

# SOFRIMENTO MENTAL EM AMBIENTES DE EDUCAÇÃO PARA JOVENS E ADULTOS (EJA)

---

*Data de submissão: 05/09/2024*

*Data de aceite: 01/11/2024*

### **Andressa Tabbert Palma**

Faculdades Pequeno Príncipe  
Curso de Graduação em Psicologia  
Curitiba

### **Camila Fernanda da Silva**

Faculdades Pequeno Príncipe  
Curso de Graduação em Psicologia  
Curitiba

### **Thais Müller Mendes**

Faculdades Pequeno Príncipe  
Curso de Graduação em Psicologia  
Curitiba

### **Victoria Lopes Lesskiu**

Faculdades Pequeno Príncipe  
Curso de Graduação em Psicologia  
Curitiba

### **Leonardo Lorenzo Frighetto**

Faculdades Pequeno Príncipe  
Curso de Graduação em Psicologia  
Curitiba

### **Caique Lima Sette Frazoloso**

Faculdades Pequeno Príncipe  
Curso de Graduação em Psicologia  
Curitiba

Curricularização da Extensão apresentada como requisito parcial para a disciplina Projeto Solidiedade, da Graduação em Psicologia, Faculdades Pequeno Príncipe – FPP. Orientador(a): Prof<sup>ª</sup>. Me. Caique Lima Sette Frazoloso

**RESUMO:** O EJA (Educação Básica para Jovens e Adultos) desempenha um papel fundamental ao proporcionar oportunidades de educação para uma ampla faixa etária de estudantes que desejam retomar seus estudos. Sua abordagem flexível, enfatizando a participação dos alunos, a gamificação, a sala de aula invertida e a colaboração, torna o processo de aprendizado envolvente e relevante. Além disso, a instituição é empenhada em melhorar continuamente seu programa educacional, garantindo que atenda às necessidades dos alunos e da comunidade. O compromisso com a compreensão da realidade e da demanda sobre ansiedade e sofrimento mental no ambiente institucional de ensino chamaram a atenção de estudantes, para que realizassem a chamada “intervenção”, utilizando diversas ferramentas e dinâmicas psicológicas para democratizar o acesso a informações referentes à saúde mental.

**PALAVRAS-CHAVE:** Educação, EJA,

## 1 | INTRODUÇÃO

As diretrizes da Extensão na Educação Superior Brasileira foram implantadas pelo Ministério da Educação (MEC) em dezembro de 2018, pela resolução nº 7, com a finalidade de promover intervenções para com as comunidades, espalhando informações, boas ações e conhecimentos. A depender da comunidade com a qual será trabalhada, os focos podem ser os mais variados em relação à intervenção, porém, esta sempre tem como foco promover o bem-estar do público.

A Curricularização da Extensão está inclusa no curso de Psicologia das Faculdades Pequeno Príncipe, trabalhando principalmente promoção e prevenção da saúde; pelo método metodologia da problematização, a Curricularização da Extensão procura promover o bem da sociedade usando os conhecimentos teóricos de dentro das salas de aula, desenvolvendo o senso crítico e de intervenção dos alunos.

A Promoção da saúde define que as políticas de saúde pública são direcionadas a evitar que a população seja acometida por doenças. Como por exemplo, seminários sobre educação sexual em escolas, principalmente com os adolescentes, onde nesta idade geralmente começam a ter suas primeiras experiências sexuais. A Prevenção da saúde se baseia no diagnóstico e tratamento da doença.

A ação deste relatório busca entender juntamente da comunidade como o acesso à educação é um determinante da saúde, “A literatura mostra ainda que ter informação está na base do acesso à saúde, estando essa noção associada aos conceitos de empoderamento e de letramento para a tomada de decisões de saúde.” (SANCHEZ, CICONELLI, 2012, p 260).

De acordo com o artigo de SANTOS, Geovânia Lúcia “Educação ainda que tardia: a exclusão da escola e a reinserção de adultos das camadas populares em um programa de EJA”, pág. 111, existem indícios que a precariedade de acesso à educação de jovens e adultos gera os sentimentos de exclusão e falta de cidadania, estes, por sua vez, geram o sentimento de falta de pertencimento, o que para os seres humanos é essencial para preservar uma qualidade de saúde mental. Essa exclusão se dá principalmente por conta da desigualdade social brasileira. É uma realidade que os transtornos mentais estão intrinsecamente ligados ao nível de pobreza brasileira, além de baixa escolaridade e geralmente mulheres são mais suscetíveis aos transtornos mentais comuns. (SANTANA, P. 2012).

A Educação de Jovens e Adultos (EJA) é uma modalidade de ensino voltada para o resgate do conhecimento, tendo como público alvo as pessoas que não tiveram acesso à educação, ou por diversas situações acabaram abandonando os estudos. Institucionalizado no Brasil a partir do ano de 1996, englobando o ensino fundamental e médio, com a

intenção de recuperar o tempo perdido de qualquer indivíduo que tenha ultrapassado as idades ideais de ensino, tendo como público alvo pessoas com pouco ou nenhum acesso à escolaridade, situação que é realidade brasileira. Dependendo do momento em que o indivíduo abandonou seus estudos, a formação do EJA pode ser realizada entre dois anos e dois anos e meio. Para a realização da ação, foi realizada a busca por EJAs em Curitiba e suas possíveis demandas.

O primeiro contato foi realizado pelo professor orientador, Caique Franzoloso, que logo em seguida notificou aos alunos da FPP que o EJA respectivo ao projeto estaria com muitas demandas relacionadas a transtornos de ansiedade e depressão. Posteriormente, após obter o e-mail de contato da diretora do EJA, foi marcada uma reunião para o dia 31 de Agosto de 2023, às 18h da tarde. Apenas quatro integrantes do grupo participaram da primeira visita, enquanto uma integrante visitou a sala de aula das Faculdades Pequeno Príncipe para receber mais orientações. Durante a visita, foram apresentadas demandas muito fortes e que necessitam de auxílio profissional, especializado e constante, porém, a capacitação dos alunos ainda não permite que estes problemas sejam sanados, então a diretora apresentou outra demanda para que a ação pudesse ser realizada. Foi apresentada uma das salas de aula que, de acordo com as palavras da diretora, os alunos estavam tendo problemas de integração e socialização. Posteriormente, as pedagogas do EJA também foram visitadas, elas confirmaram esta demanda.

Tendo em vista as demandas de socialização e transtornos de ansiedade e depressão, os objetivos com esta ação são trabalhar sobre ansiedade social e solidariedade entre esta turma que foi apresentada.

## 1.1 Objetivos

### 1.1.1 *Objetivo geral*

- Promover um entendimento sobre a ansiedade social para alunos do Centro Estadual de Educação Básica para Jovens e Adultos (EJA), a partir de uma dinâmica em grupo.

### 1.1.2 *Objetivos específicos*

- Fortalecer a inter-relação dos alunos do EJA, e despertar a empatia com o próximo.
- Levar informações sobre cursos gratuitos, atendimento psicológico com o melhor custo-benefício.

## 2 | FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Saúde coletiva, vista de uma maneira mais comprimida, é um processo envolvendo questões: epidemiológicas; socioeconômicas; demográficas; e culturais.

Tendo em vista que essas questões não são entendidas apenas como a ausência de doenças, todos esses saberes são voltados para a promoção, prevenção e proteção à saúde.

Pode-se pensar em saúde em campos diferentes, utilizando brevemente o modelo/teoria de DAHLGREN; WHITEHEAD apud SUCUPIRA et al., 2014. Vale mencionar que saúde depende de uma série de fatores, como por exemplo, dentro do âmbito de trabalho, as condições devem trazer uma certa sensação de liberdade ao empregado, visando sua saúde mental, ele deve ter acesso a vantagens dadas por leis como férias, décimo terceiro, e também deve ter um ambiente de trabalho limpo, sem poluição.

Em outras áreas, condições básicas como saneamento básico, desemprego, acesso a serviços sociais de saúde e até mesmo fatores hereditários, sexo, gênero e idade influenciam na saúde mental, logo, podemos definir saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença ou enfermidade. (Brasil, 1990).

É possível citar também modelos de proteção à saúde, com foco em proteger os membros da sociedade. Os mesmos criaram um sistema de proteção social, um mecanismo cujo objetivo é os amparar contra aquilo que pode limitar sua capacidade de atender às suas necessidades fundamentais.

Pouco se fala sobre a vulnerabilidade da saúde mental, sentimentos como solidão, sensação de despertencimento e sentir-se deslocado ou deixado de lado são sentimentos que infelizmente percorrem muitas pessoas, e trazem consigo prejuízos mentais e agravamentos psíquicos como depressão e ansiedade. Sentir-se pertencente é de extrema importância psicológica, fisiológica e biológica para o ser humano.

O ato de adquirir conhecimento, criar vínculos e possuir cidadania é um direito do ser humano, que infelizmente não é realidade em muitos cenários dos brasileiros, principalmente em comunidades marginalizadas e pessoas de baixa renda, onde se encontra baixa ou nenhuma qualidade de vida, e, conseqüentemente, altos índices de doenças físicas e mentais.

A pobreza gera uma maior taxa de transtornos voltados principalmente para depressão, e também para sentimentos como humilhação e inferioridade (SANTANA, P. 2012).

Pode caracterizar sofrimento social como situações de dor, trauma, distúrbio, humilhação, e que muito possivelmente seriam o cenário ideal para futuros transtornos mentais, isso afeta todos aqueles em situação de vulnerabilidade.

E, como citado anteriormente, a vulnerabilidade econômica é um tema sensível,

é igualmente reconhecível o maior nível de depressão e ansiedade em sua população. E não apenas em relação a poder aquisitivo, mas também escolaridade e posição social, “Os transtornos mentais são tidos como condições clinicamente significativas caracterizadas por alterações do modo de pensar e do humor ou por comportamentos associados com angústia e/ou deterioração do funcionamento pessoal.” (da SILVA, D. F. 2009, pg 175).

Estudos indicam que socioculturalmente, pessoas com estrutura familiar desvantajosa ou não funcional que estão abaixo da linha de pobreza tendem a ser expostas a altos níveis de violência dentro de casa, esse fato está vinculado a problemas mentais precoces que surgem a partir de extrema dificuldade do ambiente social. Pessoas de baixa renda não possuem tempo para lazer, conforto, relaxamento e em certas situações não possuem escolarização necessária, muitas delas passam boa parte de seu tempo trabalhando, os níveis de estresse são intensos e constantes.

Neste mesmo tópico, foi criado o programa de Educação para Jovens e Adultos (EJA). “ Educação ainda que tardia”, (SANTOS, G. L. 2003), essa frase é de extrema importância para todos aqueles que buscam por liberdade, ela retorna a permanência da opressão primordial da era colonial, a conquista do direito à educação.

A EJA é o programa de Educação de Jovens e Adultos que foi instituído na Constituição Federal de 1977, ela tem o intuito de restringir os problemas de exclusão social gerados pela falta de oportunidades sociais e escolarização, criando um currículo com base na educação básica que possibilita a continuidade nos estudos a quem não teve a oportunidade e acesso à escolarização na idade apropriada. Paulo Freire, um filósofo, educador e escritor foi um dos pioneiros do EJA que criticava a educação elitista e tradicional, enquanto defendia a educação democrática e libertadora, onde o próprio homem tem a potência de escrever sua história “[...] mundo do trabalho é um ensino emancipador para contribuir na formação de sujeitos que identifiquem os próprios interesses e leiam o mundo e ajam nele, transformando-o.” (FREIRE, 2009, p. 13)

A educação à jovens e adultos se dá no Brasil desde a época da colonização com a catequização jesuíta e passou por vários momentos durante o desenvolvimento do país; a primeira Constituição Brasileira de 1891 dizia no Art. 179 que “a instrução primária era gratuita para todos os cidadãos” mas o acesso era precário e elitizado; nos anos 30 com a ditadura militar, o governo Vargas teve muito interesse em programas e organização educativa para atender as demandas do setor produtivo muito forte na época; em 1967 foi criado o Movimento Brasileiro de Alfabetização (Mobral) que tinha o intuito de acabar com o analfabetismo no país usando os métodos de ler e escrever; em 1974 o MEC implementou os Centros de Estudos Supletivos (CES) e os cursos oferecidos tinham como objetivo a certificação rápida e superficial por esses motivos a proposta não deu muito certo.

Historicamente os programas de educação sempre foram vistos como políticas governamentais e não políticas públicas, favorecendo ações e programas fracassados que promoviam o crescimento da evasão escolar e do analfabetismo, então é possível

notar que a EJA encontra dificuldades por ser uma alternativa de ensino que costuma ser desprezada pelo mercado de trabalho. Atualmente a EJA alcança uma considerável parcela da população nacional que não teve acesso ou exerceu o direito básico e constitucional da educação no tempo previsto pela LDB/96 dos 14 aos 17 anos. Os alunos que a frequentam vêm de origens e situações sociais diversificadas então é inevitável que eles tragam suas experiências prévias e pessoais, por tanto, é necessário exercer a equidade e uma educação eficaz.

Existe atualmente uma certa dificuldade ao compreender os elementos que traz o sujeito a ser excluído da educação, bem como os impactos que isso gera no indivíduo e em suas futuras escolhas. Diante dessa problemática, a reinserção focada em jovens e adultos, junto com pesquisas, considera-se mesmo que precocemente de grande apoio para a saúde mental, trazendo consigo uma grande sensação de satisfação, liberdade e uma grande melhoria na qualidade de vida, com mais oportunidades e escolhas para trilhar. Como exemplo, os trabalhos de Almeida (2002) e Fonseca (2001).

Além da inserção, atentando-se para a motivação e os impactos que isto traz na vida do sujeito, e assim, observa-se os impactos pós-inserção, a melhoria da qualidade de vida, as mudanças de humor, as ações, tudo isso será influenciado pela educação dos indivíduos. Também é válido comentar sobre o leque de conhecimentos que a pessoa passa a ter, como exemplo, fundamentar sua autopercepção, e estudar neste contexto passa a ser uma forma de adquirir conquistas, e de se posicionar diante a vida, compreendendo seu papel como cidadão (SANTOS, G. L. 2003).

O trabalho do educador da EJA é mais desafiador do que se imagina, com grandes responsabilidades como receber adultos com déficit de atenção, que não sabem ler, exaustos com a jornada de trabalho, etc, mantendo a qualidade de ensino passadas durante anos no ensino fundamental e médio ao mesmo tempo que adapta a linguagem apropriada com a faixa etária. É essencial uma pedagogia articulada para que o processo de ensino e aprendizagem ocorra de forma efetiva evitando a evasão escolar, “é na escola que as propostas pedagógicas se concretizam ou não. É nela que se constrói o currículo real diante das contingências cotidianas” (NASCIMENTO, 2020). O ensino na EJA é uma ótima oportunidade para aqueles que não tiveram ela previamente, é a possibilidade para alcançar seus objetivos e uma qualidade de vida melhor com uma ótima educação superior e visão crítica social descobrindo novas perspectivas diante deles.

## **3 | PLANEJAMENTO**

### **3.1 Descrição da comunidade**

O Centro Estadual de Educação Básica para Jovens e Adultos que recebe o ACEX está em Curitiba/PR, é uma instituição pública. Tem como objetivo dar acesso à educação a pessoas que não completaram o ensino na idade adequada.

O local recebe alunos de faixas etárias diversas, sendo a idade mínima 15 anos, sem definição de idade máxima. Tendo em média em cada turma 30 alunos.

Ao ingressar na instituição de ensino o aluno poderá voltar aos estudos a partir do ensino fundamental ou ensino médio. A conclusão dos estudos se dará dentro de um ano e meio a dois anos, dependendo do módulo que se inicia.

### 3.2 Etapas de preparo

DATA	TEMA	DESCRIÇÃO	RECURSOS	TEMPO
10//08/23	Criação do grupo	Formação do grupo de Acex e criação do grupo no WhatsApp para organização.	WhatsApp	02 horas.
16/08/23	Definição do público alvo	Definição do EJA como público alvo e levantamentos das escolas viáveis pelas distâncias.		01 horas.
23/08/23	Estruturação da ação	Criação de um roteiro para o dia da ação.		2 horas
30/08/23	Contato com a instituição	Primeiro contato via e-mail com a escola e aceitação da escola em receber o Acex.	G-mail	1 hora
31/08/23	Visita ao EJA	Visita ao EJA para observação da realidade e levantamento da demanda.		2 horas
02/10	Reunião de conteúdo	Realização de pesquisas sobre os temas que serão trabalhados no dia da ação.		1 hora
03/10	Dinâmicas	Definição das dinâmicas que serão feitas no dia da ação.		1 hora
04/10	Cartilha	Criação do layout da cartilha.	Canva	1 horas
09/10	Cartilha	Impressão da cartilha.	Gráfica	1 hora
16/10	Alimentação	Definição e encomenda dos salgados que levaremos para a ação.		1 hora
19/10	Ação	Realização da Acex.		2 horas

### 3.3 Materiais produzidos

Cartilha informativa a ser entregue aos alunos. Balões coloridos para dinâmica. Salgadinhos, refrigerantes e sucos. Folhas sulfite.

## 4 | DESENVOLVIMENTO

A ação foi realizada no dia 19 de outubro, o encontro teve início com a equipe dos estudantes de psicologia se reunindo logo na entrada do EJA, por volta das sete da noite, todos foram convidados a entrar pela pedagoga. Os estudantes foram direcionados ao auditório, o ambiente era espaçoso, perfeito para que os alunos do EJA tivessem um bom proveito do espaço, e os alunos de psicologia teriam o espaço suficiente para as futuras atividades.

Após a confirmação de que a ação poderia ser realizada no auditório, os alunos de psicologia começaram a se organizar, espalhando seus materiais para o projeto nas mesas. Enquanto isso, os alunos da turma designada entraram no auditório, e pela orientação dos alunos de psicologia, se sentaram na primeira fileira das cadeiras. A pedagoga estava presente, sendo atenciosa e ajudando os alunos de psicologia a conversarem e conhecerem os alunos das Faculdades Pequeno Príncipe.

Assim que todos os alunos do EJA estavam acomodados e organizados, os alunos de psicologia começaram a se apresentar. Os estudantes do EJA foram receptivos e animados desde o primeiro momento, e logo após as apresentações os estudantes de psicologia começaram a realizar a dinâmica quebra-gelo.

Esta dinâmica consistia em entregar uma folha sulfite para cada um dos participantes, pedir que eles escrevessem seu nome e em seguida passassem para o colega ao lado, e este escreveria algum elogio ou adjetivo positivo em relação ao outro, e assim, em alguns minutos todos teriam as folhas recheadas de elogios e poderiam ver como os colegas o enxergam. Durante a realização desta dinâmica, algum participante escreveu “demoníaca” na folha de outra participante, infelizmente o grupo da ação não encontrou quem não colaborou com a dinâmica, mas em contrapartida, a pessoa que recebeu a folha com o xingamento não pareceu se sentir ofendida; todos os participantes pareciam estar felizes e animados, conversando bastante entre si e dando risadas. Um dos participantes possuía Síndrome de Down, mas seus colegas o ajudavam recorrentemente, sendo carinhosos, fazendo brincadeiras e o incentivando a escrever elogios nas diversas folhas que este aluno acabou acumulando por escrever devagar. Mesmo com sua condição, nenhum dos participantes demonstrou hostilidade, do contrário, se divertiam muito com ele e o ajudavam bastante. A pedagoga, sempre presente e atenciosa, ajudou o grupo de futuros psicólogos com os participantes e se mostrou o tempo todo receptiva e prestativa.

Assim que todos terminaram, ou seja, quando as folhas retornaram a seus respectivos donos, os alunos de psicologia pediram para que cada um dos participantes escolhesse três elogios que lhe chamaram a atenção e lessem em voz alta. Todos leram e pareciam muito surpresos e felizes com os elogios e adjetivos positivos que possuíam em suas folhas. Esta dinâmica durou entre trinta e quarenta minutos.

Posteriormente, os alunos de psicologia deram início a um breve seminário sobre

ansiedade e ansiedade social num geral, com objetivo de informar e conscientizar os participantes sobre como a ansiedade se torna um transtorno, e como ela também pode se “subdividir” em vários tipos de ansiedade, sendo uma delas a ansiedade social, a qual foi explicada que prejudica os indivíduos a ter e preservar novos convívios sociais, influenciando na perda de diversas oportunidades que se conseguem a partir do convívio social. Durante a palestra, todos os participantes foram atenciosos e ficaram em silêncio, pareciam focados e atraídos pelo tema do seminário. O grupo promotor da ação deixou claro os sintomas específicos sobre ansiedade e conscientizou os participantes sobre procurar ajuda psicológica e até mesmo um diagnóstico, em casos mais graves. Além de comentar sobre a ansiedade, o grupo também trouxe formas de “contenção caseira” em casos de muitas emoções ou até mesmo surtos psicológicos, tais como por exemplo: passar gelo nos pulsos em casos de desejo de automutilação, tomar um banho gelado em início de crise de ansiedade, assistir um filme ou tentar ficar confortável em situações de tristeza e/ou desânimo.

Ao final da palestra, foi perguntado aos participantes se eles tinham alguma dúvida em relação à ação, mas todos ficaram muito tranquilos, embora tenham sido muito participativos, não havia dúvidas. O seminário teve por volta de dez minutos de duração.

Os alunos de psicologia abriram um intervalo para que os participantes do EJA pudessem se deleitar com os salgadinhos e bebidas que lhe foram oferecidos. Durante o intervalo, o grupo da ação pôde observar a dinâmica da turma, percebendo que a convivência dos participantes era no mínimo sadia e pacífica, embora houvessem comentários vindos de alguns alunos, mas que aparentemente eram tomados como piada, sendo motivo de risada e diversão entre os participantes.

Após o grupo de estudantes de psicologia conhecer um pouco melhor a turma dos estudantes do EJA e sua dinâmica como turma-equipe, foi solicitado que se sentassem novamente, e retomando as atividades, todos se dividiram entre três equipes com pessoas escolhidas aleatoriamente. Dentro de cada grupo, o indivíduo segurou três balões, azul, amarelo e por último um verde, sequencialmente. O balão de cor azul simboliza um sonho neste momento da atividade, os participantes fecharam seus olhos e projetavam seus sonhos e objetivos em suas mentes, e guardam seus respectivos balões, os levando para casa em sua maioria, porém outros decidiram estourar ao final da atividade para comemorar a ação. Continuando para o próximo balão, o de cor amarela simboliza um desejo para o colega ao lado, esse desejo pode ser de sucessos durante a vida, que o próximo alcance seus objetivos, e assim por diante. Neste momento, todos falam em voz alta coisas boas para o próximo, lhe entregando o balão amarelo como um presente. E assim como o outro balão, alguns decidem levá-lo para casa, alguns decidem estourar para comemorar. Por fim, o balão verde simboliza o medo, e aqui eles fecham os olhos e imaginam seus maiores medos, desde coisas pequenas ou simples, até os mais complexos. Após imaginar, estouram seus balões, simbolizando uma forma de superação, e comemoram que superaram seus

medos.

A dinâmica dos balões e sentimentos foi recebida com muito carinho pelos estudantes do EJA, que puderam compartilhar não apenas seus sentimentos, mas também episódios sobre suas vidas. Houveram muitas trocas de experiências e sentimentos entre os alunos do EJA, deixando implícito como a relação deles poderia mudar após a intervenção dos alunos de psicologia naquele momento.

Ao final, quando todos os três grupos, acompanhados pelos alunos da FPP terminaram suas dinâmicas, foi pedido para que se criassem duas filas ao redor da mesa principal do auditório, onde dois alunos de psicologia realizaram o feedback oral com os estudantes do EJA. Assim que realizado o feedback, os participantes recebiam uma cartilha informativa sobre ambientes terapêuticos com valores sociais disponíveis por várias instituições de ensino superior em Curitiba, além de trazer informações sobre o CVV - Centro de Valorização da Vida. Foi instruído aos participantes que o CVV é um serviço 24h, podendo ser utilizado tanto por site quanto por telefone, e foi deixado claro que sempre que precisassem, poderiam entrar em contato para conversar anonimamente com alguma pessoa acolhedora.

Entre os feedbacks orais, não foi recebido nenhum negativo em relação à ação. A maioria dos adultos ficou feliz em ver jovens estudantes se dedicando ao trabalho com a sociedade; os alunos mais novos acharam a intervenção divertida num geral, e os mais velhos apreciaram muito também. No total, participaram entre quatorze e dezesseis pessoas (algumas foram embora durante o intervalo do lanche que foi proporcionado), incluindo a pedagoga e os alunos. A ação toda levou por volta de duas horas e meia, e foi considerada bem sucedida pelo grupo de intervenção.

## 4.1

## 4.1 Etapas percorridas

DATA	TEMA	DESCRIÇÃO	RECURSOS	TEMPO
19/10/2023	Dinâmica dos elogios	Após escrever o próprio nome em uma folha sulfite, o participante entrega a folha para o colega, para que o colega o descrevesse com algum elogio, e assim consequentemente todos do grupo tem suas folhas preenchidas de elogios	Folha sulfite, caneta/lápis (material dos próprios participantes)	40 minutos
19/10/23	Seminário sobre Ansiedade Social	Seminário para conhecimentos gerais em relação a ansiedade, ansiedade patológica, ansiedade social e formas “caseiras de contenção”	Projetor, quadro branco, slides realizados pelos alunos de psicologia da FPP	10 minutos
19/10/23	Intervalo com comida e bebida	Realizado para que os participantes continuassem engajados na ação e se integrassem mais com os alunos de psicologia da FPP	Salgados, refrigerantes, copos descartáveis e papéis	15 minutos
19/10/23	Dinâmica dos balões/ sentimentos	Com três grupos de participantes, utilizaram três cores de balões para projetar sentimentos (medos - verde, desejos - amarelos e sonhos - azul), os balões verdes foram estourados para representar superação, os amarelos entregues a colegas como presentes, e os azuis para levar para casa	Balões	30 minutos
19/10/23	Feedback	Formar duas filas e fazer um relato pessoal de como a ação foi para o indivíduo	Computadores, mesa, cadeira	10 minutos
19/10/23	Entrega da cartilha	Após o feedback, o participante recebe a cartilha	Cartilha informativa	10 minutos

## 4.2 Registros da atividade

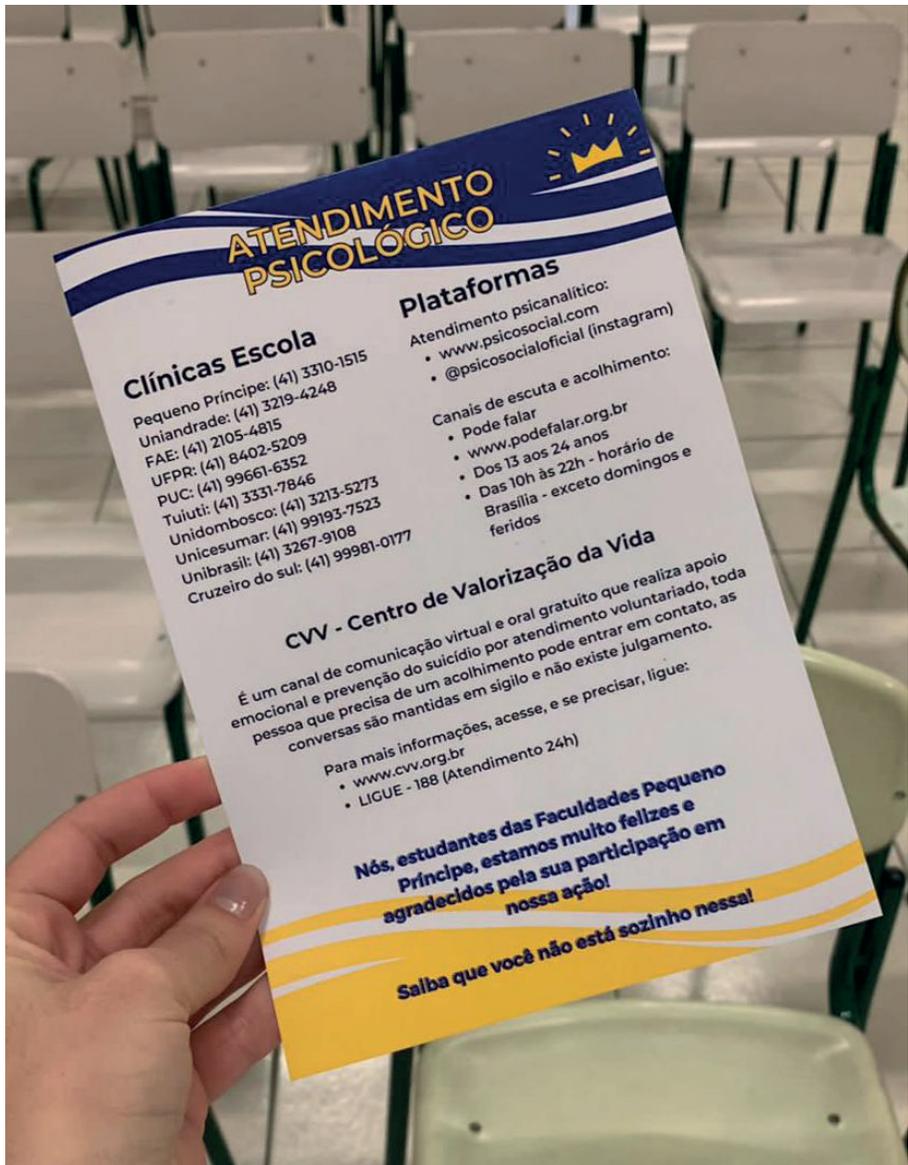












## ATENDIMENTO PSICOLÓGICO

### Clínicas Escola

- Pequeno Príncipe: (41) 3310-1515
- União de Arde: (41) 3219-4248
- FAE: (41) 2105-4815
- UFPR: (41) 8402-5209
- PUC: (41) 99661-6352
- Tuiuti: (41) 3331-7846
- União de Arde: (41) 3213-5273
- Unicesumar: (41) 93193-7523
- União de Arde: (41) 3267-9108
- Cruzeiro do Sul: (41) 99981-0177

### Plataformas

- Atendimento psicanalítico:
- [www.psicosocial.com](http://www.psicosocial.com)
  - @psicosocialoficial (instagram)

- Canais de escuta e acolhimento:
- Pode falar
  - [www.podefalar.org.br](http://www.podefalar.org.br)
  - Dos 13 aos 24 anos
  - Das 10h às 22h - horário de Brasília - exceto domingos e feriados

### CVW - Centro de Valorização da Vida

É um canal de comunicação virtual e oral gratuito que realiza apoio emocional e prevenção do suicídio por atendimento voluntariado, toda pessoa que precisa de um acolhimento pode entrar em contato, as conversas são mantidas em sigilo e não existe julgamento.

Para mais informações, acesse, e se precisar, ligue:

- [www.cvw.org.br](http://www.cvw.org.br)
- LIGUE - 188 (Atendimento 24h)

**Nós, estudantes das Faculdades Pequeno Príncipe, estamos muito felizes e agradecidos pela sua participação em nossa ação!**

**Saiba que você não está sozinho nessa!**

# ATENDIMENTO PSICOLÓGICO



## Clínicas Escola

Pequeno Príncipe: (41) 3310-1515  
Uniandrade: (41) 3219-4248  
FAE: (41) 2105-4815  
UFPR: (41) 8402-5209  
PUC: (41) 99661-6352  
Tuiuti: (41) 3331-7846  
Unidombosco: (41) 3213-5273  
Unicesumar: (41) 99193-7523  
Unibrasil: (41) 3267-9108  
Cruzeiro do sul: (41) 99981-0177

## Plataformas

Atendimento psicanalítico:

- [www.psicossocial.com](http://www.psicossocial.com)
- @psicossocialoficial (instagram)

Canais de escuta e acolhimento:

- Pode falar
- [www.podefalar.org.br](http://www.podefalar.org.br)
- Dos 13 aos 24 anos
- Das 10h às 22h - horário de Brasília - exceto domingos e feridos

## CVV - Centro de Valorização da Vida

É um canal de comunicação virtual e oral gratuito que realiza apoio emocional e prevenção do suicídio por atendimento voluntariado, toda pessoa que precisa de um acolhimento pode entrar em contato, as conversas são mantidas em sigilo e não existe julgamento.

Para mais informações, acesse, e se precisar, ligue:

- [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br)
- LIGUE - 188 (Atendimento 24h)

**Nós, estudantes das Faculdades Pequeno Príncipe, estamos muito felizes e agradecidos pela sua participação em nossa ação!**

**Saiba que você não está sozinho nessa!**

## 5 | RESULTADOS

Foi possível concluir através da observação e narrativas durante o processo da ação que os resultados obtidos foram alcançados de acordo com os objetivos estabelecidos, ocorreu a conscientização sobre ansiedade e integração da turma.

Observou-se que os alunos sentiram-se empolgados em participar das dinâmicas

propostas. Aluno 1 mencionou “gostei bastante da dinâmica dos elogios, pois na aula acabamos não conversando com todos da turma e com a dinâmica podemos conhecer melhor as pessoas”. Aluno 2 mencionou “acho muito importante vocês que são novos se importarem em vir até nós e falar sobre ansiedade”. Aluno 3 comentou “a palestra de vocês sobre ansiedade foi muito legal, vocês nos ensinaram bastante”.

Todos os participantes contribuíram com as dinâmicas e expuseram seus agradecimentos pela ação realizada, frisando ter sido trabalhado temas relevantes para eles. A ação impactou 20 alunos, entre homens e mulheres de idades diversas.

## 6 | CONCLUSÃO

Com esse projeto de extensão de curricularização, os alunos das Faculdades Pequeno Príncipe tinham como objetivo promover um entendimento sobre a ansiedade social para alunos do Centro Estadual de Educação Básica para Jovens e Adultos (EJA), a partir de uma dinâmica em grupo. Para Santos (2003) seu o estudo teve como objetivo resgatar a visão desse indivíduo para compreender como ele vivencia os aspectos do sistema educacional brasileiro, explorando os temas da EJA: Exclusão Social/Exclusão da Escola e Educação e Cidadania. Pensando nesse aspecto, o grupo aderiu a ideia de realizar duas dinâmicas para fortalecer as relações interpessoais e levar informações sobre ansiedade e empatia.

Dessa forma, as limitações do projeto residiam na determinação da abordagem mais apropriada para a turma, enquanto as facilidades se refletiram na participação ativa dos alunos, resultando em feedbacks positivos. Um aluno expressou apreciação pela dinâmica dos elogios, “gostei bastante da dinâmica dos elogios, pois na aula acabamos não conversando com todos da turma e com a dinâmica podemos conhecer melhor as pessoas”. Fica evidente a relevância de abordar temas como ansiedade e empatia, a fim de promover o senso de pertencimento e acolhimento dos alunos no ambiente escolar.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional - LDBEN nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da Educação nacional. Brasília: MEC, 1996.

BURATO, K R. S; CRIPPA, J. A. S. & LOUREIRO, S. R. (2009). Transtorno de ansiedade social e comportamentos de evitação e de segurança: uma revisão sistemática. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/76jYzRRsgxZysdVZnvKwrq/#>.

FRAGA, A. B. et al. Curso de extensão em promoção de saúde para gestores do SUS com enfoque no Programa Academia da Saúde. Brasília: CEAD/UnB, 2013. 144 p.

FREIRE, P. Pedagogia do Oprimido. São Paulo: Paz e Terra, 2009. Disponível em: [www.scielo.br/pdf/er/n61/1984-0411-er-61-00055.pdf](http://www.scielo.br/pdf/er/n61/1984-0411-er-61-00055.pdf). Acesso em: 16 set. 2023.

KELLER L; BECKER, E. L. S. A TRAJETÓRIA DA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS NO BRASIL, disponível em: <https://periodicos.ifsc.edu.br/index.php/EJA/article/view/2777/pdf4>. Acesso em 16 de set. 2023.

NASCIMENTO, L. F do. A EJA e seu ensino na Educação Básica: primeiras aproximações. Revista Educação Pública, v. 20, nº 41, 27 de outubro de 2020.

REICHARDT, M; SILVA, C. A importância da educação de jovens e adultos (EJA). Caderno Intersaberes, São Paulo, v. 9, n. 23

SANCHEZ, RM; CICONELLI, RM. Conceitos de acesso à saúde. Rev Panam Salud Publica. 2012;31(3):260–8.

SANTOS, G. L. DOS .. Educação ainda que tardia: a exclusão da escola e a reinserção de adultos das camadas populares em um programa de EJA. Revista Brasileira de Educação, n. 24, p. 107–125, set. 2003.

SILVA, D. F., & SANTANA, P. R. de S. (2012). Transtornos mentais e pobreza no Brasil: uma revisão sistemática. *Tempus – Actas De Saúde Coletiva*, 6(4), Pág. 175-185

SIQUEIRA, A. B. O retorno de jovens e adultos aos estudos formais após 20, 30, 40 anos. *Poiésis*, Tubarão, v. 2, n. 1, p. 33-43, jan./jun. 2009