ENFERMAGEM REVISTA

ARTIGO ORIGINAL DE RELATO DE OFICINA EXTENSIONISTA

OFICINAS DE HABILIDADE DE VIDA EM ADOLESCENTES: UMA ABORDAGEM SOBRE O SENTIDO DA VIDA

Life skill offices in adolescents: an approach on the sense of life

Fernanda O. Cruz[1,3], Melissa de Andrade[2,3], Paulo Franco Taitson[4], Horácio Pereira de Faria[5]

RESUMO

O aumento de autoagressão e autoextermínio entre os adolescentes nos últimos anos foi observado durante estágio de medicina em uma cidade mineira (7.797 habitantes). Convidadas pela Unidade Básica de Saúde (UBS) e o Núcleo Ampliado de Saúde da Família (NASF) para trabalhar saúde na escola, avaliamos a importância da espiritualidade como ferramenta na promoção e prevenção em saúde (conforme conceito da psiquiatria: espiritualidade como sentida da vida), propiciando um espaço de reflexão sobre o sentido da vida e de rastreio de transtornos mentais e comportamentais nos adolescentes.

Palavras-chave: adolescentes, sentido da vida, espiritualidade, saúde mental, habilidades de vida

ABSTRACT

The increase in self-exaggeration and self-extermination among adolescents in recent years was observed during a medical school in a city of Minas Gerais (7,797 inhabitants). Invited by the Basic Health Unit (UBS) and the Expanded Nucleus of Family Health (NASF) to work health at school, we evaluated the importance of spirituality as a tool in health promotion and prevention (according to the concept of psychiatry: spirituality as felt in life), providing a space for reflection on the meaning of life and the screening of mental and behavioral disorders in adolescents.

Kew-words: adolescents, sense of life, spirituality, mental health, life skills

---

1 Médica em Unidade Básica de Saúde de BH/MG, graduada em Psicologia pela UFMG e Especialista em Saúde Mental pela PUC Minas.
2 Médica Residente (R1) de Clínica Médica/SEMPER Hospital Geral de Belo Horizonte, MG.
3 Ministério Universidades Renovadas – BH/MG.
4 Diácono Permanente da Arquidiocese de Belo Horizonte. Professor do ICBS e Coordenador do NUTEF/PROEX/PUC Minas.
5 Médico Sanitarista – Hospital das Clínicas da UFMG. Professor assistente aposentado do Departamento de Medicina Preventiva e Social da Faculdade de Medicina da UFMG.

INTRODUÇÃO

Trabalhar o sentido da vida em adolescentes de um município mineiro, através de um projeto de humanização que pudesse ser adaptável e replicável pelas equipes locais de saúde e favorecer o vínculo escola-saúde, além de identificar casos de risco para intervenção precoce.

MATERIAL E MÉTODOS

Ensino de Habilidades de Vida (fig.1) conforme proposta da Organização Mundial de Saúde (OMS) através de oficinas em dinâmica de grupo realizada na escola, em horário letivo, divididas em três encontros por turma (duas do sétimo ano e duas do terceiro ano). Definiu-se três temas-geradores para cada encontro a fim de enfatizar algumas habilidades de vida: 1) Eu e o mundo - pensamento crítico, pensamento criativo e tomada de decisões em situações comuns aos adolescentes; 2) Eu e o outro - empatia, relacionamento interpessoal, comunicação eficaz, lidar com estresse; 3) Eu e eu mesmo - autoconhecimento, lidar com os sentimentos e emoções e tomada de decisões.

Fig 1 – Habilidades de vida conforme a OMS

1.Auto-conhecimento:	conhecimento e aceitação de pontos fortes e fracos, gostos e interesses; busca por perceber e reconhecer em si próprios pensamentos, sentimentos e comportamentos, de um modo realista
2.Empatia:	capacidade de compreender as pessoa e de entender a motivação do comportamento de um indivíduo; não julgar e aceitar a diferença, através da solidariedade e aceitação do outro, apesar das diferenças.
3.Lidar com os sentimentos e emoções:	auxilia a reconhecer as próprias emoções, sua origem e a maneira como estas influenciam os comportamento e identificar melhores formas de expressão.
4. Lidar com o estresse:	reconhecer e avaliar possíveis fontes de estresse nos diversos cenários da vida, bem como alternativas para reduzi-las, e realizar mudanças em relação ao ambiente ou ao estilo de vida. Capacidade de procurar auxílio familiar, de amigos e/ou apoio profissional, na tentativa de resolução.
5. Comunicação eficaz:	Habilidade em se expressar apropriadamente em diferentes situações, tanto verbal quanto não verbal a fim de alcançar seus objetivos pessoais de forma socialmente aceitável, reconhecendo e utilizando assertivamente os seus pensamentos, sentimentos e ações.
6.Relacionamentos interpessoais:	Capacidade em iniciar, manter relacionamentos de forma satisfatória e de terminar relações de maneira construtiva, reconhecendo sua importância para o nosso bem-estar mental e social.
7. Resolução de problemas:	lidar com situações que causam tensão e/ou conflito de maneira construtiva,

	enfrentando os problemas da vida com recursos do próprio ambiente sem provocar danos aos demais. Importante porque os problemas não solucionados podem se converter em fontes de mal-estar físico e mental.
8. Tomada de decisões:	Capacidade em avaliar e deliberar as consequências, riscos e benefícios de uma situação, e assim escolher a melhor alternativa que propicie um maior estado de bem-estar, evitando as que colocam em risco a integridade do indivíduo.
9. Pensamento criativo:	. habilidade em utilizar a experiência, os recursos próprios do ambiente de um modo flexível, utilizando recursos do próprio pensamento (imaginar, inventar, recriar e observar) em buscar alternativas viáveis com o objetivo de facilitar o manejo de situações diversa
10. Pensamento crítico:	refletir, analisar e examinar as situações da vida pessoal e social a partir de diferentes ângulos, perspectivas e opiniões, se posicionar através de uma análise cuidadosa em termos de evidência, razões e suposições, contribuindo para o próprio bem-estar ao reconhecer fatores positivos, negativos, internos e externos que influenciam nossas atitudes e comportamentos.

RESULTADOS

A oficina foi realizada conforme o projeto inicial e bem avaliada pelos envolvidos, sendo que 94% dos alunos participantes recomendariam a participação a outros alunos. Questionados se a oficina lhes ajudou a melhorar e desenvolver as as habilidades de vida propostas, a maioria respondeu afirmativamente para todas as indagações com um resgate importante de valorização da vida humana (figs. 2, 3, 4 e 5). Foram identificados e repassados à escola, a UBS e NASF, o nome dos alunos avaliados com maior vulnerabilidade para posteriores encaminhamentos. O projeto detalhado das oficinas foi apresentado e disponibilizado para possíveis adaptações e replicação.

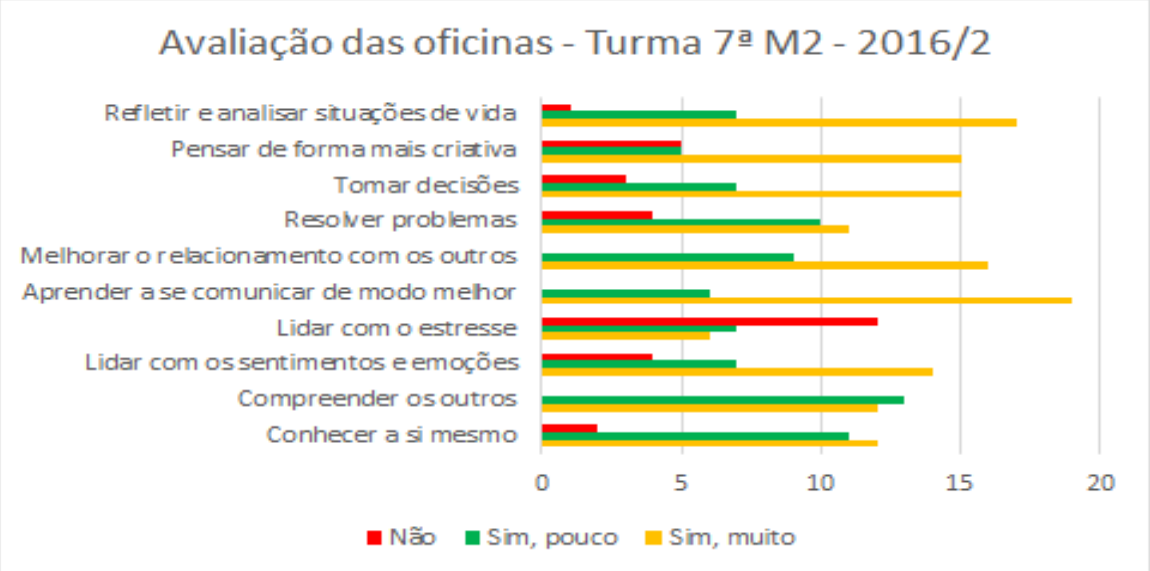

Figura 1. Avaliação das oficinas – turmas 7ª M2 – 2016/2

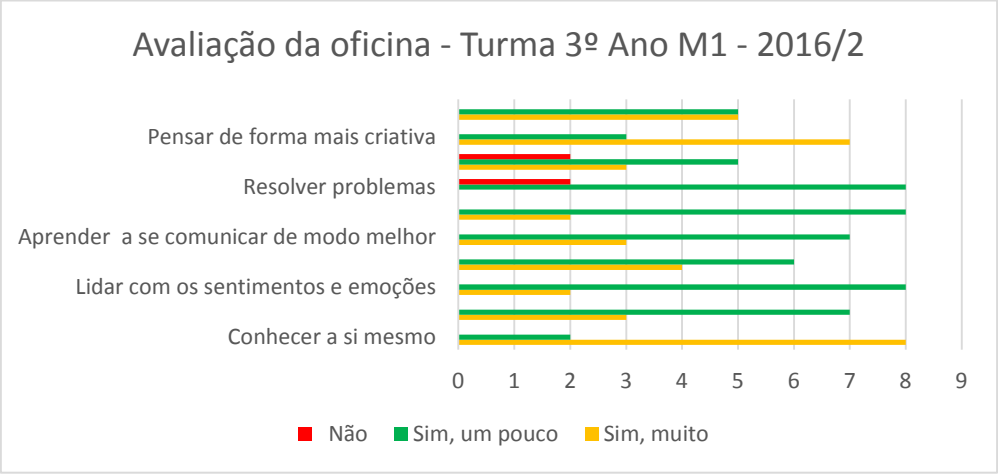

Figura 2. Avaliação das oficinas – turmas 3º Ano M1 – 2016/2

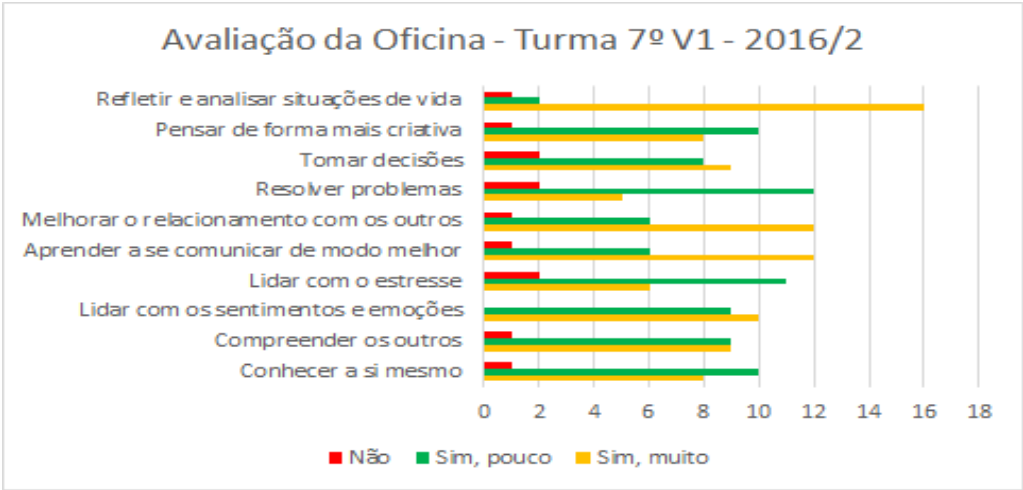

Figura 3 Avaliação da Oficina – Turma 7º V1 – 2016/2

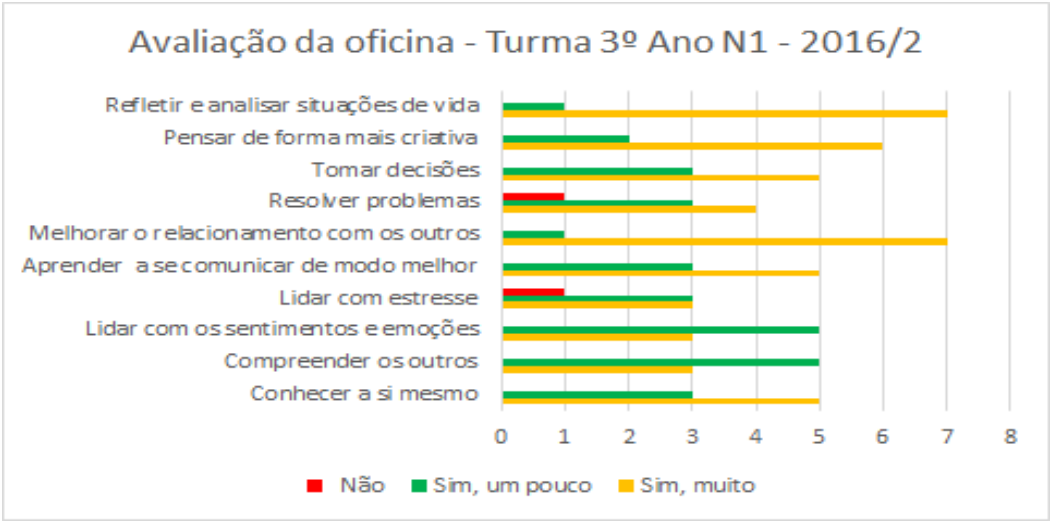

Figura 4 Avaliação da Oficina – Turma 3º Ano N1 – 2016/2

CONCLUSÃO

O trabalho realizado ofereceu aos participantes um espaço de reflexão

sobre a sua vivência singular da adolescência e a possibilidade de desenvolverem habilidades de vida que os auxiliasse a ter uma melhor resposta adaptativa a essa etapa de desenvolvimento. A oficina de habilidades de vida pode ser utilizada para trabalhar a espiritualidade tal como o conceito da psiquiatria de sentido da vida contribuindo de forma preventiva e terapêutica para o bem estar dos adolescentes. A valorização da vida propõe reunir os diversos setores da comunidade acadêmica para a construção de uma ampla discussão a respeito do pensamento moral relativo às suas áreas técnicas. A discussão da ética, a educação para o humanismo solidário e proposição de mudanças estruturantes na sociedade são o foco para avançarmos mais no cuidado do outro. Apesar da nossa vivência pessoal do benefício da espiritualidade ter sido motivador para estender este benefício a nossas ações em saúde, avaliamos a necessidade de outros estudos que ampliem o conhecimento na área de atenção à saúde deste público específico.

REFERÊNCIAS

Afonso MLM. Oficinas em dinâmica de grupo na área da saúde. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006.

Antoniazzi AS, Dell'Aglio DD, Bandeira DR. O conceito de coping : uma revisão teórica. Estudos de Psicologia (Natal). 1998; 3(2)273-94.

Faria, H. P. [et al.] Práticas pedagógicas em saúde e tecnologias para abordagem do indivíduo, da família e da comunidade IN: organização do processo de trabalho na atenção básica à saúde. Belo Horizonte : Editora UFMG; NESCON/UFMG, 2009.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Perfil epidemiológico das tentativas e óbitos por suicídio no Brasil e a rede de atenção à saúde. Boletim Epidemiológico: Secretaria de Vigilância em Saúde. 2007;48(30).

MINTO, Elaine Cristina et al . Ensino de habilidades de vida na escola: uma experiência com adolescentes. Psicol. estud., Maringá. 2006; 11(3)561-8.

PAIVA, Fernando Santana de; RODRIGUES, Marisa Cosenza. Habilidades de vida: uma estratégia preventiva ao consumo de substâncias psicoativas no contexto educativo. Life skills: a preventive strategy against the

consumption of psychoactive substances in the school context. Estud. pesqui. psicol., Rio de Janeiro 2008; 8(3), 672-84.

PANZINI, Raquel Gehrke; BANDEIRA, Denise Ruschel. Coping (enfrentamento) religioso/espiritual. Rev. psiquiatr. clín., São Paulo 2007; 34(1)126-35.

ZIMPEL, RR ; MOSQUEIRO, B. P. ; ROCHA, NS . Espiritualidade como mecanismo de coping em transtornos mentais / Spirituality as a coping mechanism in mental disorders. Revista Debates em Psiquiatria. 2015; 528- 30.

Correspondência:
Fernanda O. Cruz
Ministério Universidades Renovadas – BH/MG
e-mail: nandacruz.med@gmail.om

Recebido em: 08/08/2018
Aceito em: 20/08/2018