

GRUPOS DE PSICOEDUCAÇÃO PARA ESTUDANTES: um relato de experiência do estágio em psicologia escolar

MIRIAM MACHADO PIRES BARBOSA¹
EMELY LIS TEODORO²
DIEGO VINICIUS DA SILVA³

RESUMO

O presente artigo é um relato de experiência da realização do estágio supervisionado em Psicologia Escolar, tanto da elaboração de um protocolo interventivo estruturado na Terapia Cognitivo Comportamental Grupal (TCCG) para a promoção e prevenção da saúde mental de estudantes da rede pública de ensino, como o relato de sua aplicação em grupos de psicoeducação em uma escola estadual do sul de Minas Gerais. O estágio representa uma etapa fundamental, uma vez que proporciona momentos de aproximação com a prática profissional e o campo teórico, coopera para a efetividade da atuação do psicólogo (a) no contexto escolar. Desta forma, o objetivo deste estágio foi oferecer aos estudantes uma conscientização, além de intervir em suas demandas emocionais, possibilitando uma maior qualidade de vida, aprendizagem e convívio social. Ao final da intervenção, observou-se uma pequena mudança no comportamento dos alunos e nas alterações de humor, fruto dos benefícios terapêuticos alcançados nos grupos. Assim, em um processo contínuo, novas estratégias podem ser desenvolvidas no que tange o envolvimento dos professores, da família e toda a comunidade escolar.

Palavras-chave: Psicologia escolar; psicoeducação; rede pública de ensino.

¹ Graduanda em Psicologia, Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas de Extrema (FAEX). E-mail: psicomiriammachado@gmail.com

² Graduanda em Psicologia, Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas de Extrema (FAEX). E-mail: emely.listeodoro20@gmail.com

³ Doutor em Psicologia, Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas de Extrema. E-mail: diego.vinicius@faex.edu.br

PSYCHOEDUCATION GROUPS FOR STUDENTS: an experience report of the internship in school psychology

ABSTRACT

This article is an experience report on carrying out a supervised internship in School Psychology, both on the elaboration of an interventional protocol structured in Group Cognitive Behavioral Therapy (TCCG) for the promotion and prevention of mental health in public school students, and on the report of its application in psychoeducation groups in a state school in the south of Minas Gerais. The internship represents a fundamental stage, since it provides moments of approximation with professional practice and the theoretical field, cooperates for the effectiveness of the psychologist's performance in the school context. In this way, the objective of this internship was to offer the student awareness, in addition to intervening in their emotional demands, enabling a better quality of life, learning and social interaction. At the end of the intervention, there was a small change in the students' behavior and mood swings, as a result of the therapeutic benefits achieved in the groups. Thus, in a continuous process, new strategies can be developed regarding the involvement of teachers, the family and the entire school community.

Keywords: School psychology; psychoeducation; public education network.

1. INTRODUÇÃO

O presente artigo é um relato de experiência da realização do estágio supervisionado em Psicologia Escolar, tanto da elaboração de um protocolo interventivo estruturado na Terapia Cognitivo Comportamental Grupal (TCCG) para a promoção e prevenção da saúde mental de estudantes da rede pública de ensino, como o relato de sua aplicação em grupos de psicoeducação em uma escola estadual do sul de Minas Gerais. O projeto contou com a participação da gestora da instituição, ao enfatizar as principais demandas emocionais dos alunos, a saber, crises de ansiedade, depressão, ideação suicida, autolesão, sentimentos e emoções, relações sociais, bullying, sexualidade, dificuldade de aprendizagem e falta de perspectivas futuras.

Dentro do contexto escolhido para este estágio, a principal importância do psicólogo para a escola é oferecer o apoio necessário aos programas de promoção e ao desenvolvimento das habilidades socioemocionais, compartilhando informações sobre temas de conscientização pertinentes ao adolecer, além de promover a melhoria no aprendizado e detectar possíveis falhas no processo de ensino e aprendizagem. Assim o estágio em Psicologia Escolar representa uma etapa fundamental, uma vez que proporciona momentos de aproximação com a prática profissional e o campo teórico, coopera para a efetividade da atuação do psicólogo (a) no contexto escolar.

Portanto, foi ofertado a instituição de ensino 08 sessões de psicoeducação para a promoção e prevenção da saúde mental dos estudantes, estruturadas em um protocolo da Terapia Cognitivo Comportamental Grupal (TCCG). Nessa direção, o objetivo foi oferecer a conscientização e intervir em suas demandas emocionais, possibilitando uma maior qualidade de vida, aprendizagem e convívio social.

1.1 A prática do psicólogo dentro do contexto escolar

Inserir o psicólogo no contexto educacional é de caráter desafiador e de extrema importância. É possibilitar um olhar amplo e atento ao contexto em que os estudantes estão inseridos, auxiliar e mediar o contato entre alunos e a escola, pais e mestres em geral. É necessário, cautela, para não transformar a escola em uma clínica terapêutica com trabalhos individuais, e apesar da grande demanda surgir, este não é o foco. E com muita perseverança e trabalho contínuo, atuar com propostas grupais em geral, mas colher frutos individuais. É possível ver este exemplo através da mudança de um determinado comportamento do aluno, por ser reforçado de forma positiva em grupo (DIAS *et al.*, 2014).

A promoção de um olhar diferenciado da escola para com o aluno, fazendo com que a escola compreenda que, quando um aluno não desenvolve seu papel dentro do contexto escolar e demonstra não se importar com isso, na realidade está emitindo um alerta de que há situações que precisam ser identificadas e trabalhadas (GASPAR; COSTA, 2011).

Dessa forma, o psicólogo inserido na escola deve buscar o aperfeiçoamento de suas práticas mediante intervenções que considerem fatores históricos, sociais, políticos e econômicos, promovendo e prevenindo a saúde mental dos estudantes. O papel do psicólogo escolar é realizar uma intervenção ampla e contextualizada, que envolva os diferentes atores presentes, a fim de desenvolver um olhar acolhedor e diretivo, seja para estudantes, pais, professores e toda a comunidade escolar.

1.2 A importância da Psicoeducação para a promoção e prevenção da Saúde mental escolar.

A palavra “adolescência” tem sua origem no verbo latino *adolescere* que significa “crescer”. Historicamente, o adolescer pode ser compreendido como uma fase intermediária entre em infância e a idade adulta que se constitui por meio de diversos significados culturais, tendo em vista que se trata de um fenômeno psicossocial, na maioria das vezes coincidente com as transformações biológicas

impostas pela puberdade. A adolescência também pode ser considerada um período de vulnerabilidade na medida em que o adolescente envolvido no processo de mudanças biopsicossociais não consegue fazer o uso adequado dos recursos que tem para se proteger dos riscos presentes em seu ambiente social o que o leva a uma condição desfavorável (NEUFELD,2015).

Uma pesquisa realizada em 2012 pela Pesquisa Nacional da Saúde do Escolar (PeNSE) apontou aspectos ligados a saúde mental que precisam de atenção dos profissionais e dos governantes. Na PeNSE constatou-se que 16,5% dos adolescentes experimentaram sentimento de solidão e 3,5% relataram não ter nenhum amigo, no qual significa um empobrecimento na rede social do adolescente, aumentando o risco de adoção de comportamentos prejudiciais à saúde. Sobre o uso precoce e experimentação de substâncias, foi registrado 19,6% de tabaco, 70,5% de álcool e 7,3 de drogas ilícitas. Em relação aos transtornos mentais como sintomas de depressão, ansiedade ou sintomas somáticos, entre os jovens de 10 a 19 anos, registraram 24,9% (IBGE, 2012).

Diante deste cenário, se faz urgente e necessário ações de promoção e prevenção da saúde mental dos jovens e adolescentes, a fim de potencializar os fatores de proteção, minimizando os fatores de risco à saúde, promovendo desta forma o bem-estar. Assim, além de fornecer elementos para intervir nas dificuldades dos alunos e se adaptar harmoniosamente ao seu meio, a psicoeducação escolar deve levar à formação integradora dos alunos e ajudá-los a desenvolver a si mesmos e seus processos de aprendizagem (NEUFELD, 2015).

O conceito de prevenção em saúde mental refere-se a ações implementadas antes surgimento de um transtorno mental diagnosticado. Como cita Munoz; Mrazek;Hagger, 1996.

A prevenção de transtornos mentais pode se dar em três níveis: prevenção universal, prevenção seletiva e prevenção indicada. A prevenção universal consiste em intervenções direcionadas ao público em geral, incluindo desde indivíduos saudáveis e não expostos a riscos até os expostos a risco e com manifestações iniciais de problemas que se almeja prevenir. A prevenção seletiva, por sua vez, refere-se ações focadas em subgrupos da população exposta a fatores de risco para algum transtorno. Por fim, a prevenção indicada é voltada para pessoas com sinais ou sintomas de um dado

transtorno ou distúrbio, sem, contudo, atender aos critérios para o diagnóstico (Munoz; Mrazek;Hagger, p. 34, 1996).

Já a promoção da saúde e a prevenção tem semelhanças significativas entre si, dado em um processo contínuo até ao tratamento e recuperação. Assim, as estratégias de planejamento para as ações visam a proteção da saúde, sejam sociais, escolares, comunitário, familiares ou individuais. A principal diferença reside nas metas de cada uma: as ações preventivas são orientadas para evitar o surgimento de doença /transtornos específicos, reduzindo sua incidência e prevalência, enquanto as ações de promoção enfatizam fortalecimento individual e coletivo para lidar com os condicionantes da saúde e para a promoção do bem-estar (NEUFELD, 2015).

Nessa direção as estagiárias de psicologia escolar se propuseram a realizar Psicoeducações de prevenção e promoção da saúde mental para os estudantes do ensino fundamental e ensino médio de uma escola estadual da rede pública de ensino. A fim de oferecer ao aluno informação, orientação e encaminhamento adequado à situação vivida. Ajudando-o a lidar com a ansiedade, estimulando o autoconhecimento, contribuir para tomada de decisões, seja no campo emocional, profissional e ajudá-lo a restabelecer o equilíbrio pessoal em momentos de crise.

A ideia é fazer com que o próprio aluno reflita sobre si e avalie sua situação atual, para que desta forma, por meio de uma postura ativa, ele mesmo desenvolva as condições necessárias à sua melhora.

Portanto, a psicoeducação é a ferramenta ou procedimento usado pelo psicólogo, ela teve ocorrer de maneira didática, contendo linguagem adequada para o público-alvo. E a transmissão desse conhecimento pode ser de diversas formas, dentro da sala de aula, grupal, individual, rodas de conversas, vídeos, palestras, entre outros. Este método é a junção de diversas teorias que se complementam, como por exemplo a Teoria Cognitiva Comportamental, teoria da aprendizagem e os modelos de práticas em grupo (OLIVEIRA; DIAS, 2018).

As atividades para intervenção de psicoeducação tendem a ser mais efetivas quando são mais dinâmicas e envolvem o corpo e os sentidos. Atividades que os participantes devem fazer mímicas, andar pelo espaço, escrever e, principalmente, montar encenações teatrais são consideradas bem divertidas envolvem a atenção e

o empenho de todos. Ao participar assiduamente, passam a vivenciar, mesmo que de modo mais protegido, o tema que é psicoeducado e podem, no futuro, se sentir mais seguros para lidar com os problemas em seu cotidiano (NEUFELD, 2015).

As atividades discursivas são importantes para uma psicoeducação prévia e para avaliar o quanto estão aprendendo do conteúdo de um tema, mas elas, por si só, não são suficientes para que os jovens se empenhem e generalizem os exemplos para suas situações de vida. Da mesma forma, a dinâmica sozinha não é o bastante. Após a utilização de uma atividade mais lúdica, é recomendável o fechamento com “uma conversa” sobre a importância do que está sendo psicoeducado.

1.3 A terapia cognitivo comportamental em grupos com adolescentes

Conforme Neufeld (2015), para conduzir adolescentes em grupos na abordagem cognitiva-comportamental (TCCG) precisamos considerar dois pressupostos básicos: a administração das técnicas e a homogeneidade. Nessa direção, a seleção e a avaliação dos participantes do grupo tornam-se o primeiro passo fundamental em grupos para adolescentes.

Assim, se faz necessário que os adolescentes estejam na mesma faixa de desenvolvimento, logo, os terapeutas devem estabelecer os critérios de exclusão e inclusão dos participantes de forma clara. A autorização dos pais e a concordância dos adolescentes são aspectos éticos fundamentais que devem constar sempre no processo de seleção dos participantes.

Os cuidados éticos aumentam a probabilidade do consentimento dos pais. Por exemplo, oferecer informações relevantes sobre o tipo de grupo a ser conduzido, os objetivos a serem alcançados, os benefícios e os riscos da intervenção, estas podem ser estratégias de manejo muito eficazes (REDDY, 2012).

Um ponto especial é o número de participantes, recomenda-se uma média de 10 participantes, mas este número pode ultrapassar quando se trata de grupos de psicoeducação para promoção e prevenção da saúde mental, contendo mais de um terapeuta para as intervenções. Outro aspecto importante é a divulgação e convite para os adolescentes, os próprios terapeutas realizam o convite, é uma estratégia que

tem mostrado eficaz para aumentar a adesão aos grupos, uma vez que os jovens têm a oportunidade de um primeiro contato, familiarizando e possibilitando a vinculação (BONFANTI; SOUZA; WAINER, 2008).

Friedberg *et al* (2009) sintetizam que há benefícios terapêuticos nestes grupos, mesmo sendo grupos de psicoeducação, estes alunos precisam se dispor a trocar opiniões sobre seus valores, atitudes e comportamentos, havendo disposição para examiná-los, se revelar, dar e receber feedback. Assim, será possível se beneficiar dos fatores terapêuticos, como o planejamento das técnicas, automonitoramento, tarefas comportamentais, treinamento das habilidades sociais, reestruturação cognitiva, experimentação/técnica da exposição.

Outros fatores terapêuticos que podem surgir, são os descritos por Yalom e Leszcz (2006), sendo a instilação de esperança, universalidade, compartilhamento de informações, altruísmo, recapitulação corretiva do grupo familiar primário, desenvolvimento de técnicas de socialização, comportamento imitativo, aprendizagem interpessoal, coesão grupal, catarse e fatores existenciais.

Em contextos escolares, institucionais, ou onde a adesão for muito grande, recomenda-se dividi-los em 2, 3 grupos com horários diferentes, em que seja possível, ouvir e intervir em uma faixa de tempo, sugere-se que para o bom funcionamento, o número de participantes seja fechado sempre que viável (CHISTNER; STEWART; FREEMAN, 2007).

Por fim, se torna interessante avaliar os participantes durante e depois da intervenção. Estas avaliações fornecem feedbacks preciosos do estado dos participantes, das técnicas utilizadas durante as intervenções e do próprio desempenho dos terapeutas.

2. DESENVOLVIMENTO

Considerando o papel do psicólogo escolar e a importância dos grupos de psicoeducação para a prevenção e promoção da saúde mental escolar, foi desenvolvido inicialmente uma proposta de estágio para alguns alunos da rede pública de ensino, em que demonstravam demandas emocionais específicas, logo em

conversa com as supervisoras da escola, a proposta se tornou desafiadora. Nos foi solicitado uma intervenção com todos os alunos do período da tarde que concordassem em participar dos grupos de psicoeducação, portanto esse projeto foi denominado “Relaxaaí: saúde mental na escola”.

Assim, estes grupos foram de caráter homogêneo, fechado, com os seguintes critérios de inclusão: alunos inscritos no formulário de aceite; alunos do período da tarde; alunos do mesmo período escolar; e alunos autorizados por seu responsável legal. Já os critérios de exclusão se deram para os alunos não autorizados; não pertencentes ao período da tarde e alunos fora do período escolar.

Em seguida, foi elaborado um protocolo com o planejamento das técnicas, embasado na Terapia Cognitiva Comportamental Grupal (TCCG) com as etapas e os principais temas a serem abordados (NEUFELD; RANGÉ, 2017). O Quadro 1 apresenta o Protocolo das 08 sessões de Psicoeducação para a Promoção e Prevenção da Saúde Mental, elaborado pelas estagiárias, para ser aplicado nos estudantes da rede pública de ensino.

Quadro 1. Protocolo de Psicoeducação para a Promoção e Prevenção da Saúde Mental Escolar.

Protocolo de Psicoeducação para a Promoção e Prevenção da Saúde Mental Escolar		
<p>Psicoterapeuta</p> <p>Profissional da saúde mental com treinamento em psicoterapia em grupo.</p>	<p>Número de Participantes</p> <p>5 a 25 participantes, alunos com equivalência homogênea entre si.</p> <p>Número de Sessões</p> <p>08 sessões com duração de 60min</p>	<p>Objetivo Geral: Relaxaaí: Saúde Mental na Escola</p> <p>O projeto Relaxaaí: saúde mental na escola é uma intervenção grupal para alunos em uma escola da rede pública de ensino. Tal modalidade de atendimento visa possibilitar o enfrentamento de uma demanda emocional do aluno. Assim, o projeto se propõe a oferecer grupos de psicoeducação para a promoção e prevenção da saúde mental, no período de vulnerabilidade dos alunos, auxiliando-os a lidarem melhor com seus recursos e limites, e ampliando dessa forma, os recursos disponíveis em Saúde Mental para este contexto, como o Estágio em Psicologia Escolar.</p>

<p>Sessão 1: Sentimentos e emoções (Vinculação)</p>	<p>Objetivo Específico: Nesta primeira sessão, se faz o acolhimento de todos os participantes do grupo, os participantes recebem informações sobre como aconteceram os encontros, as temáticas e já começam a expor seus sentimentos e emoções (o que o motiva participar do grupo).</p> <p>1º Momento: Dinâmica 1, 2, 3 (quebra-gelo). 2º Momento: Dinâmica Altos e Baixos (levantamento da demanda) 3º Momento: Dinâmica das emoções – Escrever e partilhar.</p>
<p>Sessão 2: Relações Sociais: onde procurar ajuda? (Rede de Apoio)</p>	<p>Objetivo Específico: Investigar a dinâmica da família e o ambiente a qual a aluno está inserido. A fim de acolher as possíveis problemáticas emocionais, e auxiliá-los a lidarem melhor com as redes formais e informais.</p> <p>1º momento: Dinâmica 1, 2, 3 de quebra-gelo (socialização, interação grupal) 2º momento: Dinâmica Que bicho sou eu? (Percepção do outro) 3º momento: Roda de conversa (Bate papo e instruções sobre os locais onde procurar por ajuda psicológica nas redes formais). 4º momento: Dinâmica Quem me acolhe? TEIA (Percepção sobre a rede apoio)</p>
<p>Sessão 3: Ansiedade e crises: como lidar? (Identificar)</p>	<p>Objetivo Específico: Identificar por meio da exposição quais situações do cotidiano que causam intensa ansiedade no aluno e propor maneiras de amenizá-las.</p> <p>Ansiedade e crises: Como lidar?</p> <p>1º momento: Dinâmica Apresentação (socialização, interação grupal). 2º momento: Psicoeducação (O que é? / Tipos / Sintomas). 3º momento: Dinâmica de exposição e identificar (separados em subgrupos, escreverem situações ou sintomas de ansiedade em uma cartolina). 4º momento: Dinâmica Controlar – Bexiga (Respostas Alternativas, dicas de como controlar- Técnica de relaxamento).</p>

<p>Sessão 4: Depressão: vamos conversar?</p> <p>(Diferenciar)</p>	<p>Objetivo Específico: Diferenciar a depressão de um episódio de tristeza momentânea - as variações de humor e as dificuldades específicas. Oferecer um trabalho em rede, caso o mal-estar emocional, seja prolongado, como autolesão e ideação suicida.</p> <p>1º momento: Pesquisa de humor (como se sente hoje: muito feliz, feliz, indiferente, triste ou muito triste).</p> <p>2º momento: Psicoeducação (O que é? / Tipos / Sintomas) e exposição dos alunos.</p> <p>3º momento: Dinâmica identifique sua âncora (cada aluno recebe um post-it e descreve a sua âncora em forma de sugestão para oferecer a alguma pessoa que esteja passando ou tendo uma crise, está postinho é colado em uma cartolina e seda colado no mural da escola como uma proposta de auxílio a todos os alunos e pessoas que tiverem interesse).</p>
<p>Sessão 5: Bullying: como lidar com o outro?</p>	<p>Objetivo Específico: Conscientizar os alunos dos malefícios de quem sofre e demonstrar os diferentes tipos de bullying. Demonstrar maneiras de enfrentamento, como a empatia com o outro.</p> <p>1º momento: Pesquisa de humor (como se sente hoje: muito feliz, feliz, indiferente, triste ou muito triste). Dinâmica Conexão do bem e autocontrole (Grito de guerra e silêncio).</p> <p>2º momento: Psicoeducação (O que é? / Tipos / atores, consequências) e exposição dos alunos.</p> <p>3º momento: Dinâmica do Gafanhoto Ferido (Reflexão de um texto, onde um gafanhoto era maltratado, logo propor que o aluno em dupla adotasse o gafanhoto e cuidasse).</p> <p>4º momento: Dinâmica: Bombardeio de Elogios.</p>
<p>Sessão 6: Diversidade e sexualidade: vamos conversar.</p> <p>(Orientação)</p>	<p>Objetivo Específico: Orientação sobre as questões que envolvem conceitos fortemente relacionados, tais como gênero, identidade de gênero, sexualidade e orientação sexual, que carecem de entendimento na atualidade.</p> <p>1º momento: Pesquisa de humor (como se sente hoje: muito feliz, feliz, indiferente, triste</p>

	<p>ou muito triste).</p> <p>2º momento: Psicoeducação (O que é?) E exposição dos alunos.</p> <p>3º momento: Dinâmica como dizem que eu sou e como eu me vejo? Os alunos escreveram um lado da folha de sulfite, sobre o que dizem que eles são e no outro lado da folha, como eles se sentem de enxergam e o que pensam.</p>
<p>Sessão 7: Orientação Profissional (Auxiliar)</p>	<p>Objetivo Específico: Orientação profissional e de carreira, a fim de auxiliar o aluno na tomada de decisão profissional. Identificando suas crenças de autoeficácia, valorizando a individualidade, o autoconhecimento.</p> <p>1º momento: Psicoeducação (o que é) Partilha do que desejam como profissão.</p> <p>2º momento: Dinâmica: Acredito ser capaz – identificando a crença de autoeficácia.</p> <p>3º momento: pilares da OPC – Autoconhecimento, Investigação, Tomada de decisões e Plano de ação.</p> <p>4º momento: Dinâmica: Acerto o alvo.</p>
<p>Sessão 8: Fechamento</p>	<p>Objetivo Específico: Finalização, depoimentos, pontos positivos, pontos a serem melhorados, encaminhamentos se preciso.</p> <p>1º momento: Depoimento verbal</p> <p>2º momento: Confeccionar um cartaz para demonstração escrita dos benéficos alcançados para exposição na escola.</p>

Fonte: elaborado pelos autores (2022).

O dia proposto para realização do projeto “Relaxaái: saúde mental na escola” foi às segundas-feiras, no período das 13h00 às 16h00, na escola, algumas sessões ocorreram na quadra, outras, na biblioteca da escola. Para a divulgação aos alunos, foi realizada uma divulgação nas redes sociais por meio de um folder convidativo com um código de *QR-code* com um link de um formulário do *Google Forms* para a inscrição, como todas as informações pertinentes ao grupo de Psicoeducação.

3. RESULTADOS

Na primeira intervenção proposta pelas estagiárias compareceram 67 estudantes que preencheram a inscrição, sendo 67% do sexo feminino e 33% do sexo masculino, tendo maior adesão alunos do ensino fundamental. Os alunos foram divididos em 3 grupos. Grupo A para alunos do 8º ano, grupo B para alunos do 9º ano e grupo C para alunos do ensino médio, possibilitando assim uma maior coesão grupal. Ocorreu uma sessão para cada grupo, com duração de uma hora.

Na sessão 1 foi realizada uma dinâmica de socialização chamada 1,2,3, logo cada um se apresentou. Em seguida, foi feita uma psicoeducação sobre sentimentos e emoções, onde os alunos expuseram seus sentimentos e diferenciaram de emoções. Percebe-se neste primeiro grupo o surgimento da coesão grupal entre os membros, a universalidade, treinamento das habilidades sociais, são fatores terapêuticos descritos tanto Yalom e Leszcz (2006) e pela Terapia Cognitiva Comportamental em grupos (NEUFELD, 2015).

Nesta primeira sessão, foi explicado os termos éticos da importância da autorização dos responsáveis para os próximos grupos. Foi entregue para cada aluno o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) com os benefícios, os procedimentos e a confidencialidade do estágio. No qual seria um fator de inclusão para poder participar dos demais. As estagiárias instilaram a esperança, apresentando os pros e contras de um grupo de psicoeducação, estimulando assim o engajamento dos participantes para a promoção e prevenção da saúde mental.

Na sessão seguinte, 55 alunos compareceram com a autorização devidamente assinada pelos responsáveis e estes foram divididos em 3 grupos homogêneos, grupo A para alunos do 8º ano, grupo B para alunos do 9º ano e grupo C para alunos do ensino médio. Cada grupo participou das 8 sessões, conforme Quadro 2, com duração de 60 minutos cada, os resultados da intervenção são apresentados, a partir de uma perspectiva da Terapia Cognitivo Comportamental em Grupo (TCCG).

Quadro 2: Resultados obtidos nas intervenções de Psicoeducação.

TEMA	DEMANDAS	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Sentimento e emoções	Promoção da saúde mental dos estudantes. Questionam a própria existência, Sentimentos de inferioridade Sentimentos de estarem só Sentimentos de fracasso Sentimentos insuficiência Sentem raiva de si mesmos Sentem raiva do preconceito Sentem medo de tentar suicídio novamente. Sentem medo de perder pessoas queridas. Sentem medo das pessoas não aceitarem sua orientação sexual. Sentem a falta do pai, Sentem ciúmes dos irmãos Sentem falta de amigos Situações de luto não elaborado. Relacionamento abusivos Uso de drogas Ansiedade Apego aos animais	Acolhimento Dinâmica: 1, 2, 3 Dinâmica: Altos e Baixos Dinâmica das Emoções	Acolhidos em suas queixas Vinculação Terapêutica Identificaram as 4 emoções bases: Alegria, tristeza, raiva e medo. Expuseram situações, sentimentos e emoções de forma verbal e pela escrita. Foram instilados de esperança. Houve no grupo catarse, altruísmo, comportamento imitativo, universalidade e a instilação de esperança.
Relações Sociais: Onde procurar ajuda?	Desconhecimento das redes de ajuda formais (CRAS, CREAS, CAPS, NASF, UBS, ESCOLA E SOCIEDADE)	Dinâmica 1, 2, 3 de Dinâmica que bicho sou eu? Roda de conversa Dinâmica: Quem me acolhe? TEIA	Conscientizaram sobre as redes de apoio formal da cidade (endereço). Identificaram a escola como rede de apoio (alguns professores e supervisores).

	Falta de apoio familiar (rede informal)		Reconheceram com baixa intensidade a mãe e alguns amigos como rede. Conhecimento sobre a clínica – Clipa da FAEX e o compartilhamento de informações.
Ansiedade e crises: Como lidar?	Fobia social, Ansiedade generalizada, Agorafobia, Transtorno de pânico. Pensamentos repetitivos Zoofobia Fala rápida. Compulsão alimentar, Pernas inquietas Crise de choro, Tremedeira, falta de ar, insônia, nervoso, dor de cabeça, lembranças ruins e medo de morrer com a crise.	Psicoeducação (O que é? / Tipos / Sintomas) Dinâmica de exposição e identificação. Dinâmica Controlar Bexiga Técnica de relaxamento.	Identificaram os pensamentos automáticos e comportamentos reativos perante a eles. Reestruturação cognitiva dos pensamentos, com possibilidades de respostas alternativas para as distorções cognitivas. Práticas de autocontrole e conhecimentos da técnica de relaxamento diante de uma crise.
Depressão: Vamos conversar?	Sentimento de insuficiência. Isolamento. Perda de sentido. Tentativa de suicídio. Choro	Pesquisa de humor (como se sente hoje: muito feliz, feliz, indiferente, triste ou muito triste). Psicoeducação (O que é? / Tipos / Sintomas). Dinâmica identifique sua âncora.	Monitoramento e testagem Humor dos alunos: 50% se identificaram como indiferente, 15% feliz, 5% muito feliz, 5% triste, e 25% muito triste. Diferenciação de tristeza e depressão. Identificaram em si, em colegas e familiares os sintomas da depressão. Estratégias de enfrentamentos, como utilizar de recursos que gostam nestes momentos.

<p>Bullying: Como lidar com o outro?</p>	<p>Bullying, físico, intelectual e psicológico. Preconceito em relação a: Aparência física, Tipo de maquiagem, Roupas, forma do corpo (comparações) Orientação sexual. Preconceito intelectual de professores, amigos e familiares.</p>	<p>Pesquisa de humor (como se sente hoje: muito feliz, feliz, indiferente, triste ou muito triste). Dinâmica Conexão do bem e autocontrole Psicoeducação (O que é? / Tipos / atores, consequências). Dinâmica do Gafanhoto Ferido Dinâmica: Bombardeio de Elogios.</p>	<p>Procurar por ajuda. Humor dos alunos: 50% se identificaram como indiferente, 25% feliz, 5% muito feliz, 5% triste, e 15% muito triste. Prática de autocontrole. Conscientização do respeito. Reconhecimento dos danos. Reestruturação cognitiva para os conceitos de elogio.</p>
<p>Sexualidade</p>	<p>Dificuldade de expressar. Desejo reprimido. Curiosidade sobre virgindade. Conflitos religioso. Dúvidas sobre a sexualidade.</p>	<p>Pesquisa de humor (como se sente hoje: muito feliz, feliz, indiferente, triste ou muito triste). Psicoeducação (O que é?) Dinâmica como dizem que eu sou e como eu me vejo?</p>	<p>Conscientização acerca da sexualidade, identidade de gênero, orientação sexual. Conhecimento sobre intolerância religiosa. Feedback Identificaram que estão em uma fase de descobertas.</p>
<p>Orientação profissional</p>	<p>Transição entre a infância e a adolescência. Baixa renda econômica. Faculdades distantes. Dúvidas em relação a profissão. Fechados para novas experiências. Sentimento de incapacidade.</p>	<p>Levantamento das preferências Psicoeducação (O que é? / Autoconhecimento; investigação; tomada de decisão e plano de ação). Dinâmica de investigação: Acredito ser capaz. Plano de ação (estratégias de aprendizagem) Dinâmica: acerte o alvo.</p>	<p>Conhecimento do processo de orientação profissional. As crenças de autoeficácia dos alunos resultam em 60% incapaz de realizar o que planeja, 40% em capaz de realizar o que planejam e 20% muito capazes de realizar o que planejam. Descobrir qual profissão seguir e entender sobre o próprio objetivo de vida.</p>
<p>Dias melhores (fechamento)</p>	<p>Depoimento e propostas futuras.</p>	<p>Depoimento verbal Confeccionar um cartaz dos</p>	<p>Benefícios alcançados relatados pelos alunos: Automonitoramento, controle da medicação,</p>

		benefícios alcançados	lidar melhor com os sentimentos e expressá-los, não julgar, respeito, ouvir e ser ouvido, (reestruturação cognitiva). Escola rede de apoio, alívio, lidar com a ansiedade, conscientização acerca da sexualidade, senso de pertencimento, aprendizagem social e procura por ajuda.
--	--	-----------------------	--

Fonte: elaborado pelos autores (2022).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os grupos de psicoeducação se fazem urgentes e necessários para as ações de promoção e prevenção da saúde mental dos jovens e adolescentes no contexto escolar, a fim de potencializar os fatores de proteção, minimizando os fatores de risco à saúde, promovendo desta forma o bem-estar. Assim, além de fornecer elementos para intervir nas dificuldades dos alunos e se adaptar harmoniosamente ao seu meio, a psicoeducação escolar deve levar à formação integradora dos alunos e ajudá-los a desenvolver a si mesmos e seus processos de aprendizagem (NEUFELD, 2015).

Nessa direção, o estágio Supervisionado em Psicologia Escolar representa uma etapa fundamental, uma vez que proporciona momentos de aproximação com a prática profissional e o campo teórico, coopera para a efetividade da atuação, como também do papel do psicólogo na aprendizagem.

Conclui-se que sua principal função é promover um olhar diferenciado para com o aluno, fazendo com que a escola perceba que, quando um aluno não desenvolve seu papel dentro do contexto escolar, na realidade está emitindo um alerta de que há situações que precisam ser identificadas e trabalhadas em outros contextos. A continuidade da função do psicólogo escolar é servir de ponte entre os alunos e a escola, e posteriormente, entre a escola e os responsáveis legais dos alunos.

A principal proposta deste estágio, foi intervir, psicoeducar e promover a saúde mental dos estudantes no ambiente escolar. Desta forma, evidenciou-se diante dos resultados os benefícios dos fatores terapêuticos para uma aprendizagem social. Ao final da intervenção, observou-se uma pequena mudança no comportamento dos alunos, e nas alterações de humor, fruto do senso de pertencimento alcançado nos grupos. Assim, novas estratégias podem ser desenvolvidas no que tange o envolvimento dos professores, da família e toda a comunidade escolar.

REFERÊNCIAS

- BONFANTI, A. L.; SOUZA, M. A. M.; WAINER, R. **Terapia cognitivo-comportamental em grupos para crianças**. Tópicos especiais em terapia cognitiva comportamental, p. 215-253, 2008.
- CHRISTNER, Ray W.; STEWART, Jéssica; FREEMAN, Artur (Org.). **Manual de terapia cognitivo-comportamental em grupo com crianças e adolescentes: configurações específicas e problemas de apresentação**. Routledge, 2007.
- DIAS, Ana Cristina Garcia et al. **Psicologia Escolar e possibilidades na atuação do psicólogo: Algumas reflexões**. 2014. 8 f. Dissertação (Mestrado) – Curso de Psicologia, Universidade Federal de Santa Maria – Rs, Santa Maria, 2014.
- FRIEDBERG, Robert D.; MCCLURE, Jessica M.; GARCIA, Jolene H. **Técnicas de terapia cognitiva para crianças e adolescentes**. Porto Alegre: Artmed, 2009.
- GASPAR, F. D; COSTA, T. A. (2011). Afetividade e atuação do psicólogo escolar. **Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional**, 15(1), 121-129.
- IBGE. **PeNSE - Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar**. 2012. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/saude/9134-pesquisa-nacional-de-saude-do-escolar.html?=&t=o-que-e>. Acesso em: 19 de mai. 2023.
- MUNOZ, R. E. MRAZEK, P. J. (1996). *Institute of medicine report in prevention of mental disorders*. **The American Psychologist**, 62(2), 95-108.
- NEUFELD, Carmem Beatriz. **Terapia cognitivo-comportamental em grupo para crianças e adolescentes**. Artmed Editora, 2015.
- NEUFELD, C. B.; RANGÉ, B. P. (Org.). **Terapia cognitivo-comportamental em grupos: das evidências à prática**. Porto Alegre: Artmed, 2017.
- OLIVEIRA, C. T. DIAS, A, C, G. (2018). Psicoeducação do transtorno do déficit de atenção/hiperatividade: o que, como e para quem informar? **Temas em Psicologia**, 26(1), 243-261.
- REDDY, Linda A. Intervenções lúdicas em grupo para crianças: estratégias para o ensino de habilidades pró-sociais. **Associação Americana de Psicologia**, 2012.
- YALOM, I. D., & LESZCZ, M. **Psicoterapia de grupo: Teoria e prática** (5. ed.). Porto Alegre: Artmed, 2006.