



## PRÁTICAS PSICOEDUCATIVAS PARA COMUNIDADE: RELATO DE AÇÕES EM UM PROJETO DE EXTENSÃO

**EDUARDA PIZARRO DE MAGALHÃES<sup>1</sup>**; **JÚLIA BOANOVA BÖHM<sup>2</sup>**; **LARISSA SILVEIRA SOARES<sup>3</sup>**, **MATEUS LUZ LEVANDOWSKI<sup>4</sup>**; **VANESSA DE ARAÚJO MARQUES<sup>5</sup>**; **TIAGO NEUENFELD MUNHOZ<sup>6</sup>**

<sup>1</sup> *Universidade Federal de Pelotas (UFPel) – magalhaesdudoca@gmail.com*

<sup>2</sup> *Universidade Federal de Pelotas (UFPel) – juliabbohm@gmail.com*

<sup>3</sup> *Universidade Federal de Pelotas (UFPel) – larissasilveira401@gmail.com*

<sup>4</sup> *Universidade Federal de Pelotas (UFPel) - luzlevandowski@gmail.com*

<sup>5</sup> *Universidade Federal de Pelotas (UFPel) – marques.vanessa@gmail.com*

<sup>6</sup> *Universidade Federal de Pelotas (UFPel) – tiago.munhoz@ufpel.edu.br*

### 1. INTRODUÇÃO

A psicoeducação, segundo Lemes e Ordere (2017), é uma ferramenta utilizada pelo campo da psicologia que busca ampliar o fornecimento de informações sobre saúde mental para os sujeitos. Dessa forma, é um recurso que pode ser empregado em diferentes setores na sociedade e tem como objetivo realizar promoção, prevenção e educação em saúde mental. Lukens e McFarlane (2004) ressaltam que, quando desenvolvidas e implementadas com cuidado e baseadas em evidências científicas, as intervenções com psicoeducação são bastante eficientes, já que ensinam aos indivíduos como gerenciar e lidar com as adversidades que levam ao sofrimento psíquico.

O desenvolvimento de projetos e programas de psicoeducação configura-se como uma estratégia importante na promoção da saúde mental e no compartilhamento de conhecimentos com a comunidade. Em seu desenvolvimento, podem ser utilizados vídeos, áudios, panfletos assim como podem estar envolvidos diferentes profissionais da área da saúde, fornecendo um trabalho interdisciplinar para população (LEMES E ORDERE, 2017). De acordo com Sousa e Pereira (2008), a psicoeducação deve ser realizada de forma clara e objetiva, evitando jargões desconhecidos pela comunidade em geral, já que nomenclaturas técnicas podem dificultar o entendimento pelos indivíduos, fazendo com que os mesmos percam o interesse sobre os assuntos abordados.

Com o objetivo de propiciar psicoeducação para comunidade, o projeto de extensão do NEPSI (Núcleo de Saúde Mental, Cognição e Comportamento) produziu remotamente uma variedade de materiais durante o primeiro semestre de 2021. O presente trabalho se propõe, portanto, a evidenciar algumas produções desenvolvidas pelo projeto, de modo a refletir sobre potencialidades e dificuldades encontradas nas práticas psicoeducativas. Além disso, visa a contribuir para a ampliação do debate sobre os benefícios das atividades de intervenção remota e para a discussão e aperfeiçoamento dessas ferramentas aplicadas à psicoeducação da população geral.

### 2. METODOLOGIA

Tendo em vista a restrição das atividades presenciais, o projeto de extensão “Serviço de Psicologia da Infância e da Adolescência” do NEPSI-UFPEL aderiu, desde 2020, às plataformas digitais. No ano de 2021, o grupo deu continuidade às atividades remotas com reuniões quinzenais de uma hora e meia, nas quais eram



discutidos materiais teóricos, elaboradas novas propostas de intervenção assim como eram feitas orientações com vistas à aprovação dos conteúdos a serem divulgados. Ressalta-se que, além das reuniões virtuais, o contato entre discentes e coordenadores do projeto também ocorria de forma assíncrona, por e-mail e WhatsApp.

Os extensionistas e coordenadores do projeto construíram um cronograma de postagens para cada semana do primeiro semestre de 2021. As ações de extensão foram elaboradas por meio de podcasts e cartilhas sobre diversas temáticas, indicações de livros e filmes (NEPSI INDICA) e divulgação de projetos de pesquisa e de ensino do NEPSI (NEPSI PESQUISA). Visando objetividade e organização, as postagens feitas semanalmente apresentavam especificidades em cada dia da semana. Assim, nas segundas-feiras, eram divulgados os projetos de ensino realizados em 2020; nas terças-feiras, eram postadas cartilhas sobre diferentes temas; nas quartas-feiras, eram feitas indicações de livros ou filmes; nas quintas-feiras, foram repostados os podcasts produzidos em 2020; nas sextas, postados os podcasts novos desenvolvidos pelo grupo em 2021 ou projetos de pesquisa. Todas as produções foram divulgadas nas mais diversas plataformas: site do NEPSI, Instagram, Facebook, Spotify e Twitter.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O projeto contou com a colaboração de nove discentes, dois professores coordenadores e uma psicóloga vinculada a UFPel. Foram produzidos do mês de março até o mês de julho de 2021 dois podcasts, quatro cartilhas, dezesseis indicações de livros e filmes e três resumos de projetos de pesquisa. A tabela a seguir apresenta de forma resumida as datas das postagens, o tipo de material elaborado e a temática apresentada.

Tipo	Data	Temática
NEPSI Indica	07/04/2021	Clube da Luta (filme e livro)
Podcast do NEPSI	09/04/2021	Explicando a Psicologia no Filme O Coringa
NEPSI Indica	14/04/2021	O Mundo de Sofia (livro)
NEPSI Indica	21/04/2021	Atenção Plena (livro)
NEPSI Pesquisa	23/04/2021	Práticas Parentais e Distanciamento Social No Brasil
Cartilha do NEPSI	26/04/2021	Saúde Mental e Ensino Remoto na UFPel
NEPSI Indica	28/04/2021	Ratos e Homens (livro)
NEPSI Indica	05/05/2021	TOC TOC (filme)
NEPSI Indica	12/05/2021	O Fabuloso Destino de Amélie Poulain (filme)
NEPSI Indica	19/05/2021	Flores Para Algernon (livro)



NEPSI Pesquisa	21/05/2021	Observatório de Violência Contra Crianças e Adolescentes
Cartilha do NEPSI	25/05/2021	Processos de Atenção e Pandemia
NEPSI Indica	26/05/2021	Si Può Fare (filme)
NEPSI Indica	02/06/2021	O Homem que Confundiu sua Mulher com um Chapéu (livro)
Podcast do NEPSI	06/06/2021	Processos de Atenção e Pandemia
NEPSI Indica	09/06/2021	O Livros dos Abraços (livro)
NEPSI Indica	16/06/2021	Novas Formas de Amar (livro)
NEPSI Pesquisa	19/06/2021	Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE)
Cartilha do NEPSI	21/06/2021	Saúde Mental Infantil
NEPSI Indica	23/06/2021	Soul; Viva- a vida é uma festa; Divertidamente (filmes)
NEPSI Indica	30/06/2021	Os Continentes de Dentro (livro)
NEPSI Indica	07/07/2021	As Coisas Que Você Vê Quando Desacelera (livro)
NEPSI Indica	14/07/2021	Loucura de Amor (filme)
Cartilha do NEPSI	19/07/2021	Transtornos Alimentares
NEPSI Indica	21/07/2021	Se Enlouquecer Não se Apaixone

Na tentativa de aproximar a comunidade geral do projeto de extensão, o grupo sugeriu enquetes pela plataforma do Instagram. Nessas enquetes, foram apresentadas algumas temáticas para que o público escolhesse sobre o que iria ser desenvolvido futuramente. Isso demonstra que o papel do projeto foi de constante diálogo com o público e, de acordo com Szymanski et al (2016), uma intervenção psicoeducativa inclui práticas que têm como base uma conversação dialógica. Dessa forma, percebe-se que o projeto buscou diminuir o abismo que existe entre população geral e universidade, ou melhor, entre comunidade e academia, transformando assuntos complexos e técnicos para uma linguagem mais informal e acessível ao público.

Destaca-se ainda que o trabalho em equipe foi de extrema importância para construção dos materiais. A divisão de tarefas de forma igualitária, a liberdade para fazer escolhas e a orientação de materiais de qualidade foram aspectos que nortearam o projeto do NEPSI em 2021. Nesse sentido, pode-se afirmar que se construiu uma atmosfera democrática (LEWIN,1977) no grupo, já que não foram observadas hierarquias entre os membros do grupo e todos os participantes tiveram a oportunidade de dar ideias, planejar o cronograma, tomar decisões como forma de qualificar a qualidade do projeto.



Vale salientar que o projeto contará, no segundo semestre de 2021, com a contribuição de um estudante do cinema e animação, o qual irá produzir, com o apoio do grupo, animações sobre diversos temas, tais como depressão, ansiedade, transtornos alimentares, estresse etc. Certamente, isso irá proporcionar novos rumos e possibilidades de avanços no projeto bem como uma maior notabilidade pelo público, já que animações são normalmente muito bem recebidas pela população.

#### 4. CONCLUSÕES

As plataformas digitais tornaram-se primordiais para construção e divulgação de conhecimento durante a pandemia. Nesse contexto, o projeto aderiu às redes sociais como forma de compartilhar informações sobre promoção, prevenção e educação em saúde mental. É evidente que a experiência tem se mostrado proveitosa tanto para os extensionistas quanto para comunidade geral, visto que essa pode acessar materiais confiáveis, de cunho científico, de forma rápida e gratuita, através de uma linguagem simples e acessível. Assim, pode-se concluir que o projeto de extensão do NEPSI cumpre com suas funções extensionistas, já que reforça o compromisso social da universidade pública com a população.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- LEMES, C. B.; ONDRE N. J. Aplicações da psicoeducação no contexto da saúde. **Temas psicol.**, Ribeirão Preto, v. 25, n. 1, p. 17-28, mar. 2017.
- LEWIN, K. Problemas de dinâmica de grupos. 2<sup>a</sup>. Ed. São Paulo: Editora Cultrix, 1977.
- LUKENS, E. P. MCFARLANE, W. R. Psychoeducation as Evidence-Based Practice: Considerations for Practice, Research, and Policy. **Brief Treatment and Crisis Intervention**, Oxford University Press, v. 4, n.3, p. 205–225, 2004.
- SZYMANSKI, L.; GERVITZ, I. S.; CAPUCCI, L. Geração do morro: relato de um projeto de intervenção psicoeducativa em uma escola pública. **Reflexão e Ação**, Santa Cruz do Sul, v. 24, n. 1, p. 425-455, abr. 2016
- SOUSA, C. R.; PEREIRA, F.M. Terapia cognitivo- -comportamental e o Sistema Único de Saúde. In: RANGÉ, B. (Org.). **Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria**. Porto Alegre: Artmed, 2008. Cap 36, p 581-592.