

CURSO DE PSICOLOGIA

PROJETO DE AÇÃO CURRICULAR DE EXTENSÃO (ACE)

**SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA**

Imperatriz  
2019

## 1 IDENTIFICAÇÃO DA AÇÃO:

- 1.1 Título da Ação: A importância de cuidar da saúde mental.
- 1.2 Curso: Psicologia.
- 1.3 Tipo de modalidade: Projeto de Ação Curricular de Extensão.
- 1.4 Períodos do curso: I e II

## 2. DETALHES DA AÇÃO:

- 2.1 Carga horária total: 120 horas
- 2.2 Periodicidade: semestral

## 3 PÚBLICO-ALVO:

- ✓ Docentes;
- ✓ Acadêmicos do curso de psicologia, direito, economia e pedagogia;
- ✓ Comunidade comum, idosos, mulheres e adolescentes atendidos pelas instituições de atendimento a saúde mental de Imperatriz - MA.

## 4 CARACTERIZAÇÃO DA AÇÃO:

Para que se possa falar em saúde mental, inicialmente, faz-se necessário compreender do que se trata a saúde propriamente dita. A saúde é um direito de todos os indivíduos sem distinção, e qualquer que seja a etnia, religião ou outra característica, os indivíduos encontram na Legislação Federal a garantia de que seu direito à saúde deve ser respeitado. Diante disto, a intenção do projeto é de promover estilos de vida saudáveis e o tratamento adequado para aqueles que enfrentam desafios no tocante a saúde mental.

## 5 DESCRIÇÃO DA AÇÃO:

### 5.1 Resumo da Ação (Máximo de 200 palavras);

Promover estilos de vida saudáveis e o tratamento adequado para aqueles que enfrentam desafios no tocante a saúde mental.

### 5.2 Palavras-chave: Saúde Mental. Bem-estar. Qualidade de vida.

### 5.3 Justificativa:

A expressão saúde mental se justifica, assim, por ser uma área de conhecimento que, mais do que diagnosticar e tratar, liga-se à prevenção e promoção de saúde, preocupando-se em reabilitar e incluir o paciente em seu contexto social. (BRASIL, 2003). Melhorar os programas de saúde mental e direcionar os cuidados de forma que tais indivíduos possam prosseguir suas vidas do modo mais natural possível, sem a estigmatização e exclusão advindas da ideia de que a falta de saúde mental torna o indivíduo não apenas diferente, mas incapaz e até inferior, são fatores essenciais para que a saúde mental deixe de ser um assunto restrito às autoridades de saúde e passe a ser um assunto de alcance social. (DIMENSTEIN, 2005).

### 5.4 Objetivos:

- ✓ Promover conhecimento relacionado ao tema de saúde mental.
- ✓ Acolher e atender as pessoas com transtornos mentais ou que se sentem inseridos nesse meio.
- ✓ Orientar as pessoas sobre os locais de atendimentos e profissionais indicados para

- tratar da saúde mental da população.
- ✓ Disponibilizar atividades de ensino, pesquisa e extensão aos discentes da Fest.

### 5.5 Fundamentação teórica:

A Carta Magna Brasileira (BRASIL, 1988) estabelece importantes informações sobre a saúde, acesso ao sistema de saúde, serviços públicos de saúde e outras instruções. Por saúde pode-se citar a condição física e psicológica equilibrada que permita ao indivíduo desenvolver suas atividades cotidianas, viver bem e ter um convívio social adequado.

Art. 3º A saúde tem como fatores determinantes e condicionantes, entre outros, a alimentação, a moradia, o saneamento básico, o meio ambiente, o trabalho, a renda, a educação, o transporte, o lazer e o acesso aos bens e serviços essenciais; os níveis de saúde da população expressam a organização social e econômica do País. (BRASIL, 1990, sp). Todavia, há que se ter em mente que o conceito de saúde não depende de um indivíduo, mas de uma série de conceitos e situações envolvidas.

O conceito de saúde reflete a conjuntura social, econômica, política e cultural. Ou seja: saúde não representa a mesma coisa para todas as pessoas. Dependerá da época, do lugar, da classe social. Dependerá de valores individuais, dependerá de concepções científicas, religiosas, filosóficas. O mesmo, aliás, pode ser dito das doenças. (SCLIAR, 2007, p. 30).

Sob este prisma, compreende-se que para muitas pessoas a falta de doenças físicas indica a sua saúde, para outras, porém, a existência de uma condição física ou psicológica, ainda que relativamente simples e de fácil resolução, representa a falta de saúde, ou a doença propriamente dita. Por muito tempo, havia entre os indivíduos a crença de que ser acometido por alguma doença tratava-se de um castigo divino em função de alguma desobediência ou pecado cometido.

A doença era sinal de desobediência ao mandamento divino. A enfermidade proclamava o pecado, quase sempre em forma visível, como no caso da lepra. Trata-se de doença contagiosa, que sugere, portanto, contato entre corpos humanos, contato que pode ter evidentes conotações pecaminosas. (SCLIAR, 2007, p. 30).

É essencial citar que quando se fala em saúde mental, não existe foco apenas no tratamento de transtornos mentais, mas o cuidado e a atenção necessários para evitar o surgimento ou desenvolvimento de tais condições.

A família é constituída por todos os indivíduos que compõem o círculo de convivência direta familiar de um indivíduo, ou seja, ainda que não existam laços sanguíneos, as pessoas consideram como seus familiares aqueles que residem em sua companhia ou que passam longos períodos de tempo com eles, dependendo- Ilhes atenção, cuidado e carinho. (ROSA, 2011). No passado, ao invés de atuar como um apoio para o PTM, a família, muitas vezes, era considerada culpada pela doença que acometia o indivíduo, em função da educação ou dos exemplos oferecidos.

Para muitos familiares, o surgimento ou desenvolvimento de transtornos mentais significa a falha em relação ao doente, o descumprimento de seu papel para com o mesmo. fator que afasta ainda mais as famílias com PTM, em função da frustração trazida pela doença.

O adoecimento mental de um filho abala, frequentemente de forma intensa. a autoestima dos pais. O filho doente parece representar, para muitos genitores, uma denúncia das falhas do sistema familiar, que não conduziu com sucesso sua missão de formar os filhos. (MELMAN, 2008, p. 32).

Recorde-se que para a família que não se encontra preparada, e não recebe o apoio e as informações necessárias, acolher em seu convívio o PTM sempre representou um problema grave, desde o período de desinstitucionalização.

A saúde é da condição do indivíduo de realizar suas tarefas cotidianas sem prejuízo,

com pouca ou nenhuma ajuda de outros indivíduos, além de realizar seu cuidado pessoal de modo completo e efetivo. Todavia, é preciso recordar-se que diferentes aspectos culturais levam a diferentes percepções quanto à saúde ou falta dela (SCLiar, 2007). No caso da saúde mental, tal fato também pode ser percebido, considerando-se as dificuldades dos próprios médicos em estabelecer as causas exatas dos transtornos mentais. (DIMENSTEIN et al., 2005).

## 6 METODOLOGIA:

	TEMAS PROPOSTOS	AÇÕES
1	<p><b>PALESTRA COM IDOSOS:</b> Saúde mental e autocuidado (falar sobre a importância do cuidado da saúde mental, identificar sinais de problemas de saúde mental comuns em idosos, como a depressão e ansiedade, e discutir estratégias de autocuidado, como atividade física, sono adequado e alimentação saudável.)</p>	<p><b>DINÂMICA:</b> Jogo das qualidades. <b>DESENVOLVIMENTO DA DINÂMICA:</b> Distribua cartões em branco para os idosos e peça a cada um que escreva uma qualidade ou força pessoal que possuem. Em seguida, recolha os cartões e redistribua-os aleatoriamente, de modo que cada participante receba um cartão com a qualidade de outra pessoa. Cada idoso deve então explicar por que acredita que essa qualidade seja importante e como ela pode ser útil para promover a saúde mental.</p>
2	<p><b>PALESTRA COM MULHERES:</b> Autoaceitação e amor-próprio (Discutir a importância de aceitar-se como mulher, abraçar a diversidade corporal e promover o amor-próprio. Abordar estratégias para desenvolver uma relação saudável com a própria imagem e fortalecer a autoestima.)</p>	<p><b>DINÂMICA:</b> Espelho de elogios. <b>DESENVOLVIMENTO DA DINÂMICA:</b> Divida os participantes em pares e peça-lhes que se sentem em frente um ao outro. Durante um período de tempo definido, cada pessoa deve elogiar a outra, enfatizando suas qualidades positivas e características fortes. Depois de um tempo, peça que troquem de papéis.</p>
3	<p><b>PALESTRA COM ADOLESCENTES:</b> ansiedade: da normalidade ao transtorno (Nesta atividade serão apresentadas as nuances entre a ansiedade adaptativa e os transtornos de ansiedade, a influência biológica e ambiental desse fenômeno psicológico, os diagnósticos associados à ansiedade e estratégias de manejo e tratamento dos quadros patológicos.)</p>	<p><b>DINÂMICA:</b> Da verdade ou mito. <b>DESENVOLVIMENTO DA DINÂMICA:</b> faremos uma relação de perguntas relacionadas ao tema, mostraremos aos participantes pedindo para que opinem de acordo com o que sabem se tal afirmativa é verdade ou mito, explicando um pouco para eles sobre cada uma delas.</p>
4	<p><b>Outras Intervenções a serem aplicadas conforme o processo de desenvolvimento da extensão ( livre escolha)</b></p>	<p><b>PÚBLICO ALVO:</b> Docentes; Acadêmicos do curso de Psicologia, Direito, Ciências Econômicas, Pedagogia e Teologia; Comunidade comum, idosos, mulheres e adolescentes atendidos pelas instituições de atendimento a saúde mental de Imperatriz - MA.</p>

## **7 ANÁLISE DOS RESULTADOS A SEREM ALCANÇADOS**

O projeto irá colaborar com as pessoas e comunidades contempladas uma vez que conscientizou e reduziu estigmas que estavam presentes. Ao colocá-lo em prática será possível contribuir para a melhoria do bem-estar emocional apoiando socialmente o público-alvo de cada estabelecimento e, dessa maneira, será possível equilibrar a saúde mental dos envolvidos.

O objetivo geral é promover o bem-estar psicológico, emocional e social das pessoas, garantindo uma mente saudável com resiliência. Fortalecer os recursos mentais e emocionais das pessoas no sentido de prevenir transtornos mentais. Promover estilos de vida saudáveis e o tratamento adequado para aqueles que enfrentam desafios de saúde mental.

Nesse sentido também contribuirá para diminuir o preconceito e a discriminação uma vez que possibilitará uma ampliação do conhecimento acerca da saúde mental.

### **7.1 Impactos na Sociedade**

Ao enfrentar um mundo cada vez mais racional em que o homem garante um maior conhecimento de si mesmo e, paradoxalmente, produz uma individualização como nunca houve na história da humanidade, falar de Saúde Mental se torna primordial bem como analisar os impactos desse comportamento na sociedade.

As pessoas perdem o controle de si mesmas em muitos momentos de sua vida – no luto, no puerpério, em situações de muito estresse e de ansiedade, nos vícios, em lidar com emoções desafiadoras e vários outros momentos da vida social e particular – e para superar o sofrimento e reestabelecer o equilíbrio físico e emocional requer um cuidado especial com a Saúde Mental.

Viver situações difíceis e de sofrimento intensos traz um grande impacto para a sociedade. Impacta todas as formas de organização social: a família, a escola, o trabalho, as comunidades, a política, a economia e a religião. “A loucura é construída ao longo da história de vida do indivíduo”, pontua Bock, Furtado e Teixeira (p.390, 2023). Portanto, é uma questão social e este desafio pertence a todos que estão comprometidos com a vida.

O cuidado da saúde mental é de suma importância porque através dele é possível reconstruir projetos de vida. Pessoas que passam por situações de vulnerabilidade no álcool, nas drogas, na depressão, nos transtornos de ansiedade, em situações de violência, de preconceito, de atipicidade, de transtornos psiquiátricos, etc, tem a oportunidade de superar esse sofrimento e reestabelecer sua organização pessoal dentro da sociedade.

Isso porque uma saúde mental debilitada corrobora de forma significativa na forma como um indivíduo se relaciona socialmente, acentuando a exclusão social e expondo à violência e ao preconceito.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) a saúde mental é um "estado de bem-estar em que o indivíduo reconhece suas próprias habilidades, pode trabalhar de forma produtiva e frutífera, e é capaz de contribuir para a sua comunicação."

O propósito do bem-estar está relacionado em aspectos subjetivos (felicidade e satisfação íntima de cada um); psicológico (desenvolvimento da personalidade, valores e virtudes) e social (o quanto se consegue interagir com a comunidade e formar redes de suporte). Pequenas ações inseridas no cotidiano podem provocar grandes mudanças ao longo do tempo, com um impacto positivo no corpo e na mente do indivíduo, buscar conhecer e aplicar o autocuidado como atividades físicas, relacionamentos, ambiente, fazer terapias com um profissional, torna a vida melhor e mais prazerosa trazendo qualidade no modo de vida das pessoas.

Bock, afirma que o Brasil tem uma grande importância na construção de um modelo

alternativo de saúde mental. Sendo uma união de grupos que reivindicam melhorias na saúde pública e dos sanitaristas, atenção voltada a saúde no País, promovendo o Sistema Único de Saúde (SUS), possibilitando novas formas de cuidado.

Por orientação da Política Nacional de Saúde Mental hoje temos a Rede de Assistência Psicossocial (RAPS), e vários outros recursos como Unidades Básicas de Saúde, Centros de Atenção Psicossocial (CRAS), entre outros visando a saúde e bem-estar da sociedade representando mudanças consideráveis para a vida das pessoas.

## 8 ARTICULAÇÃO COM ENSINO-EXTENSÃO

No que se refere à indissociabilidade ensino, pesquisa e extensão, o projeto tem como objetivo principal promover a conscientização, prevenção e cuidado em relação aos aspectos relacionados à saúde mental. Oferecendo uma interação social entre docentes e discentes da FESTA, e a comunidade externa. Busca-se informar e sensibilizar a comunidade sobre a importância do bem-estar psicológico e emocional, além de fornecer apoio e recursos para lidar com questões relacionadas à saúde mental.

A psicologia é importante porque nos ajuda a entender como nossa mente funciona, lidar com nossas emoções e pensamentos, fornece tratamento para problemas de saúde mental e nos ajuda a desenvolver habilidades saudáveis para enfrentar desafios. Além disso, a psicologia promove o bem-estar, fortalecendo nossas habilidades, relacionamentos saudáveis e autoestima, e nos ensina a cuidar da nossa própria saúde mental, tem impacto na sociedade ao lidar com questões sociais e busca melhorar a saúde mental e ajuda a melhorar a qualidade de vida.

## 9 INTERDISCIPLINARIDADE

O presente estudo aborda a interdisciplinaridade na saúde mental, focando na importância de criar espaços de convivência social e expressão artística, como a música e a poesia, para promover o bem-estar emocional. Essas atividades culturais coletivas têm o poder de transformar a sociedade, conscientizando-a sobre o potencial positivo desses ambientes para o trabalho e a comunidade. Ao inspirar a expressão individual e cultivar a criatividade, fortalecer-se as conexões humanas e contribuir para uma sociedade mais diversa e inclusiva. A música e a poesia unem pessoas, oferecem um canal de comunicação profundo e um refúgio onde se pode compartilhar vulnerabilidades e encontrar apoio.

## 10 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a saúde mental é um tema de extrema importância e que tem recebido cada vez mais atenção nos últimos anos, pois abrange uma ampla gama de aspectos, incluindo emoções, pensamentos, comportamentos e relacionamentos saudáveis. Promover a saúde mental envolve cuidar desses aspectos em todas as fases da vida, desde a infância até a idade adulta e a terceira idade. A sociedade como um todo desempenha um papel importante na promoção da saúde mental.

Assim, para elucidar as considerações finais deste trabalho, resgatou-se o problema de pesquisa que é sobre o conceito de saúde na qual não depende de um indivíduo, mas sim de uma série de conceitos e situações envolvidas. E chegamos à conclusão que o autocuidado é uma peça essencial para manter uma boa saúde mental, assim como cuidar de si mesmo física e emocionalmente, praticar atividades que tragam prazer, estabelecer limites saudáveis e buscar apoio social são algumas das medidas que podem contribuir para uma melhor saúde mental. Em outros casos, buscar ajuda profissional para a saúde mental, como psicólogos e psiquiatras,

é fundamental. Estes profissionais estão preparados para oferecer apoio, diagnóstico e tratamento adequados.

É necessário continuar investindo em pesquisas, programas de prevenção e tratamento, bem como na criação de uma sociedade inclusiva e empática que valorize a saúde mental. Portanto, a saúde mental deve ser encarada como uma prioridade em todas as esferas da vida, desde o âmbito pessoal até o nível global. Ao promover uma cultura de cuidado e respeito pela saúde mental, deve-se construir uma sociedade mais saudável, equilibrada e resiliente para todos.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. *Saúde da Família: uma estratégia para a reorganização do modelo assistencial*. Brasília (DF): MS; 1997.

BRASIL. Secretaria Executiva. *SUS: Princípios e Conquistas*. Brasília (DF): MS p. 1-43, 2000.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. *Relatório mundial da saúde. Saúde mental: nova concepção, nova esperança*. XVI Relatório Mundial da Saúde. Lisboa, p.1-206, 2002.

RODRIGUES, C. R., & FIGUEIREDO, M. A. *Concepções sobre a doença mental em profissionais, usuários e seus familiares*. Estudos de Psicologia (Natal), 8, 117-125, 2003.

SAGGESE, E. G. & LEITE, L. C. *Saúde mental na adolescência: um olhar sobre a reabilitação psicossocial*. Cadernos, Juventude, Saúde e Desenvolvimento, 1999.

SILVA, A. *A interface família escola e saúde mental na infância e adolescência*. 2010. Disponível em: . Acesso em: 22 jun. 2015.