

## RELATO DO PROCESSO DE ELABORAÇÃO DE MATERIAIS PSICOEDUCATIVOS

**HELOISA TOLEDO DA SILVA<sup>1</sup>**; **JULIANA THAIS SCHNEIDER<sup>2</sup>**; **STEPHANE MOSSMANN FERREIRA<sup>2</sup>**; **EMILY SCHWADE<sup>2</sup>**; **CAROLINA BEVILACQUA VEDOIN<sup>2</sup>**; **CLARISSA TOCHETTO DE OLIVEIRA<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>*Universidade Federal de Santa Maria – heloisatolledo@gmail.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Santa Maria – julianatschneider@gmail.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Santa Maria – stephanemosmann@gmail.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Santa Maria – emilyschwade26@gmail.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Santa Maria – carolinavedoin@gmail.com*

<sup>3</sup>*Universidade Federal de Santa Maria – clarissa.tochetto@gmail.com*

### 1. INTRODUÇÃO

A psicoeducação é um componente fundamental da terapia cognitivo-comportamental que se refere ao fornecimento de informações relevantes para o paciente sobre os seus sintomas, opções de tratamento, habilidades e estratégias que podem contribuir para sua qualidade de vida (CARVALHO; MALAGRIS; RANGÉ, 2019). Seus principais objetivos incluem a promoção de hábitos saudáveis, maior adesão ao tratamento (MENEZES; SOUZA, 2012), diminuição dos sintomas e aumento do funcionamento social do indivíduo (LUKENS; MCFARLANE, 2004). Muitas pessoas que preenchem os critérios para um transtorno psiquiátrico não procuram ajuda profissional para sua condição (LEACH; CHRISTENSEN; GRIFFITHS; JORM; MACKINNON, 2007), ocasionando em muitos prejuízos que podem afetar a vida delas. Estes podem causar sofrimento psíquico e/ou somático, baixo rendimento ocupacional e acadêmico, discriminação, isolamento social, interrupções de atividades acadêmicas e laborais, abuso de álcool e drogas, entre outras (GONÇALVES; KAPCZINSKI, 2008). Logo, há evidências de que indivíduos com mais informações sobre transtornos mentais comuns estão mais dispostos a procurar ajuda profissional (JORM; PATTEN; BRUGHA; MOJTABAII, 2017). Este trabalho tem como objetivo apresentar o processo de elaboração de materiais psicoeducativos biblioterápicos para divulgação nas mídias sociais do projeto de extensão “CliniCog: prevenção e tratamento de quadros psicopatológicos”, que visa promover bem-estar e prevenir transtornos mentais através da divulgação de informações científicamente embasadas de livre acesso para a toda a população.

### 2. METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência, cujo objetivo é apresentar o planejamento e o processo de elaboração de ações psicoeducativas realizadas por acadêmicos de psicologia, membros do projeto de extensão CliniCog. Foram realizadas duas surveys, em março e agosto de 2020, para identificar conteúdos de interesse e fontes de informação preferidas sobre saúde mental. As pesquisas foram realizadas por formulários online, que podiam ser respondidos pelo público em geral. No total, a amostra foi composta por 266 pessoas (87,22% estudantes). A idade média dos participantes variou de 17 a 65 anos ( $M=24$  anos).

Com base nos resultados obtidos, os quais demonstram que 63,2% das pessoas preferem buscar informações sobre saúde mental em postagens nas

redes sociais, foi elaborada uma programação de temáticas mensais com os assuntos de maior interesse, a saber: transtornos de ansiedade (94%), transtornos de humor (92,6%), memória, atenção e concentração (91,8%), habilidades sociais (80,6%) e autoestima (72%). Atribuiu-se uma temática para cada mês, por exemplo, no mês de maio a temática escolhida foi “COVID-19”. Os materiais psicoeducativos foram desenvolvidos de maneira que atendessem aos interesses dos participantes, de forma que os assuntos centrais foram “quarentena e rotina”, “como melhorar a concentração estudando em casa?” e “como manter um boa rotina de sono na quarentena?”.

A equipe foi composta por uma professora, uma mestrandona e cinco estudantes da graduação em Psicologia. As elaborações dos materiais ocorreram semanalmente, com início em maio de 2020. Esses foram produzidos por meio da identificação, na literatura, de informações que costumam ser mencionadas em estudos sobre psicoeducação que abrangem assuntos relacionados aos conteúdos selecionados pelos participantes das pesquisas. O procedimento de escolha das informações foi realizado por meio da busca em plataformas de bases de dados (SciELO, Google Acadêmico e PubMed), livros e sites científicos que contém conteúdos informativos, tal como a Organização Mundial da Saúde. Por exemplo, para a produção do material sobre “Ansiedade: entenda o que isso significa”, foram sistematizadas informações acerca do que é ansiedade, o que são transtornos de ansiedade e sintomas. Ademais, para que o conteúdo fosse efetivamente acessível a população a que se destina, a linguagem foi adaptada (OLIVEIRA; DIAS, 2018), pois, mesmo que a maioria dos participantes sejam estudantes, podem ter dificuldades de compreender a linguagem científica. As imagens escolhidas e a diagramação dos textos de cada material foram selecionadas e organizadas com cautela para facilitar e estimular a leitura. Ainda, as figuras utilizadas foram identificadas no site de buscas (Google) e no site de ícones (Flaticon). Foram priorizadas aquelas com livre acesso e compatíveis com os assuntos tratados em questão. Os programas utilizados para a construção dos materiais foram o Microsoft PowerPoint e o site de serviços online Canva. Outra etapa do processo de elaboração foi a avaliação da primeira versão do texto pela coordenadora do projeto e, por fim, realização das alterações que foram sugeridas. Para a divulgação dos materiais, foram criados perfis nas redes sociais Facebook e Instagram, em fevereiro de 2020.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como resultado das ações propostas, foram elaborados, até o momento, 19 materiais psicoeducativos no formato de postagens online. No primeiro mês, em maio, foram elaboradas duas postagens com o tema central “Quarentena e Rotina”, uma postagem intitulada “Quatro dicas eficazes para melhorar a concentração estudando em casa”, e outra intitulada “Cinco dicas eficazes para manter uma boa rotina de sono na quarentena”. No mês de junho, a temática mensal foi “Relacionamentos”, referente ao Dia dos namorados, com as seguintes postagens: “Cinco estratégias para lidar melhor com o ciúmes”, “Três dicas para superar um término”, “Cinco hábitos de casais felizes” e “Três passos para superar a dependência emocional”. No mês de julho, a temática mensal foi voltada à saúde mental, com as postagens: “Cinco estratégias para superar a timidez”, “Relacionamentos e depressão”, “Saúde mental dos profissionais da saúde” e “Entendendo a ansiedade”. Para comemorar o Dia do estudante, a temática mensal de agosto foi “Técnicas de estudo”, com as postagens: “Cinco

dicas para não esquecer o conteúdo estudado”, “Cinco formas de ser mais eficiente nos estudos”, “Tipos de memória” e “Quatro técnicas cientificamente embasadas para estudar melhor”. O mês de setembro foi dedicado à Prevenção ao suicídio, com as postagens: “As principais dúvidas sobre suicídio”, “Mitos sobre o suicídio”, “Fases do comportamento suicida”, “Como ajudar alguém com ideação suicida” e “Fatores de proteção para a prevenção do suicídio”. Para os próximos meses, pretende-se seguir com postagens semanais, que terão um tema central diferente para cada mês. A internet tem se mostrado uma relevante fonte de informação em saúde para a população, e assegurar a veracidade das informações é imprescindível para sua melhor qualidade (MORETTI; OLIVEIRA; SILVA, 2012). Nesse sentido, o projeto busca criar as postagens a partir de conteúdos científicamente embasados, de modo que o conteúdo transmitido seja confiável à população.

Além das postagens psicoeducativas, foi divulgado um cardápio de ações nas páginas do projeto para que o público possa solicitar serviços, como palestras e mesas redondas sobre temáticas acerca da saúde mental. Esse cardápio de ações foi desenvolvido levando em consideração pesquisas prévias de interesse sobre saúde mental, também divulgada nas redes sociais do projeto. Pretende-se implementar essas ações para grupos e organizações, conforme demanda do público solicitante. Considerando que grupos não clínicos também podem se beneficiar de ações psicoeducativas, já que essas promovem a alfabetização psicológica (SIEGMUND; NONOHAY; GAUER, 2016), as ações são voltadas também para aqueles que buscam informações da psicologia no geral, não somente quadros psicopatológicos.

Ensinar pessoas a se ajudarem é uma das maneiras mais efetivas de promover autonomia e conscientização (AUTHIER, 1977). Com isso, constata-se a relevância de ações psicoeducativas para sanar dúvidas e disseminar informações sobre variáveis psicológicas que podem afetar a saúde mental dos indivíduos, além de reduzir o estigma relacionado a quadros psicopatológicos e ao atendimento psicoterápico em si.

#### 4. CONCLUSÕES

A experiência de elaboração dos materiais psicoeducativos permitiu aos alunos de psicologia desenvolver habilidades de pesquisa científica, necessária para o elemento textual das postagens; de produção gráfica para mídias sociais; e de adequação linguística de conteúdos complexos da Psicologia à população. Além disso, teve como impacto social a divulgação de informações que contribuem para um melhor entendimento sobre saúde mental e também de conteúdos com estratégias que podem ser aplicadas no cotidiano. Conclui-se que o trabalho do projeto de extensão inovou ao possibilitar aos alunos o aprendizado de competências pertinentes à formação acadêmica, bem como ao disseminar informação sobre a ciência psicológica.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AUTHIER, J. The Psychoeducation Model: Definition, contemporary roots and content. **Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy**, Ottawa, v. 12, n.1, p. 15-22, 1977.
- CARVALHO, M. R.; MALAGRIS, L. E. N. RANGÉ, B. P. A psicoeducação na Terapia Cognitivo Comportamental. In: de CARVALHO, M.R. MALAGRIS, L.E.N. RANGÉ, B.P. **Psicoeducação em Terapia Cognitivo Comportamental**. Novo Hamburgo: Synopsis, p. 15-29, 2019.
- COLE, H. P.; LACEFIELD, W. E. Theories of Learning, Development, and Psychoeducational Design: Origins and Applications in Nonschool Settings. **Viewpoints in Teaching and Learning**, v.58, n.3, p. 6-16, 1982.
- GONÇALVES, D. M.; KAPCZINSKI, F. Prevalência de transtornos mentais em indivíduos de uma unidade de referência para Programa Saúde da Família em Santa Cruz do Sul, Rio Grande do Sul, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 24, p. 2043-2053, 2008.
- JORM, A. F. et al. Has increased provision of treatment reduced the prevalence of common mental disorders? Review of the evidence from four countries. **World Psychiatry**, v. 16, n. 1, p. 90-99, 2017.
- LEACH, L. S. et al. Websites as a mode of delivering mental health information: perceptions from the Australian public. **Social psychiatry and psychiatric epidemiology**, v. 42, n. 2, p. 167-172, 2007.
- LUKENS, E. P.; McFARLANE, W. R. Psychoeducation as Evidence-Based Practice: Considerations for Practice, Research, and Policy. **Brief Treatment and Crisis Intervention**, New York, v.4, n.3, p. 205-225, 2004.
- MAIA, R. S.; ARAÚJO, T. C. S.; MAIA, E.M.C. Aplicação da psicoeducação na saúde: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Psicoterapia**, Porto Alegre, v. 20, n.2, p. 53-63, 2018.
- MENEZES, S. L.; SOUZA, M. C. B. M. Implicações de um grupo de Psicoeducação no cotidiano de portadores de Transtorno Afetivo Bipolar. **Revista escola de enfermagem da USP**, Ribeirão Preto, v. 46, n.1, p. 124-131, 2012.
- MORETTI, F. A.; OLIVEIRA, V. E.; SILVA, E. M. K. Acesso a informações de saúde na internet: uma questão de saúde pública?. **Revista da Associação Médica Brasileira**, São Paulo, v. 58, n. 6, p. 650-658, 2012.
- OLIVEIRA, C.; DIAS, A. C. G. Psicoeducação do transtorno do déficit de atenção/hiperatividade: o que, como e para quem informar?. **Temas em Psicologia**, v. 26, n. 1, p. 243-261, 2018.
- SIEGMUND, G.; NONOHAY, R. G.; GAUER, G. Ensaio de usabilidade de uma intervenção psicoeducacional computadorizada sobre transtorno obsessivo-compulsivo. **Temas em Psicologia**, Ribeirão Preto, v. 24, n. 1, p. 261-276, 2016.