil; <sup>7</sup>Mestre em Saúde Coletiva pela Universidade Luterana do Brasil – ULBRA. Docente Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão-UniFacema. Caxias, Maranhão, Brasil; <sup>8</sup>Graduando em Psicologia – Uninassau. Teresina, Piauí, Brasil

### ARTICLE INFO

#### Article History:

Received 14<sup>th</sup> April, 2020  
Received in revised form  
11<sup>th</sup> May, 2020  
Accepted 21<sup>st</sup> June, 2020  
Published online 30<sup>th</sup> July, 2020

#### Key Words:

Ambiente Escolar, Saúde mental, Escola e Prevenção.

#### \*Corresponding author:

**Pedro Wilson Ramos da Conceição**

### ABSTRACT

Studies have shown the participation of minerals, such as selenium, involved in the antioxidant defense of patients with chronic kidney disease. Therefore, the purpose of this review is to provide data on nutrient participation in the control of the antioxidant defense system in individual's with chronic renal disease. A search of articles published in the PubMed and ScienceDirect database selected from March 2017 to February 2019 was performed using the keywords Selenium, Selenium supplementation, Oxidative stress, Antioxidant and Chronic Kidney Disease. Following the eligibility criteria, 39 articles were selected. The scientific evidence presented in this review shows the importance of selenium as an antioxidant for the reduction of oxidative stress in renal patients, thus, the supplementation of this mineral can result in the reduction of oxidative stress, through your involvement in selenoprotein and GPx, inhibiting the production of reactive oxygen species; however, the efficacy of the intervention with selenium supplementation is still inconclusive.

Copyright © 2020, Pedro Wilson Ramos da Conceição et al. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

**Citation:** Pedro Wilson Ramos da Conceição, Izabel Cristina Monteiro da Silva, Érika Castelo Branco Said, Winthney Paula Souza Oliveira, Izabel Cristina Vale de Carvalho, Avelino Ribeiro de Castro, Francisca Tatiana Dourado Gonçalves, Lucas Costa Ferreira, Edilene Pereira da Silva, Silvina Rodrigues de Oliveira and Maria Tiara Sousa da Costa, 2020. "A escola e os caminhos para a aquisição da saúde mental", *International Journal of Development Research*, 10, (07), 38264-38266.

## INTRODUÇÃO

A saúde mental torna-se indispensável em qualquer etapa de vida dos seres humanos que já nascem com a capacidade natural de viverem em sociedade, de modo a desempenharem relações sociais, que vão sendo aprimoradas ou reestabelecidas especialmente no ambiente escolar. Algumas consequências provenientes da falta de saúde que podem ser identificados são evasões escolares, baixo rendimento

estudantil, envolvimento com ilegalidades, e mudanças de comportamento, como mencionam (Estanislau and Bressan, 2014). Diante da problemática anunciada, o presente estudo tem como objetivos compreender a importância de promover a saúde mental nas instituições escolares, considerando o contexto em que os mesmos estão inseridos, a fim de prevenir possíveis prejuízos, além de motivar as instituições a discutirem sobre o assunto muito negligenciado dentro dos contextos escolares. A importância do estudo está na necessidade de realizar estudos no contexto supracitado visando

identificar os riscos à saúde mental dos estudantes que se tornam vulneráveis às adversidades por estarem no ápice da construção de suas identidades e para servir como subsídio à prevenção de prejuízos no processo de ensino e aprendizagem. A partir dessa compreensão, o presente estudo lança dois questionamentos fundamentais para a reflexão dos leitores: I) como promover a saúde mental nas escolas? II) existem formas de prevenir danos à saúde mental dos educandos?

## METODOLOGIA

O estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica de cunho qualitativo, do tipo descritivo e exploratório que de acordo com Gil (2008) trata-se de uma análise minuciosa de livros, artigos científicos e outras produções científicas já elaborados, sendo vantajosa por permitir uma cobertura mais ampla do fenômeno. Levou-se em consideração como critério e inclusão textos publicados nos últimos 10 anos e que estavam diretamente relacionados aos objetivos do estudo.

## RESULTADOS

A Organização Nações Unidas Brasil - ONU (2016) define saúde mental como um estado de bem-estar no qual o indivíduo realiza suas próprias habilidades, pode lidar com suas ocupações normais do dia a dia, exercer funções de forma produtivas e ainda ser capaz de contribuir com a comunidade local. Trate-se de um bem-estar em que a pessoa possua uma qualidade de vida cognitiva ou emocional e se pode incluir a capacidade de um indivíduo de apreciar a vida e procurar um equilíbrio entre as atividades e os esforços para atingir a resiliência psicológica. Conforme Gomes e Loureiro (2013):

*A promoção de saúde mental é, por isso, uma responsabilidade de toda a sociedade: no comércio e na indústria, no planejamento local, na educação, na cultura, na segurança nacional e em tantos outros aspectos da sociedade, promovendo a participação efetiva de todos os cidadãos.*

Os relacionamentos estabelecidos no ambiente familiar devem ser tidos como relações afetuosas, seguras, mantendo respeito mútuo, pois somente dessa forma as crianças poderão sentir-se seguras para relatar suas dificuldades de aprendizagem e serem auxiliadas da melhor forma para obtenção de um melhor desempenho escolar. Além disso, existem algumas ações necessárias que permitem o bom desenvolvimento mental dos alunos como, por exemplo, a disciplina dos estudantes que são fundamentais para a aquisição da saúde mental, estabelecer limites apropriados, dar atenção e carinho, auxiliar em sua rotina que deve ter um equilíbrio entre estudos, saúde e lazer, e ter bons exemplos em casa (Estanislau and Bressan, 2014). O tema deve ser abordado com responsabilidade e cuidado, haja vista que é uma tarefa árdua por tratar-se da mente humana que é um objeto de estudo entre outros aspectos, conhecido por sua complexidade. Porém existe formas de minimizar ou anular possíveis danos à saúde mental de diversos indivíduos. Uma das formas existente é através da prevenção, que pode ser considerada com uma “atividade relacionada ao controle dos fatores de risco que antecedem os transtornos” (Estanislau and Bressan, 2014). Segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais (1997):

*A escola, sozinha, não levará os alunos a adquirirem saúde, mas pode e deve fornecer elementos que os capacitem para uma vida saudável [...] conhecer e utilizar formas de intervenção individual e coletiva sobre os fatores desfavoráveis à saúde, agindo com responsabilidade em relação à sua saúde e à saúde da comunidade (BRASIL, 1997).*

As pessoas que passam por esse tipo de dificuldades são muitas vezes mais afetadas pela incompreensão de outras pessoas que por vezes estigmatizam, excluem, ou marginalizam por pensarem que distúrbios

psicológicos são frutos da imaginação, que não tem cura, ou que o indivíduo que sofre com isso é um ser improdutivo. Também se deve enfatizar que um sujeito que não apresente tais dificuldades não sugere que o indivíduo disponha de uma boa saúde. As universidades também devem ser alvo de cuidado, pois os alunos advêm a uma série de exigências, a princípio o de ingressar, depois permanecer, em seguida concluir e por fim conseguir uma vaga no tão disputado mercado de trabalho, desse modo, torna-se uma constante busca pelo auto realização. Enfatiza-se assim que na construção da identidade dos indivíduos os mesmos passam por diversas etapas, constituídas de aprendizagem e cobranças interna (exercida pelo próprio indivíduo) e externa (praticada pela sociedade). Estas exigências podem atuar negativamente, de modo a elevar os níveis de stress e ansiedade (Girão, 2009).

## DISCUSSÃO

O professor tem um grande papel na promoção da saúde mental no âmbito escolar, pois os mesmos dialogam criando uma ligação de afetividade e reflexão. Dessa forma o docente percebe as dificuldades, mudanças comportamentais como isolamento social ou agressividade e o potencial de seus alunos. O que não significa que os mesmos são obrigados a diagnosticar possíveis transtornos, porém podem tomar algumas medidas de caráter prático como: promover atividades que valorizem a integração e valorização da amizade entre os alunos, encaminhamento de estudantes que necessitem de atendimentos assistenciais, criar um acompanhamento do desenvolvimento educacional e emocional com as famílias, adoção de métodos e aplicação de metodologias visando enriquecer e estimular o bom rendimento escolar (Estanislau and Bressan, 2014). Destaca-se ainda a importância da construção de um ambiente escolar saudável, que valorize e estimule a aprendizagem, evitando conflitos entre as pessoas, e solucionando de forma coerente possíveis desentendimentos. Deve-se ainda estimular a participação dos estudantes, promovendo o desenvolvimento e a valorização da autoestima como sendo um fator indispensável à saúde. As iniciativas de promover a saúde mental nas instituições escolares podem salvar vidas, haja vista que um ambiente onde os seres humanos ampliam seus conhecimentos, estabelecem relações com os colegas e profissionais da área de ensino, porém para que o objetivo seja alcançado faz-se necessário um equilíbrio entre todos os envolvidos, ou seja, os professores, alunos, famílias, sociedade e o ambiente escolar. A inter-relação existente nesse processo influenciam no que se sente e na forma que se expressa as emoções. Outro público a ser alcançado com a abordagem sobre o tema são os profissionais da área (professores, diretores, coordenadores, etc.) que assim como os estudantes lidam com constantes situações problemáticas na escola exercendo nos profissionais, uma pressão no exercício de sua função. Um dos fatores a ser destacado é a falta de conhecimento, problemas motivacionais e comportamentais dos estudantes e problemas no ambiente físico (temperatura, ruídos, equipamentos, outros). Nesse bojo representativo pode-se destacar o poder que os aspectos físicos, estruturais e estéticos possuem de estimular e influenciar no bem-estar dos alunos e professores que dependendo desses aspectos podem se tornar um local acolhedor ou um fator de estresse.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após o exposto, fica evidente que a promoção da saúde mental nas instituições de ensino deve envolver toda a população, haja vista que os resultados sendo eles positivos ou negativos irão interferir no modo em que a sociedade se organiza. As escolas devem agir em prol da saúde mental de modo a estimular a valorização da autoestima criando no indivíduo um sentimento de pertencimento aos grupos em que estão inseridos, valorizando sua singularidade, desenvolvendo um ambiente saudável, evitando conflitos, ou buscando solucioná-los da melhor forma possível. Cabe ainda empregar metodologias a fim de instigar a reflexão sobre a vida em sociedade, de modo a proporcionar aos estudantes o desenvolvimento de seu pensamento crítico e promover o diálogo em casos de mudanças de comportamento os mesmos devem ser encaminhados para especialistas, como psicólogos e psicopedagogos. É indispensável relação dos pais nesse processo,

buscando acompanhar, orientar, educar e estabelecer uma relação de afetividade com seus filhos. Portanto, numa perspectiva de uma ação e de transformação social um dos principais fatores para que uma pessoa possa dispor de uma boa saúde mental é renovar as práticas de vida saudável, aumentar as possibilidades de participação social e fazer com que as pessoas se sintam realmente incluídas e assistidas nos ambientes escolares. Atualmente existem grandes desafios para a promoção da saúde mental no contexto escolar, pois vários fatores atrapalham essa ação no qual podemos citar o fácil acesso a bebidas alcoólicas, às drogas ilícitas, até mesmo a perda de uma pessoa próxima. Porém torna-se necessário também ressaltar que um indivíduo saudável mentalmente é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse do dia a dia, ser produtivo e somar junto com sua sociedade, e que as políticas públicas estatais devem dar todo suporte para essa promoção de autocrescimento no que diz respeito a saúde mental da população.

## REFERÊNCIAS

- Brasil. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros curriculares nacionais: introdução aos parâmetros curriculares nacionais. Brasília: SEF, 1997.
- Estanislau, G. M., & Bressan, R. A. (2014). Saúde mental na escola: o que os educadores devem saber. Artmed Editora.
- Gil, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6. ed. Editora Atlas SA, 2008.
- Girão, M. A. M.(2009). Teoria Psicossocial do Desenvolvimento em Erik Erikson. Recuperado de [https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:C\\_PsmQgmtLIJ:https://psicologado.com.br/psicologia-geral/desenvolvimento-humano/teoria-psicossocial-do-desenvolvimento-em-erik-erikson+&cd=2&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br](https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:C_PsmQgmtLIJ:https://psicologado.com.br/psicologia-geral/desenvolvimento-humano/teoria-psicossocial-do-desenvolvimento-em-erik-erikson+&cd=2&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br). Acesso em: 10 jul. 2019.
- Gomes, J. C. R.; Loureiro, M. I. G. O lugar da investigação participada de base comunitária na promoção da saúde mental. Revista Portuguesa de Saúde Pública, Espanha: Elsevier, v. 31, n. 1, p. 32-48, 2013.
- Metro Jornal. É doença! OMS oficializa 'vício em games' como distúrbio de saúde. Publicado em 27 de maio 2019. Disponível em: <https://www.metrojornal.com.br/foco/2019/05/27/oms-vicio-games-disturbio.html>. Acesso em: 11 jul. 2019.
- Nações Unidas Brasil- Saúde mental depende de bem-estar físico e social, diz OMS em dia mundial. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/saude-mental-depende-de-bem-estar-fisico-e-social-diz-oms-em-dia-mundial/>. Acesso em 24 de julho de 2020.

\*\*\*\*\*