

## PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DOS DISCENTES DE ENFERMAGEM DA UFF, UNESA E UFRJ.

Elaine Antunes Cortez<sup>1</sup>, Jéssica Machado Dantas<sup>2</sup>, Kellin Velasco de Almeida Braga<sup>3</sup>,  
Mariana Figueiredo Nunes<sup>4</sup>, Virginia Damásio Faria Dutra<sup>5</sup>

Introdução: a saúde mental, saúde física e a social são fios da vida estreitamente entrelaçados e profundamente interdependentes. À medida que cresce a compreensão desse relacionamento, torna-se cada vez mais evidente que a saúde mental é indispensável para o bem-estar geral dos indivíduos e das sociedades. A importância da saúde mental é reconhecida pela OMS, na sua própria definição de saúde, como um estado de completo bem-estar físico, mental e social. Avanços na neurociência e na medicina do comportamento demonstram que, o comportamento de uma pessoa em matéria de saúde depende muito da sua saúde mental. Assim, é preciso pensar a promoção da saúde mental como ferramenta para qualidade de vida. A definição de promoção da saúde, a partir da Carta de Ottawa em 1986, é o processo que capacita as pessoas e indivíduos para atuarem na melhoria da qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle desse processo. A Organização Mundial de Saúde afirma que não existe definição "oficial" de saúde mental. Diferenças culturais, julgamentos subjetivos, e teorias relacionadas concorrentes afetam o modo como a "saúde mental" é definida. Saúde mental é um termo usado para descrever o nível de qualidade de vida cognitiva ou emocional. "A saúde Mental 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"<sup>1</sup>. Admite-se, entretanto, que o conceito de Saúde Mental é mais amplo que a ausência de transtornos mentais, promover a saúde mental significa ajudar o indivíduo enfrentar os múltiplos problemas de saúde que afetam as populações humanas em seus determinados contextos históricos. O meio onde vive, como vive e com quem vive, somado com os problemas inevitáveis do cotidiano, juntamente com a pressão gerada experiência acadêmica, pode influenciar a saúde mental. Indivíduos que passam por situações positivas são em geral emocionalmente mais seguros estabelecendo relacionamentos interpessoais saudáveis. Situações negativas podem colocar uma pessoa sob o risco de desenvolver depressão, abuso de substâncias ilícitas ou outras desordens de saúde mental. Diante deste contexto, com intuito de promover a saúde mental dos discentes de enfermagem surgiu o interesse em realizar um projeto de extensão, com atividades artísticas, expressivas. As atividades realizadas têm como norte a criatividade e sensibilidade como dispositivo de mudança comportamental. A sensibilidade guia o indivíduo nas considerações do que para ele seria importante ou necessário para alcançar algumas metas traçadas para sua vida. A sensibilidade se converte em criatividade ao ligar-se estreitamente a uma atividade social significativa para o indivíduo. Desta forma, inserir estratégias sensíveis contribuirá para que o acadêmico se organize no presente e futuro quanto às metas profissionais e pessoais, assim como se torne um profissional criativo, habilidades esta muito importante na enfermagem. A relevância frente ao projeto é que de acordo com a Lei nº 8080, artigo 2º a saúde é um direito

<sup>1</sup> Enfermeira professora adjunta do MEP da EEAAC/ UFF. Membro Núcleo de Pesquisa: Ensino, Criatividade e Cuidado em Saúde e Enfermagem da EEAAC/UFF.

<sup>2</sup> Acadêmica de enfermagem EEAAC/UFF, voluntária no projeto de promoção da saúde mental dos discentes de enfermagem da UFF, UNESA e UFRJ, bolsista PROEX/Defesa Civil.

<sup>3</sup> Acadêmica de enfermagem EEAAC/UFF, bolsista no projeto de extensão da promoção da saúde mental dos discentes de enfermagem da UFF, UNESA e UFRJ, voluntária do projeto de extensão Bom Noite Bom Dia HUAP.

<sup>4</sup> Acadêmica de enfermagem EEAAC/UFF, voluntária no projeto de promoção da saúde mental dos discentes de enfermagem da UFF, UNESA e UFRJ.

<sup>5</sup> Enfermeira professora assistente da UFRJ.

fundamental do ser humano. No artigo 3º desta mesma Lei, destaca-se que a saúde tem fatores condicionantes e determinantes, como por exemplo, o trabalho e o lazer, que se deve garantir às pessoas e à coletividade condições de bem-estar físico, mental e social. “No artigo 5º destaca-se que são objetivos do Sistema Único de Saúde (SUS), dentre outros, identificar e divulgar os fatores condicionantes e determinantes da saúde, formular políticas de promoção da saúde e dar assistência às pessoas por intermédio de ações de promoção da saúde”<sup>2</sup>.

**Objetivo:** Promover a saúde mental e qualidade de vida dos discentes de enfermagem da UFF, UNESA e UFRJ, através de atividades internas (na Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa) e externas que são propostas de acordo com as mesmas apresentadas, somado a isso se estimula a criatividade dos acadêmicos engajados. Desenvolvendo a capacidade de trabalhar em grupo considerando-se de suma importância a comunicação na equipe de saúde multidisciplinar. **Descrição metodológica:** Pesquisa quanti-qualitativa, onde no início do projeto foi aplicado o questionário em versão validada em português do “Quality of Life Index”<sup>3</sup> (IQV) instrumento genérico de avaliação de qualidade de vida destinado a todos, pois é sem restrição, e ao término será utilizado o mesmo questionário. Foi realizada análise estatística para os dados quantitativos. A análise dos dados qualitativos foi a luz de Carl Jung<sup>4</sup>. **Resultados:** As atividades internas propostas, já executadas foram: colagem com finalidade de conhecer o que os estudantes entendem sobre a definição de promoção da saúde mental e o que eles fazem para promovê-la. Projetou-se um filme intitulado Antes de Partir, com finalidade de trazer a reflexão sobre os projetos de vida. Foi ministrada aula sobre fotografia com objetivo de elucidar os melhores ângulos para uma boa fotografia dos lugares que promovem a saúde mental de cada participante. O Karaoke foi mais uma proposta aplicada com finalidade de vencer a timidez que é um fator estressor. Já a aula sobre mandala, foi esclarecedora a cerca dos tipos de personalidades avaliadas através da execução das mesmas. Instigar a sensibilidade do toque a diferentes texturas dos materiais foi explorado na atividade sobre jardinagem e o outro sentido explorado na mesma foi o paladar no momento em que os alunos cozinham e degustaram do seu próprio feito. O Rio da vida traz a reflexão de tudo que ocorreu na vida até o presente momento, incluindo suas mágoas, lembranças de momentos que no decorrer do tempo podem ser perdidas visto que vivemos em um ambiente corrido, estressor que impossibilita recordar fatos vivenciados. Observou-se com o andamento do projeto que os alunos perderam a timidez, interagiram melhor em equipe, perceberam a importância de ter qualidade de vida e conseguir o equilíbrio entre as atividades cotidianas e o lazer, continuando com total satisfação e interesse dos participantes comprovadas pela presença, participação e comprometimento com as atividades externas propostas. **Conclusão:** Por relatos e participação dos alunos, percebe-se que a saúde mental dos mesmos está sendo promovida através das atividades referentes a este projeto. Muitos alunos passaram a aproveitar mais o tempo livre e fazer planos futuros. Salientamos que esta pesquisa encontra-se em andamento, sendo apresentado aqui somente um resultado parcial. **Contribuições para a Enfermagem:** Instigar o trabalho em grupo, a criatividade, observação e comunicação que são instrumentos básicos do enfermeiro.

## Referências:

- 1.SESA. Secretaria do Estado da Saúde do Paraná. (SPP/DVSAM - Saúde Mental) Definição de Saúde Mental. Disponível em <<http://www.saude.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=1059>>. Acesso em: 02 de julho 2012.
- 2.Brasil. Lei Orgânica do SUS-nº 8080. Ministério da Saúde, Assessoria de Comunicação Social, Brasília, 19 de setembro de 1990. Acesso em 13 de junho de 2012.

3. WHO. A saúde mental pelo prisma da saúde pública. In: \_\_\_\_\_. Relatório Mundial da Saúde. Saúde Mental: nova concepção, nova esperança. Ministério da Saúde: Direção Geral da Saúde, 2002. Disponível em < [http://www.who.int/whr/2001/en/whr01\\_ch1\\_po.pdf](http://www.who.int/whr/2001/en/whr01_ch1_po.pdf)>. Acesso em 02 de julho de 2012.

4. Jung CG. Obras completas de C. G. Jung. 2a ed. vol. 8. Petrópolis, RJ: Vozes; 1991.

**Descritores:** Saúde Mental; Promoção da Saúde; Qualidade de Vida.

**Eixo:** 2. Questões antigas e novas da pesquisa em enfermagem

**Área temática:** 6- Saúde e Qualidade de Vida