



## SEÇÃO: ARTIGOS

# Ensinar e praticar saúde mental em sala de aula: monitoria de graduação

## Enseñanza y práctica de la salud mental en el aula: monitoria en el pregrado

## Teaching and practicing mental health in the classroom: undergraduate monitoring

Aline de Jesus Chaves<sup>1</sup>, Luiz Paulo Ribeiro<sup>2</sup>

### RESUMO

No contexto de retorno às atividades presenciais, após o enfrentamento das medidas de contenção da crise sanitária da covid-19, o presente texto registra o relato de experiência de monitoria de graduação na disciplina de Psicologia da Educação, com ênfase em saúde mental em comunidades educativas. O objetivo deste artigo é contribuir para a produção de saberes pedagógicos que tenham em seu escopo a promoção de saúde mental dentro das comunidades educativas, visando a possibilidade de alunos de licenciaturas serem agentes de promoção de saúde mental em suas práticas docentes. Uma das peculiaridades deste estudo é que ele apresenta as demandas em saúde mental vivenciadas pelos alunos da disciplina acompanhada e pela aluna-autora. Para a produção deste documento, foi feita uma descrição das atividades realizadas em sala de aula durante as ações de monitoria de ensino, com o registro a partir de anotações feitas em diário de campo. A análise permite evidenciar que práticas pedagógicas e curriculares em sala de aula, tendo como pano de fundo a promoção de saúde mental no âmbito escolar-universitário, podem gerar vínculos e

<sup>1</sup> Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Belo Horizonte, MG, Brasil.  
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-6831-6203>. E-mail: [alinechavespedagoga@gmail.com](mailto:alinechavespedagoga@gmail.com)

<sup>2</sup> Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Belo Horizonte, MG, Brasil.  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4278-7871>. E-mail: [luizpr@ufmg.br](mailto:luizpr@ufmg.br)

propiciar ambientes seguros de aprendizagem, mesmo após um período de grandes instabilidades, como ocorreu durante a pandemia.

**Palavras-chave:** monitoria; saúde mental; relato de experiência.

### RESUMEN

En el contexto del retorno a las actividades presenciales luego de enfrentar las medidas para contener la crisis sanitaria de la covid-19, este texto registra el relato de una experiencia de monitoria de pregrado en la disciplina de Psicología Educativa con énfasis en salud mental en las comunidades educativas. El objetivo de este artículo es contribuir a la producción de conocimiento pedagógico que tenga en su ámbito la promoción de la salud mental dentro de las comunidades educativas, apuntando a la posibilidad de que los estudiantes de pregrado sean agentes de promoción de la salud mental en sus prácticas docentes. Una de las peculiaridades de este estudio es que presenta las demandas de salud mental experimentadas por los estudiantes de la disciplina monitoreada y por el estudiante-autor. Para la elaboración de este documento, se realizó una descripción de las actividades realizadas en el aula durante las acciones de monitoria, con el registro basado en anotaciones realizadas en un diario de campo. El análisis muestra que las prácticas pedagógicas y curriculares en el aula, con antecedentes de promoción de la salud mental en el ámbito escolar-universitario, pueden generar vínculos y proporcionar entornos de aprendizaje seguros incluso después de un período de gran inestabilidad como durante la pandemia.

**Palabras clave:** monitoria; salud mental; informe de experiência.

### ABSTRACT

In the context of the return to face-to-face activities after facing the measures to contain the covid-19 health crisis, this text records the report of an undergraduate monitoring experience in the discipline of Educational Psychology with an emphasis on mental health in educational communities. The objective of this article is to contribute to the production of pedagogical knowledge that has in its scope the promotion of mental health within educational communities, aiming at the possibility of undergraduate students being agents of mental health promotion in their teaching practices. One of the peculiarities of this study is that it presents the mental health demands experienced by the students of the monitored discipline and student-author. To produce this document, a description of the activities carried out in the classroom during the teaching monitoring actions was carried out, with the record based on notes made in a field diary. The analysis shows that pedagogical and curricular practices in the classroom, with a background to the promotion of mental health in the school-university environment, can generate bonds and provide safe learning environments even after a period of great instability such as during the pandemic.

**Keywords:** undergraduate monitoring; mental health; experience report.

## INTRODUÇÃO

Este relato de experiência nasce num processo de conhecimento e reflexão sobre a prática docente. Foram geradas em mim, estudante de Pedagogia e monitora de Psicologia da Educação, tantas angústias, pressões internas e sentimento de indignidade cultural por ainda não me ver capaz de tornar-me uma ensaísta, mas me ver muito mais como uma impostora intelectual. Tanto sentimento de insegurança remete ao estado d'alma angustiado pelo misto de responsabilidade e desejo de realizar-me na escrita e, ao mesmo tempo, pela oportunidade de guardar neste registro um pouco da experiência de retorno às atividades presenciais, no Campus Pampulha da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), após dois anos do inédito Ensino Remoto Emergencial (ERE), implantado pela Resolução 02/2020, como medida de urgência sanitária para lidar com a pandemia de covid-19 (UFMG, 2020).

Assim, este relato parte da experiência de monitoria – especificamente no Programa de Monitoria de Graduação (PMG) – acompanhando o professor em aula. Uma frase citada por ele ressoou diferente em meus ecos internos. A frase numa aula introdutória sobre o inconsciente e a educação dizia: “Penso onde não sou, sou onde não penso”. Daquele momento em diante, tal frase entrou pelos meus ouvidos reverberando o conteúdo de seu saber mais forte em meu interior. Assim, o processo de escrita deste artigo durou alguns meses. A autocobrança e o perfeccionismo levaram-me à procrastinação por semanas. Toda a metodologia e dados já haviam sido organizados, lidos e relidos em busca de alguma inspiração que disparasse a criatividade que estava bloqueada em mim.

Ora, não são justamente estes os estados de saúde mental os quais diversos alunos, meus interlocutores na disciplina que acompanhei, relataram durante o semestre? Ora, não eram os mesmos sentimentos relatados copiosamente que emergiram com maior frequência nas conversas entre turnos, nas piadas e chistes e, até mesmo, no desabafo daqueles que sucumbiam ao pranto? Medo, ansiedade, expectativas irreais, sentimento de indignidade cultural, sentimento de ser um impostor, autocobrança, perfeccionismo, procrastinação, compulsão alimentar, anorexias, pressões e conflitos familiares, sentimento de solidão, questões ligadas às sexualidades, à raça e ao gênero, a incerteza do futuro, a crise política brasileira, o (des)governo no período de 2019 a 2022, o medo do (re)contágio em massa pelo coronavírus, os gatilhos de ansiedade e a dificuldade de manter o foco nas atividades.

As queixas que vivenciei e escutei dos meus e das minhas colegas, alunos e alunas de graduação, sobre suas condições de saúde mental, foram muitas. E chegavam de diversas maneiras no contexto de retorno presencial, após dois anos de restrições sociais. Queixas desde a perceptível perda de habilidade social e a falta de parâmetro de comportamento daqueles que chegavam fisicamente pela primeira vez no Campus até a insegurança no contato dos corpos e a angústia entre equilibrar a saudade dos colegas e o medo de que um abraço se tornasse mais uma crise de saúde pública.

Com a volta à presencialidade, o ambiente do Campus estava bastante distinto da memória coletiva. O prédio da Faculdade de Educação passava por obras de ampliação e ainda estava em fase de acabamento, pintura e instalação elétrica. Uma cortina de poeira fina se mesclava ao desconforto das máscaras e agravava casos de rinites alérgicas, situação bastante conflituosa com o cenário da covid-19. Boa parte das cantinas do Campus, incluindo a cantina da unidade, faliu durante a pandemia, situação que gerou filas e aglomerações nas primeiras semanas de aulas em frente ao Restaurante Universitário que, por sua vez, apresentava quadro de funcionários reduzido como medida de combate à crise sanitária e administrativa que se instalou. As festividades no Campus seguiam suspensas, dificultando ainda mais a interação social dos calouros, daqueles que ingressaram durante o ERE e dos veteranos. Nesse cenário hostil e cercado de inseguranças, visíveis e invisíveis, seria possível falar em promoção de saúde mental?

Se por um lado o sofrimento mental dos estudantes do ensino superior já vem sendo tematizado em diferentes pesquisas (Sahão; Kienen, 2021), por outro, pode-se dizer que pouco (ou nada) havia sido produzido que destacasse a presença do monitor de graduação em sala de aula, numa disciplina de Psicologia da Educação com ênfase em promoção de saúde mental.

Assim, tendo em vista esse cenário, o objetivo deste relato é descrever como a experiência da monitoria em uma disciplina, com ênfase em saúde mental em comunidades educativas, pode contribuir para a produção de saberes pedagógicos a respeito das práticas, metodologias e processos de aprendizagem que coloquem em seu horizonte a promoção de saúde mental, uma cultura de paz e acolhimento em instituições escolares.

Neste ponto algumas questões podem aparecer: é possível ensinar e aprender saúde mental em sala de aula? É possível promover saúde mental e não apenas restringir e condicionar os discentes à prevenção e/ou à medicalização da vida cotidiana? E, pensando a proposta contextual deste relato, qual é o papel da monitoria de graduação perante a promoção de saúde mental?

Assim, este relato foi estruturado da seguinte forma: (a) contextualização e referencial teórico sobre o que se está chamando de saúde mental escolar; (b) relato/discussão sobre o papel do estudante-monitor em sala de aula e como isso pode ser analisado como estratégia de promoção à saúde mental escolar. Ao final são apresentadas possíveis análises sobre a experiência vivida.

Além de trazer a reflexão sobre como práticas pedagógicas, à luz da psicologia e do que se tem chamado de saúde mental escolar, podem ser utilizadas a fim de estimular os discentes a superar seus limites e barreiras de maneira que, paulatinamente, vejam a si mesmos como aprendizes capazes de novas etapas e níveis de educação, trata de como atividades em sala de aula podem ser promotoras de saúde mental.

## SAÚDE MENTAL... ESCOLAR

É fato que a pandemia da covid-19, o isolamento social e suas repercussões trouxeram impactos também para a saúde mental de estudantes e professores (Orrego-Tapia, 2022; López; Drivet, 2023). Isso, tendo em mente que saúde mental vai para além do senso comum de ausência de doenças (mentais). Nesse sentido,

Saúde mental trata-se das condições e possibilidades que têm as pessoas de enfrentar os desafios de desenvolvimento, [...] emerge do balanço entre as demandas ambientais e as possibilidades que as pessoas têm de responder a elas em um processo de aprendizagem constante (Rojas-Andrade, 2020, p. 11, tradução nossa).

No entanto, o que se percebe é que as práticas cotidianas de não enfrentamento de crises e as soluções imediatas, tal como a medicalização da vida diária, levam a uma compreensão equivocada entre promoção e prevenção em saúde mental. Para Almeida (1998, p. 114), o termo prevenir pode gerar algumas contradições, afinal, como ele salienta: “Pretendo deixar claro que não se previne ingenuamente”. Só se deseja prevenir aquilo que é negativo, ou que possa gerar malefícios. Cabe ressaltar, conforme Almeida (1998), que as ações preventivas podem estar centradas em atividades de lazer e de acesso a bens e serviços (prevenção primária), visando impedir processos “desagregatórios” entre pessoas e o círculo social (prevenção secundária) e tentando evitar a vinculação com processos “marginalizatórios” (prevenção terciária). Por outro lado, é importante ter conhecimento de que a Política Pública Brasileira de Saúde, contexto socioassistencial deste relato, considera a saúde mental subdivida em quatro estágios de atenção à saúde mental: promoção, prevenção, tratamento e recuperação.

Atualmente, no Brasil, a promoção de saúde mental está a cargo da Política Pública de Saúde, sendo de atenção primária, secundária e terciária. Os atendimentos acontecem desde os centros de saúde e equipes do Programa de Saúde da Família, passando por Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) e Centro de Atenção Psicossocial infanto-juvenil (CAPSi), Centros de Referência em Saúde Mental (CERSAM) e Centro de Referência em Saúde Mental Álcool e Drogas (CERSAM-Ad), até os leitos de hospitais gerais e psiquiátricos. Nesses lugares os atendimentos seguem uma ordem de urgência, complexidade e gravidade das crises e intervenções. Toda essa organização está prevista no Plano Nacional de Saúde Mental, Lei nº 10.216, de 6 de abril de 2001 (Brasil, 2001).

Quando há alguma necessidade de intervenção em saúde mental no contexto escolar, na maioria das vezes, os estudantes são encaminhados para o serviço de saúde. Aqui se questiona se esse tipo de intervenção na modalidade identificar-encaminhar-tratar seria o melhor para a condução do vínculo escolar, dos processos de ensino-aprendizagem e da potencialidade do contexto escolar/universitário. Dizemos isso reconhecendo as especificidades existentes da saúde mental e dos modos de condução de cada nível de

atenção ajustado à demanda apresentada no âmbito da política pública. O lugar das escolas como potentes centros de atenção primária em saúde mental é reconhecido internacionalmente, visto que a sua composição e características oportunizam diversas intervenções, formulações de políticas públicas, além de um efetivo monitoramento daqueles que demonstram necessidade de ajuda para enfrentar as crises de desenvolvimento, além das demais crises que podem ocorrer como, por exemplo, a depressão, entre outros transtornos e doenças mentais (Rojas-Andrade, 2020).

Assim, a ênfase deste trabalho é destacar ações promotoras de saúde mental em contexto de sala de aula, a partir de intervenções universais. Isso implica pensar que, de certa forma, em sala de aula são encontrados diferentes tipos de sujeitos que demandam e estão em diferentes níveis de intervenção.

Outro ponto relevante para pensar em incorporar saberes em saúde mental escolar é reconhecer o tempo de vida que dedicamos, tanto na escola quanto em alguma atividade em função da escola. Ademais, o fato das escolas, graças a uma grande segregação, reunirem famílias com características próximas, como vulnerabilidades, fatores de riscos e determinantes parecidos, oportuniza trabalhar de maneira mais ampla questões que afetam e estruturam tanto a sociedade como a percepção individual do problema a ser enfrentado. E, por fim, sua ampla cobertura, que atende quase a totalidade de pessoas, visto que desde a Constituição Brasileira (1988), a educação é o primeiro direito subjetivo e de caráter obrigatório.

Pensar em promoção de saúde mental em escola ou comunidades educativas é pensar em práticas e estratégias que visem deslocar o ambiente de ensino e aprendizagem de um local fixo, rígido, arbitrário e que estimula o individualismo, o competitivismo e o corporativismo estudantil para um local onde tanto o processo quanto o resultado sejam apreciados por estudantes (Rojas-Andrade, 2020). Em outras palavras, é (re)programar o ensino e a aprendizagem, que assumem um formato tradicional e conservador, tornando-o mais democrático, plural, diverso, que pense as práticas pedagógicas a partir do conhecimento dos estudantes, além disso, valorizar e apoiar esses estudantes na construção do pensamento crítico e na construção de uma identidade racial, de gênero, de classe, de sexualidade e da subjetividade de cada um deles (hooks, 2021). Outrossim, é necessário ajustar as demandas e as expectativas sobre os alunos de maneira que nem o excesso de exigências nem as baixas expectativas sobre suas capacidades os façam desistir ou os deixem desestimulados e sem motivação para se dedicarem aos estudos (Rojas-Andrade, 2020).

### **PERCURSO DA EXPERIÊNCIA**

Para construir este relato de experiência, o método utilizado foi a observação participante nas aulas, a leitura e a análise das atas com a síntese das aulas; do referencial teórico disponibilizado no plano de aula; da descrição da experiência (auto)biográfica da autora

deste relato; e dos documentos disponibilizados para consulta, pela UFMG e pelo Departamento de Ciências Aplicadas à Educação, da Faculdade de Educação (DECAE/FAE). Além disso, foram observadas a presença dos alunos no seminário do psicólogo chileno, Rodrigo Rojas-Andrade, e, fundamentalmente, a orientação do professor da disciplina.

De forma sequencial, são apresentadas as experiências obtidas durante a monitoria de graduação na disciplina de Psicologia da Educação (DECAE/FAE/UFMG). Tais experiências tratam da participação dos estudantes nas aulas e nos espaços de discussão entre alunos e professor da disciplina que, para além dos conteúdos, tinha como pano de fundo gerar um espaço promotor de saúde mental. Assim, além da contextualização sobre a atuação do monitor de graduação, também são descritas as atividades realizadas durante a monitoria. Por assim ser, este estudo pode se caracterizar como um estudo de caso único (Martins, 2008).

Saliente-se que a monitora e o professor da disciplina são autores deste texto e não há identificação dos alunos envolvidos, há apenas uma descrição em narrativa própria dos autores sobre os acontecimentos.

Cabe ressaltar que, no âmbito da Universidade Federal de Minas Gerais, o papel do monitor em sala de aula visa auxiliar na mediação da relação aluno-professor e aluno-aprendizagem, combater as desigualdades de aprendizagem entre os diversos perfis de alunos de ensino superior, mitigar os trancamentos e evasão da disciplina, além de propiciar ao aluno-monitor a oportunidade de se aproximar da docência no ensino superior. Ademais, propicia aos alunos uma vivência mais intensa da docência no ensino superior, oportunizando maior ênfase na tríade universitária: ensino-pesquisa-extensão (DECAE, 2022).

Para atender a tais prerrogativas, a UFMG criou o Programa de Monitoria de Graduação (PMG), no qual os departamentos da Universidade podem apresentar projetos de ensino para terem a presença de monitores. No caso específico deste texto, o Departamento de Ciências Aplicadas à Educação (DECAE), da Faculdade de Educação (FaE), da UFMG, criou o projeto intitulado *Monitoria de graduação e formação de professores: a pesquisa como alicerce da docência* (DECAE, 2022). Através de editais de seleção de alunos de ampla concorrência e ações afirmativas com conhecimento na área das disciplinas que compõe o departamento, foram selecionados, em 2022, oito (08) monitores para acompanhar as disciplinas que apresentavam maior índice de trancamento nos dois semestres letivos de 2020. As referidas disciplinas foram: Sociologia da Educação, Psicologia da Educação, Antropologia e Metodologia de Pesquisa e Educação (UFMG, 2021).

Dentre as obrigações do aluno-monitor estavam: acompanhar as aulas junto ao seu professor-orientador, assistir e acompanhar os alunos fora de sala de aula, elaborar um conjunto de propostas de atividades e recomendações bibliográficas (DECAE, 2022). Ao fim do primeiro semestre de 2022, o grupo de monitores elaborou um trabalho com a síntese de

suas experiências, aprendizagens e metodologias que puderam observar e desenvolver, com finalidade de prestar contas à comunidade acadêmica, além da sociedade civil, de qual é a relevância do trabalho de monitoria, para a formação tanto daqueles que atuam como monitores quanto daqueles que são assessorados por eles. A síntese da apresentação organiza as experiências de aprendizagem em três eixos: conhecimento, burocrático e apoio emocional (Natário; Santos, 2010).

- *Conhecimento*: Contato com a bibliografia, esclarecimentos de dúvidas, explicação de conceitos (Natário; Santos, 2010, p. 360). Nesse eixo foram agrupadas as metodologias relativas aos processos de conhecimentos, como a auto-socioanálise e as avaliações metacognitivas.
- *Burocrático*: Separar material, transcrever notas e outros (Natário; Santos, 2010, p. 360). Nesse eixo foram agrupadas as metodologias ativas, a adaptação constante da disciplina (nos casos de inclusão de alunos com deficiência) e o letramento acadêmico.
- *Apoio Emocional*: Relacionamento interpessoal, incentivo aos estudos (Natário; Santos, 2010, p. 360). Nesse eixo foram agrupadas práticas como professora leitora, vínculo pelo afeto saudável, adaptação constante da disciplina (também visando o impacto de bem-estar nos alunos com deficiência que se sentiram incluídos) e as práticas de saúde mental em sala de aula que ganharam neste relato um maior destaque.

O trabalho foi apresentado na Semana do Conhecimento da UFMG, em 2022, atingindo relevância acadêmica dentro da Faculdade de Educação.

## RELATO DE PRÁTICAS EM SALA DE AULA

As metodologias, as práticas e os processos de aprendizagens aqui descritas têm como objetivo não apenas alcançar a aprendizagem dos alunos, mas também proporcionar bem-estar e criar um ambiente seguro de aprendizagem, promotor de saúde mental e livre de violência. A condução da disciplina, prevendo uma intencionalidade de promoção de saúde mental no percurso, contou com saberes de diferentes campos da psicologia, para produzir em sala de aula um ambiente seguro, onde a circulação da palavra fruisse de maneira que os alunos se abrissem para falar a respeito das próprias demandas de saúde mental e se questionassem de maneira segura sobre suas próprias crenças e sobre o sintoma social mais evidente que ressalta a medicalização da vida diária.

Faz-se necessário discutir o que é medicalização da vida e como a cultura tem relacionado os hábitos cotidianos a urgência de uma performance do mais do que bem-estar. A medicalização da vida começou na década de 1950 com o surgimento do DSM-I (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais), em 1952, e com a produção do primeiro

medicamento capaz de atuar sobre o sistema nervoso, o clorpromazina, no mesmo ano (Acselrad; Tavares, 2022; Azevedo, 2018; Azevedo; Féres-Carneiro, 2019). Já o termo medicalização foi utilizado vinte anos depois, pela primeira vez, por Ivring Zola, em 1972 (Azevedo; Féres-Carneiro, 2019), para se referir ao fenômeno social de delegar à área médica e ao predominante discurso psiquiátrico fatos decorrentes da esfera social. Desde então, a indústria farmacêutica investe cada vez mais em pesquisa e publicidade, fazendo uma propaganda indireta de seus medicamentos, burlando leis e recomendações de agências de controle, como as do CONAR (Código Brasileiro de Autorregulação de Propaganda) e da ANVISA.

No entanto, as mídias sociais são cooptadas pelo sistema capitalista com a subversão de qualquer coisa em produto, estimulando o hiperconsumo. O mesmo acontece com a saúde mental. É fato corriqueiro algum *influencer digital* ou *coach* surgir vendendo um padrão inalcançável de saúde, corroborando e reforçando o discurso biomédico de que o problema está no sujeito e que soluções individualizadas seriam capazes de produzir efeitos duradouros sobre o indivíduo e a sociedade. Porém, as consequências dessa abordagem imediatista do problema, sem que haja uma reflexão profunda de suas causas e consequências, expandiram o fenômeno da medicalização para a medicamentação da vida, introduzindo ao cotidiano e à cultura o hábito de se (auto)medicar, além de sugerir a ideia de que isso é progresso (Azevedo, 2018).

Allan Frances (2014), catedrático emérito da Universidade de Duke, discute esse tema e salienta em entrevista, na qual critica a expansão do DSM-V em relação ao DSM-IV, sobre a capacidade ontológica do ser humano confrontar a realidade:

Os seres humanos são criaturas muito maleáveis. Sobrevivemos há milhões de anos graças à capacidade de confrontar a adversidade e nos sobrepor a ela. Agora mesmo, no Iraque ou na Síria, a vida pode ser um inferno. E, entretanto, as pessoas lutam para sobreviver. Se vivermos imersos em uma cultura que lança mão dos comprimidos diante de qualquer problema, isso vai reduzir a nossa capacidade de confrontar o estresse e também a segurança em nós mesmos. Se esse comportamento se generalizar, a sociedade inteira se debilitará frente à adversidade. Além disso, quando tratamos um processo banal como se fosse uma enfermidade, diminuímos a dignidade de quem verdadeiramente a sofre (Frances, 2014, não paginado).

Já a “medicalização da escola”, conforme apresenta o estudo de Spazziani (2001), tem suas origens nos movimentos higienistas e escolanovista, no início do século XX. Os sujeitos a quem destinavam-se tais práticas eram aqueles que apresentavam dificuldade de aprendizagem. Nesse período, alguns cursos de formações de professores foram formulados sem apresentar grande engajamento por não apresentarem uma abordagem aprofundada e crítica.

Considerando a cultura, o risco de exposição massiva sobre o tema e a necessidade de informar com rigor científico, a nossa proposta é descrever ações que podem ser aplicadas de forma universal e que cumpram com a demanda subjetiva de educar em que acreditamos, uma sala de aula menos hostil e com valores mais democráticos. Essa discussão sobre a medicamentação dos espaços escolares e da vida foi pano de fundo nas aulas e, também, mobilizou as atividades que citaremos a seguir. Assim, serão apresentadas três descrições de abordagens de aprendizagem, nas quais houve a possibilidade de ensinar e de aprender saúde mental de maneira consciente e com intencionalidade, destacando a autoria do professor em seus processos de planejamento e execução de aulas.

### Inoculação

Trata-se de uma técnica da psicologia na qual o professor busca desenvolver a sensibilidade de inocular seus alunos ao estresse da exposição social, para que adquiram confiança em si mesmos. Tem grandes potenciais de desenvolver habilidades sociais de falar em público, controlar os tremores e de expressar suas opiniões, dúvidas e saberes, além de preparar os discentes para desafios inéditos. Para isso, o professor pode introduzir na sala de aula momentos em que os alunos serão expostos a um grau de estresse controlado de maneira segura, para que possam se habituar gradativamente a um novo aprendizado, além de oportunizar a interação entre pares e fortalecer o vínculo entre discentes.

Em dois momentos da disciplina a inoculação foi utilizada. A primeira situação foi treinar a capacidade dos alunos de falar em público. Muitos estudantes não desenvolvem oratória em suas respectivas formações humanas, e, no contexto de retorno às atividades presenciais, chegavam à sala de aula com grande insegurança. Falar em público pode desencadear profunda ansiedade, levando o sujeito a gaguejar, esquecer a fala, ou evitar estar nessa posição, mesmo que isso cause prejuízos a ele.

No início do semestre letivo, muitos alunos estavam surpresos com a carga de leitura exigida por todas as disciplinas e, para engajar a turma na atividade proposta em aula, o professor solicitou que a turma se subdividisse em pequenos grupos (de até quatro pessoas) e que cada grupo escolhesse um entre os dez transtornos que estavam elencados no quadro, segundo o professor, os dez com maior incidência sobre a escola. O critério da escolha seria de acordo com aquele transtorno com o qual os alunos mais se identificassem, ou sobre o qual quisessem saber mais. A base da pesquisa foi o próprio DSM-V. Ao ser anunciada a proposta, a turma mostrou-se apreensiva, porém se organizaram conforme a orientação. Na segunda parte da aula, antes que começassem as apresentações, o professor indicou que os grupos se apresentassem sentados na frente da sala e salientou que falar sentado pode gerar maior sensação de conforto e segurança, sendo a posição mais indicada para treinar tal habilidade. Muitos esboçaram reações de alívio e a aula seguiu seu curso calmamente.

Ao final das apresentações, o espaço de fala foi cedido para, dessa vez, os alunos compartilharem os sentimentos e sensações provocados pela dinâmica, já que muitos deles relatavam apresentar queixas parecidas, como falta de concentração, insegurança, medo e gratidão por poderem socializar suas demandas internas e perceber que muitos sentimentos são partilhados entre os indivíduos do grupo e comuns na experiência humana. Uma das estudantes compartilhou a experiência de quando recebeu o diagnóstico de TDAH e como o acolhimento da sua rede de apoio (familiares e amigos) foi libertador para sua autoaceitação.

Já para a participação no seminário com a presença do professor e psicólogo chileno Dr. Rodrigo Miguel Rojas-Andrade, pesquisador da Universidad de Santiago de Chile (Usach), os alunos foram gradativamente sendo avisados nas aulas que o convidado não dominava a língua portuguesa. O convidado usaria a sua língua materna, o espanhol. Como ambas as línguas são próximas e de mesma origem latina, ficou acordado que a pronúncia seria em um tom de voz mais ameno e o ritmo da fala mais lento, facilitando a comunicação.

O seminário não possuía tradução, apenas a mediação do professor regente da disciplina, em momentos pontuais. A tensão emergia sempre que a palestra era anunciada. No dia marcado, a turma compareceu ao evento e houve uma resposta positiva dos alunos que, a priori, se sentiram intimidados pelo idioma estrangeiro. Porém, ao serem expostos a esse novo "estresse", notaram-se capazes de estabelecer comunicação fluida. Para muitos, foi a primeira vez que tiveram contato com outro idioma em uma conversação. Essa atividade aconteceu próximo ao final do semestre letivo, quando alguns laços afetivos já estavam estabelecidos.

### **Intervenções em saúde mental**

Após as discussões sobre prevenção/promoção de saúde mental, medicalização da vida cotidiana e a explosão de diagnósticos na qual a sociedade está imersa, a turma monitorada teve que realizar pequenas intervenções no prédio da FAE, em ações que promovessem saúde mental.

Dentre as propostas executadas pela turma, destacaram-se uma aula de Yoga no pátio e uma intervenção educativa sobre a sigla e a comunidade LGBTQIAP+. A aula de Yoga, oferecida para toda a turma durante os quarenta minutos de apresentação, foi conduzida por um aluno da turma e chamou atenção das pessoas que passavam, ao notarem a concentração dos que estavam ali praticando a atividade. Aqueles que passavam apenas observavam em silêncio tentando entender do que se tratava aquela prática. A intencionalidade de trazer tal atividade física e de meditação alcançou os resultados de relaxamento esperados, aumento do foco e momento de conexão consigo por meio da Yoga.

Já a intervenção educativa e informativa da pauta LGBTQIAP+ jogou luz sobre a situação de vulnerabilidade em saúde mental dessa comunidade. Segundo Silva (2021), a população LGB em Minas Gerais tem maior vulnerabilidade em contexto de saúde mental:

A prevalência de episódios de depressão maior (EDM) entre as pessoas LGB<sup>3</sup> investigadas (32,67%) é expressivamente maior do que na população geral, tanto para o Brasil (5,56%) como para Minas Gerais (5,45%). Esse resultado repete-se quando avaliamos a prevalência de autorrelato de diagnóstico prévio de depressão (DPD), sendo igual a 26,59% entre as pessoas LGB versus 10,24% e 13,69% na população geral brasileira e de Minas Gerais (Silva, 2021, p. 120).

Para a intervenção foram colocados cartazes produzidos pelo próprio grupo ao longo do prédio, além disso, foram feitos um seminário expositivo sobre o tema e uma roda de diálogo. A turma sentiu-se bastante contemplada. Muitos estudantes falaram das suas trajetórias pessoais, de como se identificavam e de como construíram seus conhecimentos sobre si mesmos. Isto demonstra que esse é um tema sensível e com grandes potenciais para ser abordado de maneira transversal.

### Estudo de caso (em tertúlia literária) em sala de aula alternativa

Estudo de caso também se encontra no grupo de metodologias ativas que permitem ao grupo consolidar a conceituação dos assuntos que foram debatidos em aula. De acordo com o estudo de Blaszkó, Claro e Ujiiie (2021), através da metodologia estudo de caso, a produção de conhecimento se dá de maneira vicária e/ou pode ser obtida por meio de entrevista, que tenha cunho investigativo e interpretativo. Para subsidiar essa aula, foi sugerida ao grupo a prática da tertúlia literária, que é uma prática de leitura que consiste no encontro ao redor de um mesmo livro, no caso, o livro *Hibisco Roxo*, da autora premiada Chimamanda Ngozi Adichie, no qual os quadros de saúde mental dos personagens seriam o alvo dos estudos de caso.

Para esse encontro, o local da aula escolhido foi o Jardim Mandala, que fica no interior da Faculdade de Educação. O Jardim Mandala é um espaço de intervenção da FAE e tem como proposta a criação de um lugar alternativo de ensino-aprendizagem, dedicado ao bem-estar, saúde mental e fruição de tempo livre. Inclusive, o Jardim Mandala foi objeto de pesquisa e de observação em estudo do Mestrado Profissional (PROMESTRE) da FAE. Tem como segmento o Projeto Florescer, ligado à dissertação do mestrado profissional e que está sendo aplicado na rede municipal de ensino de Belo Horizonte, dentro da proposta de apresentar alternativas de salas de aula e espaços de construção de conhecimento. O projeto basicamente constrói conexões entre a escola, a arte e a natureza (Dias, 2022).

---

<sup>3</sup> Silva (2021) utiliza o termo em sua tese por considerar as diferenças de demandas de saúde e experiências de estigmas entre a população LGB e a população trans/travesti.

O encontro matinal no Jardim Mandala foi no mesmo horário da aula e teve um café da manhã coletivo. Ao começarmos a conversa sobre os personagens do livro, o clima de tensão e indignação emergiu nas falas dos alunos. Para cada personagem, descrito sob o olhar da saúde mental, muitos estigmas foram sendo tensionados sobre o assunto. Abordar temas difíceis em ambiente aberto, verde e regado por um café da manhã colaborativo deixou a turma mais leve. O encontro foi um dos momentos mais marcantes dessa experiência em que algumas estudantes se verteram em lágrimas, mobilizadas pelas situações limites que os personagens enfrentaram na trama. Assim, o cruzamento da experiência de estudo de caso, de sala de aula alternativa e de circulação da palavra produziu um momento singular para os alunos de graduação que experimentam em suas trajetórias acadêmicas longas jornadas em sala de aula, com metodologia expositiva, além de trazer para as vivências desses alunos as potencialidades de explorar outros espaços que conectam e que expandem as reflexões acerca do escopo da aula.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Chegamos às considerações finais com as perguntas que iniciamos esta discussão: é possível ensinar e aprender saúde mental em sala de aula? É possível promover saúde mental e não apenas restringir e condicionar os discentes à prevenção e/ou à medicalização da vida cotidiana? O que temos em mente, desde o início, é que é possível, através da intencionalidade do professor, desenvolver habilidades socioemocionais dos alunos, a fim de promover a saúde mental nos espaços escolares-universitários.

Acreditamos que boas práticas em saúde mental – de início práticas de cunho universal – executadas em aula tornam evidente a possibilidade de transformar as comunidades educativas em ambientes seguros, nos quais uma cultura de paz possa surgir permeando respeito nas relações entre sujeitos, grupos e pares no âmbito universitário. Ademais, em um ambiente onde a condução da aprendizagem visa tanto resultados objetivos (o conteúdo, o currículo) quanto resultados subjetivos (o bem-estar, o afeto saudável e o vínculo com o aprendizado), é esperado que as práticas apresentadas ali sejam incorporadas pelos alunos e, assim, ao longo de suas carreiras como docentes, possam ser, por eles, aperfeiçoadas e replicadas para novos alunos, de maneira rizomática. Os estigmas e tabus sobre saúde mental que foram tensionados no decorrer do semestre, gradativamente, dissolveram-se e a perspectiva saiu de um enquadre de saúde mental com o foco no adoecimento e mal-estar para um entendimento de que saúde mental passa por componentes como vínculo, afeto, construção de um ambiente seguro de aprendizagem etc. Com isso, surgiu um espaço de tolerância para compreensão das diferenças, um clima de pertencimento e de possibilidade de aprendizagem com apoio coletivo.

Nessa perspectiva, percebe-se que o resultado da experiência foi de uma turma perceptivelmente mais tranquila, coesa e de baixo nível de trancamento no semestre. O

objetivo geral de promover saúde mental em contexto de aula foi satisfatoriamente alcançado. O vínculo formado entre os alunos da turma continuou além das salas de aulas, o que é relevante pensando em um cenário pós-pandemia, em que os vínculos foram rompidos.

Diante de uma sociedade marcada pelo adoecimento e pelas sequelas de uma pandemia tão longa e com desdobramentos significativos sobre a forma de viver das pessoas, este trabalho contribuiu para a reflexão de docentes em formação que tenham em seus horizontes a promoção de um ambiente educativo integral, inclusivo e promotor de bem-estar. Aponta-se a necessidade de qualificar e educar profissionais para atuarem de maneira mais assertiva em ambientes escolares sem que, por uma ação equivocada, fortaleçam estigmas errôneos ou espaços de aula violentos. Ao mesmo tempo, que sejam capazes de promover mais dignidade àqueles que sofrem, são marginalizados ou subalternizados dentro e fora das escolas.

Por fim, entendemos que este estudo apresenta limitações, por se tratar de um relato de experiência/estudo de caso único, mas talvez, mesmo que assim seja, ele possa ser um mobilizador para que professores e professoras e seus monitores e monitoras pensem nas potencialidades de ter como pano de fundo de suas aulas a criação de espaços promotores de saúde mental. Há ainda muito a percorrer para implementar sistemas de promoção de saúde mental escolar no ambiente universitário, mas ações como esta vislumbram outras possibilidades de implementação e chamam atenção para a criação de espaços universitários preocupados e promotores de saúde mental.

## REFERÊNCIAS

ACSELRAD, Marcio; TAVARES, Davi Barros. A medicalização do sofrimento psíquico na cultura do hiperconsumo. *Fractal: Revista de Psicologia*, [S. l.], v. 34, e5825, p. 1-10, 2022. DOI: <https://doi.org/10.22409/1984-0292/2022/v34/5825>. Disponível em: <https://periodicos.uff.br/fractal/article/view/5825>. Acesso em: 19 dez. 2022.

ALMEIDA, Sandra Francesca Conte de. O papel da escola na educação e prevenção em saúde mental. *Estilos da Clínica*, São Paulo, v. 3, n. 4, p. 112-119, 1998. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-71281998000100015](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-71281998000100015). Acesso em: 28 out. 2022.

AZEVEDO, Luciana Jaramillo Caruso de. Considerações sobre a medicalização: uma perspectiva cultural contemporânea. *Revista CES Psicologia*, [S. l.], v. 11, n. 2, p. 1-12, 2018. Disponível em: <http://www.scielo.org.co/pdf/cesp/v11n2/2011-3080-cesp-11-02-00001.pdf>. Acesso em: 8 nov. 2023.

AZEVEDO, Luciana Jaramillo Caruso de; FÉRES-CARNEIRO, Terezinha. A cultura medicalizante e os processos transgeracionais. *Revista CES Psicologia*, [S. l.], v. 12, n. 2, p. 141-150, 2019.

Disponível em: <http://www.scielo.org.co/pdf/cesp/v12n2/2011-3080-cesp-12-02-141.pdf>. Acesso em: 8 nov. 2023.

BLASZKO, Caroline Elizabel; CLARO, Ana Lúcia de Araujo; UJIIE, Nájela Tavares. A contribuição das metodologias ativas para a prática pedagógica dos professores universitários. *Educação & Formação*, [S. l.], v. 6, n. 2, e3908, 2021. DOI: [HTTPS://doi.org/10.25053/redufor.v6i2.3908](https://doi.org/10.25053/redufor.v6i2.3908). Disponível em: <https://revistas.uece.br/index.php/redufor/article/view/3908>. Acesso em: 8 nov. 2023. .

BRASIL, LEI nº 10.216, de 6 de abril de 2001. Dispõe sobre a proteção e os direitos das pessoas portadoras de transtornos mentais e redireciona o modelo assistencial em saúde mental. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/leis\\_2001/l10216.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/leis_2001/l10216.htm).

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS APLICADAS A EDUCAÇÃO - DECAE. *Programa Monitoria de Graduação: a pesquisa como alicerce da docência 2022/2023*. Belo Horizonte, UFMG. 2022.

DIAS, Welington. *Jardim Mandala: um espaço alternativo em diálogo com a ciência, a arte, os saberes tradicionais e a espiritualidade*. Orientadora: Conceição Clarete Xavier Travalha. 2022. 170 f. Dissertação (Mestrado em Educação) –Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2022. Disponível em: <http://hdl.handle.net/1843/44796>. Acesso em: 13 jun. 2023.

FRANCES, Allen. *Transformamos problemas cotidianos em transtornos mentais*. [S. l.]: El País, 2014. Entrevista concedida à Milagros Pérez Oliva. Disponível em: [https://brasil.elpais.com/brasil/2014/09/26/sociedad/1411730295\\_336861.html](https://brasil.elpais.com/brasil/2014/09/26/sociedad/1411730295_336861.html). Acesso em: 28 out. 2022.

HOOKS, bell. *Ensinando comunidade: uma pedagogia da esperança*. São Paulo: Elefante, 2021.

LÓPEZ, Mariana Beatriz; DRIVET, Leandro. Salud mental de niños, niñas y adolescentes argentinos, y pandemia por COVID-19: factores de riesgo y lecciones aprendidas. *Revista Psicodebate: Psicología, Cultura y Sociedad*, Buenos Aires, v. 23, n. 1, p. 64-81, jun. 2023. DOI: <http://dx.doi.org/10.18682/pd.v23i1.7020>. Disponível em: [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2451-66002023000100064&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2451-66002023000100064&lng=es&nrm=iso). Acesso em: 7 nov. 2023.

MARTINS, Gilberto Andrade. Estudo de caso: uma reflexão sobre a aplicabilidade em pesquisa no Brasil. *Revista de Contabilidade e Organizações*, São Paulo, v. 2, n. 2, p. 8-18, jan./abr. 2008.

NATÁRIO, Elisete Gomes; SANTOS, Acácia Aparecida Angeli dos. Programa de monitores para ensino superior. *Estudos de Psicologia*, Campinas, v. 27, n. 3, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/VNy8x9W5st93VFJ7Lcs9RjP/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 19 dez. 2022.

ORREGO-TAPIA, Vanessa. Educación remota y salud mental docente en tiempos de COVID-19. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación: REXE*, Santiago, v. 21, n. 45, p. 12-29,

abr. 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.21703/0718-5162.v21.n45.2022.001>. Disponível em: <https://revistas.ucsc.cl/index.php/rexe/article/view/1094/881>. Acesso em: 7 nov. 2023.

ROJAS-ANDRADE, Rodrigo Miguel. *Salud Mental en comunidades educativas*. Ediciones Universidad Academia de Humanismo Cristiano, 2020.

SAHÃO, Fernanda Torres; KIENEN, Nádia. Adaptação e saúde mental do estudante universitário: revisão sistemática da literatura. *Psicologia Escolar e Educacional*, [S. l.], v. 25, e224238, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/2175-35392021224238>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/tdnsrZFwKyb53nvNZG79p9n/?lang=pt>. Acesso em: 7 nov. 2023.

SILVA, Samuel Araujo Gomes da. *Nós que mudamos, eles não: a importância do suporte familiar, da idade e do gênero na análise do desenvolvimento da identidade sexual e da saúde mental de lésbicas, gays e bissexuais em Minas Gerais*. Faculdade de Ciências Econômicas. UFMG. Disponível em: <http://hdl.handle.net/1843/38600>. Acesso em: 1 dez. 2022.

SPAZZIANI, Maria de Lourdes. A saúde na escola: da medicalização à perspectiva da psicologia histórico-cultural. *ETD – Educação Temática Digital*, Campinas, v. 3, n. 1, p. 41-62, 2001. Disponível em: <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-105241>. Acesso em: 19 mar. 2024.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS. CONSELHO DE ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO - CEPE. *Resolução 02/2020, de 9 de julho de 2020*. Belo Horizonte: UFMG, 2020. Disponível em: <https://www2.ufmg.br/sods/Sods/CEPE/Documentos/Resolucoes-Comuns>. Acesso em: 8 nov. 2023.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS. PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO. *Análise da retenção das atividades acadêmicas curriculares ofertadas e da evasão dos cursos sediados na Unidade Acadêmica: Faculdade de Educação*. Belo Horizonte: UFMG, 2021. Disponível em: <https://www.ufmg.br/prograd/arquivos/relatorios/2021/Educa%C3%A7%C3%A3o.pdf>. Acesso em: 21 out. 2022.

### **Aline de Jesus Chaves**

Mãe da Heloísa Lara, 3 anos. Estudante de graduação em Pedagogia, com formação complementar em Educação Social, da Faculdade de Educação, da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Bolsista da Prograd pelo Programa Monitoria de Graduação (PMG). Extensionista pelo Grupo "Território Educação e Cidadania". Extensionista do Projeto Atenção Integral pós-covid e pós-terapia intensiva da Faculdade de Medicina da UFMG.

alinechavespedagoga@gmail.com

### **Luiz Paulo Ribeiro**

Professor da Faculdade de Educação da Universidade Federal de Minas Gerais. Graduado em Psicologia. Mestre em Promoção da Saúde e Prevenção da Violência. Doutor em Educação: Conhecimento e Inclusão Social. Desenvolve pesquisas sobre representações sociais, identidade e saúde mental em comunidades educativas.

luizpr@ufmg.br

#### **Como citar este documento – ABNT**

CHAVES, Aline de Jesus; RIBEIRO, Luiz Paulo. Ensinar e praticar saúde mental em sala de aula: monitoria de graduação. *Revista Docência do Ensino Superior*, Belo Horizonte, v. 14, e046520, p. 1-17, 2024. DOI: <https://doi.org/10.35699/2237-5864.2024.46520>.