Plano de/ Intervenção
Oficina da vida

Jessica Queretti Pereira

CONTEXTUALIZAÇÃO

Sabe-se que atualmente está cada vez mais complicado os adolescentes terem algum adulto para conversar sobre os diversos problemas que esses estão enfrentando. Isso resulta em problemas ainda maiores, sendo bem mais difícil de ser resolvidos ou até mesmo revertidos.

A falta dos pais, familiares, amigos contribuem com o acumulo de problemas de jovens, pois sem ninguém para dividir as situações, esses se sentem sozinhos e tendo que realizarem suas próprias escolhas sem estarem totalmente prontos. Essas dificuldades acabam prejudicando a saude mental desses adolescentes.

Segundo a secretária de saúde do Paraná:

> "Pessoas mentalmente saudáveis compreendem que ninguém é perfeito, que todos possuem limites e que não se pode ser tudo para todos. Elas vivenciam diariamente uma série de emoções como alegria, amor, satisfação, tristeza, raiva e frustração. São capazes de enfrentar os desafios e as mudanças da vida cotidiana com equilíbrio e sabem procurar ajuda quando têm dificuldade em lidar com conflitos, perturbações, traumas ou transições importantes nos diferentes ciclos da vida."

Logo, quando os problemas tomam conta da saúde mental temos pessoas totalmente ao contrário das citadas acima, onde essas na maior parte do tempo só conseguem sentir emoções ruins, como tristeza, abandono, solidão, raiva, entre outros.

Segundo Ana Lucia Santana, alguns elementos são fundamentais para que se possa identificar a presença da saúde mental em um determinado ser ou em uma dada comunidade. Dentre eles estão as ações positivas que o Homem pode direcionar para si mesmo; a evolução, o aprimoramento e a realização pessoal; a adaptação ao meio e as reações emocionais; independência e autodeterminação; recepção mais seletiva do real; conhecimento do contexto em que se vive e aptidão para uma melhor convivência na sociedade.

Porém, como mencionado anteriormente o que observa-se nos estudantes, principalmente os adolescentes, é um problema na saúde mental, onde esses necessitam cada vez mais de cuidados e atenção visto que se sentem sozinhos e icapacitados de enfrentarem os problemas da vida.

Com isso, ao pensar sobre um tema relacionado com o projeto saúde pública na escola, convidou-se o projeto oficina da vida, presente na cidade de São Gabriel-RS, que tem como principal objetivo levar a população informações e experiências que melhorem a qualidade de vida individual e coletiva, para uma palestra no colégio EMEF Presidente João Goulart, com o objetivo de auxiliar a melhoria da saúde mental

dos discentes.

HABILIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS

- Mostrar a importância da família e dos amigos para o bem estar;
- Notar o quão alto é o numero de discentes que enfrentam dificuldades para conversar sobre os problemas;
- Transmitir através de dinâmica, informações sobre saúde mental;

CONHECIMENTOS MOBILIZADOS

- Conhecer um pouco sobre saúde mental;
- Verificar que os problemas enfrentados por alguns são comuns entre alguns jovens;
- Aprender o quão importante é o diálogo para a resolução dos nossos problemas;
- Aprender como a solidão pode afetar a saúde mental.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Cadeiras.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

No dia 30 de agosto, será realizada a intervenção com a participação do projeto oficina da vida, com os 8° anos da Escola Municipal de Ensino Fundamental Presidente João Goulart, abordando o projeto da Bolsista-ID, saúde pública na escola, com o intuito de transmitir uma mensagem e consciência em relação à saúde, tanto física, como mental dos alunos.

A intervenção será realizada por dois membros do grupo oficina da vida, onde esses abordarão, primeiramente, a questão da saúde mental envolvendo o relacionamento de família, através de uma dinâmica, mostrando que quando a relação com os familiares não vai bem, a nossa saúde, principalmente mental, tem tendência de ser prejudicada, onde nos sentimos incompletos e possuímos dificuldade em vivermos a vida.

Registro da Intervenção

Os alunos demonstraram muito entusiasmo e empolgação, participando da atividade.

Isso comprovou-se, depois da dinâmica onde foi perguntado aos alunos quem tinha problema/dificuldade de falar/abraçar o pai, e a maioria levantou a mão, em seguida perguntou-se em relação à mãe, e o resultado foi um pouco menor do que com o pai, mas ainda assim era um número alto.

Essa intervenção foi de extrema importância tanto para os alunos, para que esses entendam que os problemas da vida acarretam e prejudicam diretamente a nossa saúde, como para os professores, que deveriam estar mais atentos ás necessidades em que os alunos demonstram ter em relação à saúde física e mental.

Com tudo, a atividade foi muito significativa, visto que os alunos participaram, responderam, demonstraram entusiasmo, riram e escutaram com atenção. Percebeu-se tambémém a necessidade que os alunos tinham por esse assunto, sendo proveitoso para todos.

Figura 1: Alunos prestando atenção na palestra.

Figura 2: Dinâmica sobre a relação da saúde com relacionamento familiar.

AVALIAÇÃO

A avaliação foi realizada levando em consideração a participação dos alunos durante a intervenção.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Secretária de saúde do Paraná. **Saúde mental.** Disponível em: < http://www.saude.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=2862>. Acesso em 31 de agosto de 2017

-SANTANA, Ana Paula. **Saúde mental.** Disponível em: < http://www.infoescola.com/psicologia/saude-mental/>. Acesso em 31 de agosto de 2017.