

A SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES E A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS: UMA ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE

MENTAL HEALTH OF TEENAGERS AND THE INFLUENCE OF SOCIAL NETWORKS: A HEALTH EDUCATION ACTIVITY

Ana Paula Santos Coelho^{1,*} /
Emanuella Soares Fraga Fernandes¹ /
Mayara Cardoso da Silva¹ / Mídia Ferreira dos Santos¹ /
Paloma Carvalho Dias¹

INTRODUÇÃO

A adolescência é uma fase natural da vida marcada pelas transformações biológicas e comportamentais. Os adolescentes possuem uma série de questionamentos sobre as mudanças que estão ocorrendo consigo mesmos no âmbito mental, emocional e físico, tais questões necessitam serem abordadas, sejam elas individualmente ou coletivamente. Diante a essas mudanças, o adolescente pode se tornar vulnerável às influências socioculturais, as quais são visualizadas nas diversas transformações que caracterizam o processo de adolecer (SILVA, 2014).

Para Ferreira (2006), o ato de cuidar envolve mais do que um conhecimento técnico de abordagem nos assuntos, pois o discurso biológico-biomédico não basta para conhecermos aqueles a quem prestaremos cuidados. Por isso, é necessário que entendamos o sujeito a partir da sua própria vivência, sobre as situações que se passa no seu dia a dia. Esse entendimento é necessário para que o cuidar se torne humanístico e integral.

Considerando que o objeto da enfermagem é o cuidado, e o sujeito do cuidado é o ser humano em todo o seu ciclo vital, abrangendo as mais variáveis faixas etárias nas diversas situações de saúde, cabe à enfermagem tratar de questões que englobam o adolescente e o processo da adolescência de forma esclarecida.

RESUMO

O presente trabalho visa relatar a experiência vivenciada por acadêmicas de enfermagem sobre uma atividade de educação em saúde realizada com adolescentes em uma escola pública na cidade de Guanambi-Bahia. O tema trabalhado em tal intervenção foi a saúde mental e a influência que as redes sociais tem sobre a mesma, visto que, as fragilidades psicossociais são bem incidentes na fase da adolescência. A metodologia empregada foi a utilização de rodas de conversas com perguntas retóricas e dinâmicas. Com isso foi permitido constatar que muitos jovens têm conhecimento sobre a importância e o impacto das redes sociais na qualidade da saúde mental.

Palavras-chave: Adolescência. Educação em saúde. Saúde mental.

ABSTRACT

The present work aims to report the experience lived by nursing students about a health education activity carried out with adolescents in a public school in the city of Guanambi-Bahia. The theme worked on in this intervention was mental health and the influence that social networks have on it, since psychosocial weaknesses are very prevalent in the adolescence phase. The methodology used was the use of conversation wheels with rhetorical and dynamic questions. This allowed us to see that many young people are aware of the importance and impact of social networks on the quality of mental health.

Keywords: Adolescence. Health education. Mental health.

Submetido em: 08 de nov. 2019

Aceito em: 14 de fev. 2020

¹Universidade do Estado da Bahia - UNEB, Guanambi, Bahia - Brasil.

*E-mail para correspondência: paullaolhac@gmail.com

As fases da adolescência são marcadas pela instabilidade emocional e frequentes oscilações de humores (CICCHETTI; ROGOSH, 2002). Nesse cenário de instabilidade emocional as redes sociais exercem forte influência nas atitudes e comportamentos pessoais dos adolescentes, pois muitos apresentam insatisfação com a própria aparência física, preocupações com o peso corporal, desejo de estarem atualizados com a moda, além do receio de serem rejeitados (BRASIL, 2018). Esses fatores na adolescência podem levar à depressão.

Os adolescentes que possuem baixa autoestima têm quase sete vezes mais chances de apresentarem transtornos psiquiátricos menores (TPM) daqueles que possuem uma alta-estima elevada (AVANCI, 2007). Ademais, as auto comparações relacionadas ao estilo de vida ou a imagem do corpo físico que as redes sociais proporcionam, podem acarretar em limitações e prejuízos importantes na qualidade de vida, como a ansiedade e até mesmo a depressão, transformando-se em um grave problema de saúde e, podendo elevar as taxas de mortalidade (COUTINHO, 1995; HUPPERT & WHITTINGTON, 1995).

Diante do exposto, esse trabalho tem por objetivo relatar a experiência das acadêmicas em enfermagem na realização de uma atividade de educação em saúde para adolescentes sobre a saúde mental e a influência que as redes sociais exercem sobre a mesma.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um relato da experiência vivenciada por acadêmicas de enfermagem da Universidade do Estado da Bahia (UNEB), monitoras do Projeto de extensão *Adolescer*, ao desenvolverem uma atividade de edu-

cação em saúde com adolescentes cujo tema abordado foi: saúde mental e a influência que as redes sociais possuem sobre a mesma.

Um relato de experiência auxilia na orientação geral do autor no que se refere à estruturação para descrever as experiências profissionais, possuindo alta relevância devido à importância dos problemas que nele vem exposto, como resultados das intervenções de projetos, entre outras situações que servem como uma colaboração no conhecimento metodológico (FONTANELA, 2011).

Deste modo, a intervenção em saúde que será relatada, foi realizada em uma Escola Estadual de ensino fundamental e médio, com duas turmas de adolescentes do nono ano, turnos matutino e vespertino, em 30 de Julho e 01 de Agosto de 2019.

A metodologia empregada nos dois dias da atividade de educação em saúde foram oficinas que duraram cerca de 50 min à uma hora, envolvendo em cada turno uma média de 30 alunos, com idades que variavam de 13 à 17 anos

A escolha do tema para esse momento de intervenção se deu depois da análise feita no qual se observou que as fragilidades psicossociais surgem com maior frequência na fase da adolescência (BRASIL, 2018).

No que se refere aos recursos materiais, a atividade contou com o auxílio de material eletrônico (projektor de imagens), que ajudou na ministração da oficina realizada pelas monitoras do projeto, bem como cartazes ilustrativos e folha de papel A4.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A participação dos adolescentes na atividade permitiu constatar que muitos jovens têm conhecimento acer-

ca dos assuntos abordados. Sub tópicos como ansiedade, depressão, redes sociais, estresse, autoimagem e auto comparação abriram espaço para diálogos, por meio de uma roda de conversa. A abordagem a respeito das redes sociais foi a que mais chamou a atenção dos presentes.

Nesse sentido, os alunos pontuaram que embora as redes sociais sejam fontes de entretenimento, não deixava de ter os seus lados negativos, se tornando uma das causas de ansiedade e insônia nos tempos modernos devido as auto comparações com a própria imagem. Mencionaram ainda, que os famosos likes intensificavam a visão negativa da imagem que as pessoas têm de si mesmas, além de fazer surgir uma competitividade por curtidas, tornando-se tão notável e agravante ao ponto de uma famosa rede social retirar as visualizações de likes do perfil dos usuários.

No período matutino, os alunos tiveram uma maior participação na oficina, com questionamentos, argumentos e relato de suas próprias vivências. Uma das jovens que estava presente na oficina se expressou dizendo que há alguns meses começou a fazer acompanhamento com psicólogo obtendo resultados positivos na vida pessoal, exaltando a importância do psicólogo para o cuidado com a saúde mental.

No período vespertino, os alunos da turma do nono ano mostram-se mais observadores à discursão, a professora que acompanhava a turma por vezes repetia a eles a relevância da saúde mental nos dias atuais e o quão importante era aquela oficina para os presentes.

Ao final de cada dia de oficina foi realizado uma dinâmica simples que retratava importância da saúde mental. Para isso foram distribuídos

folhas de papel sulfite entre os jovens, e solicitado em seguida que a sacudissem, foram questionados se estavam escutando algum tipo de som ao balançar da folha, pois a mesma emitia barulho segundo a ação. Em seguida foi solicitado que amassassem e sacudissem novamente, nesse segundo momento, quase não escutavam mais o barulho do balançar da folha. Encontramos nessa dinâmica, uma forma de associar os barulhos emitidos pela folha, aos sintomas relacionados à saúde mental.

No primeiro momento em que sacudiram a folha sem amassar, a mesma emitia som, mas quando solicitado em seguida, que amassassem e sacudissem novamente, quase não escutavam mais o barulho do balançar da folha. Dessa forma conseguimos fazer a seguinte analogia: quando estamos com uma boa saúde mental, embora passemos por uma variedade de problemas não fazemos “barulhos” por que estamos no controle da situação, do contrario, quando estamos com a saúde mental prejudicada, muitas coisas saem dos eixos, fazemos muito “barulho” devido às inquietações seja internamente por deixar que alguns fatores afetem a nossa mente e os nossos sentimentos, bem como externamente em forma de aflição, súplicas, e até a incapacidade da realização de atividades do dia a dia.

Por conseguinte, uma monitora segurava um cartaz com desenhos que retratava a imagem de um jovem que tinha uma boa saúde mental e outra com desenhos de um jovem triste que estava com a sua saúde mental prejudicada. Foi possível perceber que a dinâmica contribuiu para que os adolescentes tivessem uma melhor compreensão das situações, podendo favorecer a identificação em si e nas pessoas do próprio convívio a presença de

algum tipo de distúrbio relacionado à saúde mental, como a depressão e a ansiedade, e assim, prestar a ajuda necessária.

Afim de se ter uma maior participação das turmas foram feitas perguntas retóricas direcionadas à assistência, pois, por se tratar de um público jovem dinâmicas e uma abordagem descontraída foram empregadas na oficina para manter o interesse e a atenção daqueles que participavam. Nesse sentido, Roga (2000) afirma que no decorrer das práticas educativas com o público adolescente, é sentida a complexidade de tudo aquilo que envolve a decodificação da linguagem científica para a popular, no que se refere ao conhecimento do corpo humano, das práticas de saúde e da forte influência exercida pelo meio social e cultural. Estes fatores devem ser conhecidos, considerados e trabalhados, pois são essenciais à comunicação e troca eficiente de ideias entre os interlocutores envolvidos em um processo educativo em saúde.

Os adolescentes que participaram nessa etapa de atividades foram estimulados a um pensamento crítico e analítico sobre a importância dos cuidados a saúde mental, bem como a estarem atentos sobre as influências das redes sociais no cotidiano.

CONCLUSÃO

Foi permitido constatar que muitos jovens têm conhecimento acerca dos assuntos abordados, entretanto, um auxílio para formação de pensamento torna-se indispensável. Há uma necessidade de sempre trazer uma abordagem dinâmica e prática, fazendo com que esse tipo de público se sinta a vontade em poder participar e interagir. Desse modo, as atividades de educação em saúde favorecerão a autono-

mia e protagonismo dos sujeitos a partir do conhecimento construído nas oficinas realizadas.

A oportunidade de desenvolver esta intervenção proporcionada pelo projeto *Adolescer* contribuiu com a formação das acadêmicas monitoras envolvidas, devido ao caráter educativo presente também na profissão de enfermagem.

Concluímos que a temática abordada foi de grande relevância para os presentes, tendo em vista que as redes sociais é um meio amplamente utilizado entre os jovens além das fragilidades psicossociais que cercam a fase da adolescência.

REFERÊNCIAS

- AVANCI, J.Q. Fatores associados a problemas de saúde mental em adolescentes. **Rev Psicologia: Teoria e pesquisa**, v.23, n. 3, p. 287-294, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722007000300007&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 11 Out. 2019.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção a Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. **Proteger e cuidar da saúde de adolescentes na atenção básica**. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Acesso em: 11 Out. 2019.
- CICCHETTI, D.; ROGOSH, F. A. A developmental psychopathology perspective on adolescence. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v.70, p.20, 2002. Disponível em: <<https://doi.org/10.1037/0022-006X.70.1.6>>. Acesso em: 11 Out. 2019.
- COUTINHO, E. S. F. **Fatores Sócio demográficos e Morbidade Psiquiátrica Menor: Homogeneidade e Heterogeneidade de Efeitos**. Tese de Doutorado, Universidade Federal da

Bahia, Salvador,1995. Acesso em: 11 Out.2019.

FONTANELLA, L.F. **Iniciação científica com pesquisas qualitativas: relato da experiência de um grupo de professores e alunos de Medicina.** v. 6, n. 21.,2011. Disponível em: <[https://doi.org/10.5712/rbmfc6\(21\)411](https://doi.org/10.5712/rbmfc6(21)411)>. Acesso em: 11 Out. 2019.

HOGA, L.A.K.; ABE, C.T. Relato de experiência sobre o processo educativo para a promoção da saúde de adolescentes. **Rev. Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 34, n.4, p. 407-12, dez. 2000.

HUPPERT, F.A., WHITTINGTON J.E. Symptoms of psychological distress predict 7-year morbidity. **Psychological Medicine**,v. 25,n. 5, p.1073-86. Set.1995.

LIRA, A. G. et al. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal brasileiro de psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 66, n. 3, p. 164-171, set. 2017. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852017000300164&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 11 Out, 2019

SILVA, S. C. et al. Mitos e dúvidas de adolescentes acerca das modificações corporais e suas implicações na sexualidade. **Revista de Enfermagem da UFSM**, [S.l.], v. 4, n. 2, p. 459 - 469, ago. 2014.