

SOU+EU: PELA PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL DE JOVENS USUÁRIOS DO CAPS FRAGATA

MÁRCIA LEÃO DE LIMA¹; GLEBERSON DE SANTANA DOS SANTOS²; SARAH PORCIUNCULA BELTRAME³, LUCIANE PRADO KANTORSKI⁴

¹*Universidade Federal de Pelotas –psi.marcialeao@hotmail.com;*

² *Universidade Federal de Pelotas –glebersonsantana@hotmail.com;*

³*Universidade Federal de Pelotas – sarahpbel@gmail.com;*

⁴*Universidade Federal de Pelotas –kantorski@uol.com.br*

1. INTRODUÇÃO

A adolescência é um período de transição entre a infância e a idade adulta, que se caracteriza por mudanças físicas, emocionais, cognitivas e sociais. A Organização Mundial da Saúde define a adolescência como o período entre os 10 e os 19 anos de idade, embora as fronteiras não sejam estritamente definidas e possam variar em diferentes culturas e contextos (OMS, 2018). Segundo a psicologia do desenvolvimento, a adolescência é um período marcado por mudanças significativas na identidade, no relacionamento com os outros, na autoestima e na autoimagem (SANTROCK, 2017). É também um momento de descobertas e de experimentação, em que os adolescentes exploram novos interesses, habilidades e valores (ERIKSON, 1968). A adolescência é uma fase importante na formação da personalidade e na aquisição de habilidades sociais e emocionais que serão importantes ao longo da vida. No entanto, também pode ser um período de risco, em que os adolescentes podem se tornar vulneráveis e desencadear sintomas de transtornos psicológicos que podem ser desencadeados neste momento difícil da vida. A literatura científica indica que a automutilação é um comportamento cada vez mais comum na adolescência. Segundo estudos, a prevalência da automutilação em adolescentes varia entre 13% e 45%, dependendo do país e da metodologia utilizada (HAWTON et al., 2012; JACOBSON et al., 2014). Em relação ao suicídio, cabe destacar que esse é um problema grave de saúde pública em todo o mundo. Segundo a Organização Mundial da Saúde, o suicídio é a segunda principal causa de morte entre os jovens de 15 a 29 anos (OMS, 2021).

Alguns estudos apontam que a taxa de tentativas de suicídio entre os adolescentes é maior do que entre os adultos (NOCK et al., 2013). Alguns fatores que podem estar relacionados à automutilação e ao suicídio na adolescência incluem: transtornos psicológicos, *bullying*, problemas familiares, abuso de substâncias, entre outros (SWANSON et al., 2015). Para prevenir e tratar é fundamental que os jovens recebam apoio emocional e psicológico adequado.

Diante disso, o objetivo geral da pesquisa é de analisar e promover o bem estar psíquico, emocional e social dos participantes do Projeto Sou+Eu, vinculado ao Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas, sob linha de investigação: saúde mental e coletiva, processo do trabalho, gestão e educação em enfermagem e saúde. Sendo assim, ao logo deste projeto que permanece em andamento busca-se compreender o sofrimento psíquico para além da doença mental, melhorar as possibilidades de construção de subjetividades, subjetivações e fortalecimento de identidade; promover o

desenvolvimento da auto estima; criar espaços terapêuticos para potencializar a vida e reduzir e eliminar ações de automutilação, tentativas de suicídios etc.

2. METODOLOGIA

Devido tratar-se de uma pesquisa que envolve a subjetividade humana, a pesquisa possui caráter qualitativo, fundamentada pelo estudo em que descreve e analisa uma situação sob embasamento teórico pertinente.

Quanto ao tipo de pesquisa, caracteriza-se como sendo descritiva, vez que busca desvendar e observar fenômenos, procurando descrevê-los, classificá-los e interpretá-los, passos esses utilizados para conhecer a sua natureza, composição e processos (RUDIO, 1986).

A pesquisa aplica-se ao grupo terapêutico Sou+Eu, cujas sessões e oficinas são realizadas no Centros de Atenção Psicossocial – CAPS Fragata, na cidade de Pelotas. Com periodicidade quinzenal, o grupo teve início no mês de maio do presente ano e segue em funcionamento. Os encontros costumam ter duração em torno de uma hora e quarenta minutos e funcionam no formato de roda de conversa sobre um tema previamente selecionado e de acordo com as demandas do grupo. A arte e os jogos expressivos contribuem na composição do tema proposto.

A pesquisa assume metodologicamente o caráter de pesquisa-ação, uma vez que, conforme Elliot (1991, p. 17), constitui em um processo que se modifica continuamente em espirais de reflexão e ação, onde cada espiral inclui:

(1) Aclarar e diagnosticar uma situação prática ou um problema prático que se quer melhorar ou resolver; (2) formular estratégias de ação; (3) desenvolver essas estratégias e avaliar sua eficiência; (4) ampliar a compreensão da nova situação; (5) proceder aos mesmos passos para a nova situação prática.

Outrossim, ressalta-se que a pesquisa-ação assume como um dos inúmeros tipos de investigação-ação, que é um termo genérico para qualquer processo que siga um ciclo no qual se aprimora a prática pela oscilação sistemática entre agir no campo da prática e investigar a respeito dela. Entre outras palavras, planeja-se, implementa-se, descreve-se e avalia-se uma mudança para a melhora de sua prática, aprendendo mais, no correr do processo, tanto a respeito da prática quanto da própria investigação. (TRIPP, 2005).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O grupo terapêutico Sou+EU busca resgatar a identidade dos jovens, sua autoestima e compreender o seu processo de adoecimento, buscando auxilia-lo no autoconhecimento e apropriação de uma qualidade de vida. Os jovens chegam ao grupo, por meio de encaminhamento pelos profissionais técnicos do CAPs, após episódios de crises, automutilação, tentativa de suicídio, depressão profunda e transtornos de personalidade.

O grupo terapêutico se articula tendo como principal proposta os jogos expressivos e a arterapia de modo a promover o resgate desse sujeito muitas vezes sucumbido pelo sofrimento psíquico. A proposta é atenuar essa dor por meio de uma escuta atenta, da criação de vínculos e identificação com o grupo. favorecendo o resgate de sua vinculação ao meio social e mitigando prejuízos revelados que circundam a sua psiqué.

Nos encontros são levadas propostas de temas importantes identificados no próprio grupo e associados ao cotidiano que vivenciam e desenvolvidas por meio de uma linguagem lúdica, utilizando recursos da arte: música, poesia, pintura, desenho e outras formas de expressão.

A partir desta dinâmica, os sujeitos participantes acabam trazendo suas demandas, as dificuldades enfrentadas, assim como expressam como se enxergam durante o processo de socialização com o mundo; como lidam com seus sofrimentos, dores, dúvidas e próprias questões, o que exige da coordenação do grupo, uma escuta atenta e qualificada dos processos ali imbricados.

No grupo, os membros encontram apoio, forças, a partir do olhar colaborativo tanto para si quanto para o outro, o que permite a autoreflexão e autoconhecimento, bem como a expansão desse olhar para a realidade. Com isso, é percebido também o processo de vinculação e aliança grupal a partir da (re)construção de identidades, tanto na dimensão individual quanto grupal.

Entre os temas trabalhados nas sessões, destacaram-se: personalidade; identidade; os papéis que se desempenha no meio social e nas instituições (família, escola, igreja, entre outras), ser jovem e os desafios do amadurecimento (dificuldades enfrentadas nas dimensões trabalho, educação e realidade social), jovem e o mercado de trabalho e sobre o estigma de ser portador de uma doença mental. Tais movimentos conduzem a uma postura diferente frente à dor, pela construção e fortalecimento de uma identidade, antes fragilizada, bem como pela capacidade de criar estratégias para lidar com o sofrimento.

4. CONCLUSÕES

Cabe destacar a relevância do projeto na promoção de saúde e bem estar dos jovens, sobretudo, neste estágio do desenvolvimento que é compreendida por diversos autores como fase crítica do sujeito, na construção de identidade.

Nesta fase, muitos tendem a se engajar em comportamentos de risco, asseverados, muitas vezes, pela curiosidade. Alguns dos indivíduos, nesta fase, experimentam pela primeira vez uma ou mais substâncias químicas ilícitas, drogas; realizam transgressões de normas. Isso porque os adolescentes buscam experiências novas, prazerosas, preocupam-se com o julgamento dos outros, conduzindo seu comportamento por pressões externas, porém não sendo necessariamente uma relação de causa e efeito, nem relação *sine qua non*, todavia, alguns indivíduos encontram nas substâncias ilícitas essa representação como fonte de prazer, muitas vezes por desinformação. Além disso, muitos vivem dificuldades ligadas à autoestima, ao *bullying*, à sexualidade e ao uso de substâncias. Carecendo de repertório da própria experiência, não sabendo lidar com tantas questões, muitos acabam desenvolvendo doenças mentais como ansiedade, depressão e em alguns outros casos, aumentando o risco de suicídio. (BOOCK *et al.*, 2002; FARIA, 2005; PAPALIA *et al.*, 2013).

Durante os meses de acompanhamento do grupo percebe-se recaídas, crises que retornam, porém, nota-se que estão mais fortalecidos, com mais autoconhecimento sobre o seu funcionamento e criando estratégias que o fortalecem frente ao sofrimento. Movimentos em prol da vida, um auto cuidado e uma percepção diferente do entorno. Além das iniciativas, os depoimentos que seguem, denotam os resultados que o Projeto SOU+EU está promovendo na vida

destes jovens: - “muito legal fazer parte deste grupo tão divertido e que nos ajuda a esvaziar de todos os nossos medos.” – SIC (participante A); - “Tenho aprendido a abrir o coração para pessoas que me amam e está surtindo efeito maravilhoso” – SIC (participante B); - “Tenho aprendido a lidar com as frustrações posso dizer que daqui para frente serei mais eu.” – SIC (participante C).

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BOOCK, A. M. B.; FURTADO, O.; TEIXEIRA, M. L. T. **Psicologia: uma introdução ao estudo da psicologia.** 13. ed. reform. e ampl. São Paulo: Saraiva, 2002.
- ELLIOT, J. **Action research for educational change.** Filadélfia: Open University Press, 1991.
- ERIKSON, E. H. **Identity: Youth and crisis.** W. W. Norton & Company, 1968
- FARIA, Luísa. Desenvolvimento do auto-conceito físico nas crianças e nos adolescentes. **Analise psicológica**, v. 23, n. 4, p. 361-371, 2005.
- HAWTON, K., SAUNDERS, K. E., & O'CONNOR, R. **Self-harm and suicide in adolescents.** 2012.
- JACOBSON, C. M., GOULD, M., & SPIRITO, A. **Assessing suicidal behavior in adolescents.** Suicide and Life-Threatening Behavior. 2014.
- NOCK, M. K., GREEN, J. G., HWANG, I., MCLAUGHLIN, K. A., SAMPSON, N. A., ZASLAVSKY, A. M., & KESSLER, R. C. **Prevalence, correlates, and treatment of lifetime suicidal behavior among adolescents:** Results from the National Comorbidity, 2013
- Organization Adolescents.** Recuperado em 25 de março de 2023, de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents>
- PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano.** Porto Alegre: Artmed, 2013.
- RUDIO, F. V. **Introdução ao projeto de pesquisa científica.** Petrópolis: Vozes, 1986.
- SELLTIZ, Claire; WRIGHTSMAN, Laurence S.; COOK, Stuart. **Métodos de pesquisa nas relações sociais.** São Paulo: EPU, 1987. v. 1.
- SWANSON, S. A., COLMAN, I., & Association, SANTROCK, J. W. **Adolescence.** McGraw-Hill Education. World Health, 2017.
- Suicide prevention.** Recuperado em 25 de março de 2023, de <https://www.who.int/health-topics/suicide#tab=tab>
- TRIPP, David. Pesquisa-ação: uma introdução metodológica. **Educação e pesquisa**, 2005, 31: 443-466.