

Este material foi testado com as seguintes questões de acessibilidade:

- PDF lido por meio do software *NVDA* (leitor de tela para cegos e pessoas com baixa visão);
- Guia da *British Dyslexia Association* para criar o conteúdo seguindo padrões como escolha da fonte, tamanho e entrelinha, bem como o estilo de parágrafo e cor;
- As questões cromáticas testadas no site *CONTRAST CHECKER* (<https://contrastchecker.com/>) para contraste com fontes abaixo e acima de 18pts, para luminosidade e compatibilidade de cor junto a cor de fundo e teste de legibilidade para pessoas daltônicas.

Simpósio de Promoção, Prevenção e Recuperação em Saúde Mental da UNIFAL-MG

Symposium of Promotion, Prevention and Recovery in Mental Health AT UNIFAL-MG

Simposio de Promoción, Prevención y Recuperación en Salud Mental en UNIFAL-MG



Larissa Vitória Marcacini

Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL), Alfenas, Minas Gerais, Brasil
larissamarcacini.ll@gmail.com



Letícia de Souza Vieira

Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL) Alfenas, Minas Gerais, Brasil
leticia.vieira@sou.unifal-mg.edu.br



Millena Cristina da Silva

Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL), Alfenas, Minas Gerais, Brasil
millena.silva@sou.unifal-mg.edu.br



Thais Martins

Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL), Alfenas, Minas Gerais, Brasil
thais.martins@sou.unifal-mg.edu.br



Luciene Alves Moreira Marques

Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL), Alfenas, Minas Gerais, Brasil
lualvesmarques@gmail.com

Resumo: A saúde mental é um estado de bem-estar que proporciona ao indivíduo a capacidade de exercer atividades e lidar com estressores cotidianos. Por outro lado, há susceptibilidade em apresentar doenças mentais, assim, faz-se necessário programas de prevenção, principalmente ao suicídio. Com isso, há o intuito de relatar experiências e

conhecimentos adquiridos referentes à campanha “Setembro Amarelo”, por meio da realização de um evento. O alcance do evento online e sua contribuição para a conscientização a respeito das doenças mentais e como recuperar a saúde do indivíduo afetado por elas também é destaque, sendo que obteve uma participação expressiva comparado a um evento local presencial, com uma média de 121 participantes e as visualizações na plataforma **YouTube**, após seis meses, chegaram a cerca de 2602 nos quatro dias de evento. Conclui-se que obteve um papel marcante e essencial no campo do conhecimento sobre o tema e da representatividade do “Setembro Amarelo”.

Palavras-chave: Saúde Mental. Prevenção. Promoção. Recuperação. Educação em saúde.

Abstract: Mental health is a state of well-being that provides the individuals the ability to exert activities and deal with daily stressors. On the other hand, there's a susceptibility to presenting mental illness, for that it's necessary prevention programs, mainly suicide. Therewith, the intention is to report the experiences and knowledge acquired regarding the “Yellow September” campaign through the realization of an event. The scope of the online event and its contribution to raising awareness about mental illnesses and recover the health of the individual affected by them is also featured, it obtained an expressive participation compared to a local and presencial event, with an average of 121 participants and the views on the YouTube platform, after six months, reached around 2602 in the four days of the event. It's concluded that it obtained an outstanding and essential role in the área of knowledge of the theme and the representativeness of the “Yellow September”.

Keywords: Mental Health. Prevention. Promotion. Recovery. Health education.

Resumen: La salud mental es un estado de bienestar que brinda a las personas la capacidad de ejercitar actividades y lidiar con los factores estresantes diarios. Por otro lado, existe una susceptibilidad a presentar enfermedades mentales, por lo que son necesarios programas de prevención, principalmente el suicidio. Con este, se pretende dar a conocer las experiencias y conocimientos adquiridos en torno a la campaña “Septiembre Amarillo” a

través de un evento. También se destaca el alcance del evento en línea y su contribución a la concienciación sobre las enfermedades mentales y cómo restaurar la salud de la persona afectada por ellas, siendo que obtuvo una participación expresiva frente a un evento local presencial, con un promedio de 121 participantes y las visualizaciones en la plataforma YouTube, en seis meses, llegaron alrededor de 2602 en los 4 cuatros días del evento. Se concluye que obtuvo un papel destacado y esencial en el campo del conocimiento sobre el tema y la representatividad del "Septiembre Amarillo".

Palabras-clave: Salud mental. Prevención. Promoción. Recuperación. Educación para la salud.

Data de submissão: 20/04/2021

Data de aprovação: 29/10/2021

Introdução

A Organização Mundial de Saúde considera que a saúde mental pode ser definida como um estado de bem-estar no qual o indivíduo manifesta suas capacidades, enfrenta situações estressoras da vida cotidiana, realiza trabalho produtivo, participa e contribui com a comunidade (WHO, 2004). Neste âmbito, inclui-se os atos de prevenir, promover e recuperar a saúde mental.

Ao se falar sobre prevenção em saúde mental, trata-se principalmente da prevenção primária que consiste em ações que objetivam evitar o surgimento de transtornos específicos (ALBEE, 1982). O manual “Comportamento suicida: conhecer para prevenir” da Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP, 2014), diz que, nos últimos anos, a imprensa e as campanhas do “Setembro Amarelo” têm sido importantes agentes no campo da prevenção de saúde mental, em que se orienta a população sobre as doenças mentais. Tal fato pode ser considerado relevante pois, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), cerca de 13467 suicídios são registrados no Brasil anualmente e a presença de um transtorno mental é apontada como fator de risco para o suicídio, em que mais de 90% dos indivíduos que cometeram suicídio apresentavam um diagnóstico psiquiátrico na ocasião da morte (BERTOLOTE; FLEISCHMANN, 2002; WHO, 2019).

A promoção e a recuperação em saúde mental podem ser estratégias consideradas complementares e possivelmente sobrepostas, em que a promoção objetiva oferecer recursos capazes de empoderar um indivíduo a enfrentar adversidades pessoais e aliadas a um contexto,

bem como acrescentar bem-estar. A prevenção objetiva reduzir riscos de aparecimento de problemas e a recuperação trata de oferecer assistência ao público diagnosticado com um transtorno mental (ABREU; MURTA, 2018).

A ABP afirma ter trazido a campanha "Setembro Amarelo" para o Brasil com o intuito de prevenir o suicídio, promovendo orientação sobre doenças mentais, dando apoio e realizando atividades científicas e culturais que atendam à população. Baseada nos mesmos ideais, somada às diretrizes publicadas pelo Ministério da Saúde a respeito do Plano Nacional de Prevenção do Suicídio que possui propósitos de promover a educação permanente dos profissionais de saúde da atenção básica de acordo com os princípios da integralidade e humanização, demonstra-se a importância da realização do evento "Simpósio de Promoção, Prevenção e Recuperação em Saúde Mental" realizado pela Liga Interdisciplinar em Saúde Mental da UNIFAL-MG (LISM).

A LISM é um órgão criado em 2019 com enfoque nas implicações e abordagens biopsicossociais para indivíduos e comunidade, propondo educação continuada sobre o adoecimento psíquico e relações interpessoais. Visto isso, foi realizado o simpósio como parte da campanha "Setembro Amarelo", em 2020, da UNIFAL-MG, com o objetivo de estimular a reflexão da comunidade, tanto acadêmica quanto a externa, a respeito do tema saúde mental e prevenção de agravos pelo desenvolvimento de ações e palestras sobre promoção à saúde e prevenção ao suicídio. Os membros efetivos da LISM são discentes que estão devidamente matriculados em diversos cursos de graduação

da UNIFAL-MG. Isso proporciona multiprofissionalidade que contribui para formação do acadêmico, pois corrobora para um aprendizado amplo.

Pela vivência atual da pandemia da Covid-19, o simpósio foi realizado de forma totalmente virtual, o que possibilitou a participação de palestrantes de outros estados e cidades e, também, de profissionais de saúde e estudantes da comunidade externa.

Importância da Tecnologia na Pandemia

O ano de 2020 foi marcado pela chegada do novo coronavírus que, além de impactar a economia e a saúde da população, causou um longo período de distanciamento social. A quarentena prevê a separação e restrição da movimentação de pessoas que foram potencialmente expostas a uma doença contagiosa, ao passo que no isolamento ocorre a separação das pessoas que foram diagnosticadas com uma doença contagiosa das pessoas que não estão doentes (BROOKS *et al*, 2020; JOHAL, 2009).

É indubitável os desastres causados por esse novo vírus, porém, de antemão, é possível observar a humanidade mostrando a sua habilidade de se reinventar diante das adversidades que os acometem como, por exemplo, o uso da tecnologia, que foi um meio de permanecerem conectados uns aos outros. Na perspectiva Nietzscheana, o desenvolvimento da consciência humana foi gerado devido à necessidade de se comunicar, pois, fora isso, a consciência seria supérflua e sem a menor importância para o mundo (NIETZSCHE, 2012), colocando a

comunicação como um dos fatores necessários para a sobrevivência humana.

A tecnologia foi de suma importância para a realização do evento, já que esse conseguiu abranger um maior público via **Youtube**, disseminando conhecimento, alcançando diversos lugares do país e criando uma rede de apoio sobre o assunto, resultado que não seria obtido presencialmente. As redes sociais fazem a manutenção da comunicação necessária durante a pandemia, permitindo a interação com familiares e amigos à distância, amenizando os possíveis impactos psicológicos causados pelo isolamento. Ademais, também corroboram para a conservação da saúde em geral, por meio de exercícios e consultas médicas **online**, em casos não urgentes, contribuindo para o bem-estar da população.

Metodologia

Este estudo configura-se num relato de experiência sobre o evento: “Simpósio de Promoção, Prevenção e Recuperação em Saúde Mental da UNIFAL-MG”, envolveu estudantes, professores e comunidade e, nesse sentido, obtém dispensa em relação à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa da instituição responsável pelo projeto. O evento contou com uma mesa redonda e cinco palestras conforme descrição abaixo de cada uma delas. Como principal plataforma de divulgação, foi utilizada a mídia social **Instagram**, devido seu grande potencial de disseminação de informações e durante quatro dias, o evento foi realizado de forma online, transmitido na

plataforma **Youtube**, visando uma participação expressiva do público, dado o contexto de pandemia.

Mesa Redonda: “Saúde Mental Durante a Pandemia”

A mesa redonda foi constituída por uma farmacêutica, um médico psiquiatra e uma psicóloga e, como mediadora, uma professora universitária e farmacêutica, compondo assim um quadro diverso de profissionais explorando com interdisciplinaridade o tema. Seu objetivo foi o debate sobre as consequências que a pandemia da Covid-19 trouxe para a saúde mental da sociedade. O embasamento teórico dos convidados partiu da definição de saúde mental feita pela OMS e o esclarecimento de que não basta apenas não dispor de um transtorno mental para que se considere gozar de saúde mental. A saúde mental está diretamente associada a fatores biológicos, socioeconômicos, ambientais e psicológicos e, uma vez que se assimila isso, o indivíduo está apto a compreender o que de fato é o adoecimento mental e identificar ou criar os meios para a recuperação da mesma e, por consequência, a melhora da sua qualidade de vida.

Abrangendo todos esses fatores que atuam ativamente na saúde mental, está a pandemia que eclodiu no ano de 2020 e trouxe novas realidades sociais: a quarentena e o distanciamento social. As consequências do afastamento social atuam diretamente em todos os fatores que sensibilizam de alguma forma a saúde mental. O medo do contágio, o estresse ao lidar com as mortes causadas pelo vírus, a incerteza de quando a pandemia irá acabar, a

quebra da rotina, as percepções de risco, o estigma social, as questões econômicas enfrentadas com o distanciamento e a falta de interação social têm contribuído massivamente para o aumento dos transtornos mentais (SCHMIDT *et al.*, 2020).

Um tópico relevante salientado foi que, não somente os indivíduos desprovidos de transtornos mentais estão adoecendo, os indivíduos que já manifestaram sintomas ou diagnóstico de doenças mentais também estão sendo afetados, apresentando agravamento. A reinserção social é fundamental para a recuperação da saúde mental do paciente, porém, na situação de isolamento em que se encontra a sociedade devido à pandemia, essa reintrodução não está sendo possível, o que tem colaborado para o aumento dos casos de abandono de tratamentos psiquiátricos e para a automedicação, influenciando também o abuso de álcool e drogas (WANG *et al.*, 2020).

Acredita-se que, devido à pandemia, os transtornos psicológicos como ansiedade e depressão representarão uma segunda onda de estragos à saúde (BIERNATH, 2020). Segundo um estudo recente da Universidade de Oxford, no Reino Unido, um a cada oito indivíduos contaminados pelo Covid-19 tem desenvolvido transtornos mentais pela primeira vez, seja pelo impacto que o período de internação teve em sua vida ou pelo período no qual passou refletindo sobre a incerteza da cura e de uma possível morte. Com isso, discute-se que haverá ainda a síndrome pós-Covid-19 com o aumento da prevalência da depressão, ansiedade e estresse agudos. Esse cenário pode ser incapacitante, interferindo com a realização de atividades diárias, pois gera

cansaço e falta de energia desproporcionais, compromete a rotina familiar, laboral e de lazer (BIN, 2020).

Palestra: “Automutilação/Transtornos de Personalidade”

A palestra se iniciou com a apresentação do tema e o relato da importância de haver discussões e compreensão deste assunto, pois, atualmente, tem havido um aumento significativo do interesse pela automutilação. Com a tecnologia compondo a rotina das crianças e adolescentes, e com o fácil e livre acesso a qualquer tipo de informação, o tema tem sido mais disseminado e comentado pelas mídias, o que está influenciando o público que tem acesso a ela.

Apesar de não existir consenso entre os estudiosos do tema sobre uma definição para a automutilação, para fim de discussão, considerou-se que “A automutilação é definida como qualquer comportamento intencional envolvendo agressão direta ao próprio corpo sem intenção consciente de suicídio” (GIUSTI, 2013). Elucidou-se que a automutilação ocasiona ao indivíduo que a comete prazer e alívio, assim ele procura no ato um meio para abrandar seus sentimentos, mas, muitas vezes, dependendo da extensão de seus ferimentos, pode provocar a sua morte inconscientemente. A diferença entre as pessoas suicidas e as pessoas que se automutilam está no fato de que o suicida procura uma fuga dos seus sentimentos (CASSORLA, 1991), já as que se automutilam só procuram alívio por meio das lesões provocadas (GIUSTI, 2013).

A automutilação é repetitiva e pode compreender desde lesões superficiais até graves, sendo que o ato em si é

pensado minutos ou horas antes de ser consumado, ou seja, a automutilação não é premeditada durante um longo período (FAVAZZA; CONTERIO, 1989). Existem várias formas de automutilação, as mais frequentes são: arranhões; mordidas; queimaduras; cortes superficiais, entre outros (ZANELLA; ZIMERMANN, 2014). Os indivíduos podem utilizar somente uma dessas possibilidades para a automutilação ou podem fazer uso de uma combinação delas. A adrenalina liberada durante a execução do ato faz com que várias pessoas não sintam dor, o que torna o hábito mais recorrente e perigoso (FAVAZZA; CONTERIO, 1989).

Salientou-se que a prática de mutilar tem início, geralmente, na infância ou na adolescência, podendo permanecer por décadas se não tratada. A persistência da automutilação, em geral, está relacionada à presença de comorbidades psiquiátricas, como distúrbios de personalidade e depressão, e devem ser tratadas de forma simultânea para a melhora do paciente (MORAN *et al*, 2012). Os fatores comumente relacionados ao comportamento se dividem em fatores demográficos, sociais e familiares, desordens psiquiátricas, características psicológicas, aspectos neurobiológicos e genéticos e situacionais (SKEGG, 2005). No que tange aos transtornos de personalidade, esses comumente transcorrem concomitantemente à automutilação, por isso a importância de se entender o que eles são e como se relacionam. Todos os indivíduos que detêm algum dos tipos de transtornos de personalidade, apresentam questões de autoidentidade, empecilhos para o funcionamento interpessoal, caracterizados pelos problemas em estabelecer ou manter os relacionamentos.

Conclui-se então, que os transtornos de personalidade, muitas vezes, podem levar o indivíduo à automutilação. As duas questões, quando diagnosticadas, devem ser tratadas simultaneamente com psicoterapia e fármacos. Todo o tratamento deve ser adequadamente acompanhado por um médico psiquiatra e um psicólogo especialista para que haja a recuperação total do paciente. A abordagem farmacológica age a nível fisiológico e é de extrema importância que o paciente frequente a psicoterapia, pois é por meio dela que ele passa a criar meios para reduzir o seu sofrimento subjetivo, para o entendimento dos seus problemas pessoais de origem interna, a diminuição dos comportamentos mal adaptados e socialmente indesejáveis, para a modificação de traços de personalidade problemáticos, alcançando assim, a recuperação total do indivíduo.

Palestra: “A Abordagem do Paciente Suicida”

O enfoque inicial escolhido pelo médico psiquiatra e palestrante, dentro da temática, foi sobre os casos mais comuns de atendimento na região de Alfenas a partir das vivências do apresentador e de sua experiência profissional. Nesse contexto, o psiquiatra pontua que o estudo do suicídio é uma ciência aberta, com um robusto acúmulo de conhecimento e que, dessa forma, cabe ao profissional discernir qual referencial teórico recorrer e empregar à singularidade do paciente.

Foi abordado que o suicídio possui influências múltiplas e existem diversos predisponentes como: transtornos psiquiátricos; tentativa prévia de suicídio;

história familiar; abuso sexual na infância; impulsividade/agressividade; isolamento social, entre outros. A ideação suicida pode vir de uma situação melancólica em que é possível se observar uma desesperança no indivíduo, ideias de morte, planejamento de como realizará o ato. Outra situação é a impulsividade, na qual o indivíduo frequentemente apresenta instabilidades do humor e de personalidades, intolerância à frustração e observa-se que a ideia do suicídio é algo impulsivo (BERTOLOTE; MELLO-SANTOS; BOTEGA, 2010).

Posteriormente, houve recomendações aos ouvintes a respeito de como abordar uma pessoa que tentou o suicídio: há o histórico ou fatores de predisposição. Deve-se procurar compreender e validar as emoções desse indivíduo, sem censurá-lo, tentar promover o acolhimento da família e, em hipótese alguma, deve-se utilizar frases que banalizam a morte ou a tentativa do indivíduo suicida. Além disso, é importante que a sociedade esteja atenta a alguns dos gatilhos da prática do suicídio como: o rompimento de relações; rejeição por colegas; dificuldades familiares e escolares; estratégias de superação imaturas. Quanto a esse último, foi destacada a importância em relação aos adolescentes, que chegam a essa fase com o mesmo repertório da infância, dessa forma é ideal que recebam alguma terapia que busque fortalecer a identidade da sua personalidade.

Relatou-se, em seguida, que em uma psicoterapia de crise em que paciente se apresenta desesperado, deprimido e fragilizado, há uma abordagem emergencial e diferente de uma psicoterapia tradicional. A crise suicida frequentemente está inserida em um contexto de uma série de dificuldades

personais, familiares e sociais. Diante disso, mesmo uma pessoa não psicoterapeuta pode valer-se de referenciais teóricos para ter uma atitude psicoterapêutica diante de uma crise suicida. É necessário selecionar os principais problemas correntes do indivíduo e descobrir o que pode ser mudado. A Escola Psicanalítica, Cognitivismo, Behaviorismo e Psychache são algumas das opções de referenciais teóricos.

Outra medida que pode ser tomada na psicoterapia de crise de suicídio é o trabalho de um problema que o paciente relata e, junto a isso, busca-se alternativas para tal e o encaminhamento dele para uma psicoterapia de longo prazo. Dentro de sua fala, o palestrante enfatiza a necessidade de estimular o indivíduo em crise a tomar decisões importantes apenas após um fortalecimento psicológico e que, diante de uma crise desse tipo ou uma pessoa que tenha histórico de tentativa de suicídio, é importante que as abordagens sobre o indivíduo privilegiem mudanças comportamentais e sejam feitas com sensibilidade por parte do profissional. Em consonância, abordou-se sobre o tratamento psicofarmacológico, esclarecendo que na atenção primária não há psicofármacos a serem oferecidos, restringindo-se, então, a estratégias de prevenção. Já na prevenção secundária, ao se tratar adequadamente um transtorno psiquiátrico, diminui-se o risco de suicídio a longo prazo.

Após relatar o que é necessário para que um serviço de saúde seja eficaz, houve uma série de perguntas sobre o estado frequente em que se encontram as emergências psiquiátricas no Brasil. Foram levantados os seguintes questionamentos: “Temos equipes treinadas em saúde

mental?"; "As tentativas de suicídio são registradas?"; "E se o paciente precisar dormir no Centro de Atenção Psicossocial (CAPS)"; "Temos leitos psiquiátricos?"; "É terapêutico manter um paciente psiquiátrico internado no hospital geral?". Com isso, ressalta-se o alerta sobre a necessidade de programas especializados serem instaurados ou aumentados no país, haja vista que as famílias e pacientes em sua maioria não possuem condições para se organizarem e protestarem a respeito do assunto. Ainda, cabe abrirem leitos psiquiátricos nas emergências ou ampliá-los, bem como capacitar os profissionais nessa área, para que se tenham equipes mais competentes e resolutivas. Com isso, entende-se que informar e discutir de forma responsável sobre o suicídio contribui para que ele deixe de ser um tema tabu e que urge a orientação de políticas de saúde pública que capacitem os serviços de saúde e as pessoas a respeito do tema.

Palestra: "Musicoterapia"

A palestra foi ministrada por uma musicoterapeuta com objetivo de trazer conhecimento sobre a música como forma de terapia, além de informar o que é, onde atua e o que faz um musicoterapeuta. Inicialmente, houve a apresentação da origem do uso da música como instrumento social em rituais e eventos culturais na antiguidade, abrindo espaço para uma reflexão entre o passado e o presente, observando que essas práticas são atemporais. Apesar das modificações, desde seus primórdios, a música é usada com o intuito de relaxamento espiritual e psicológico, despertando a curiosidade em torno dos seus reais efeitos terapêuticos. O principal marco do

início das pesquisas em musicoterapia se deu por uma observação feita no século XX, com a repercussão da música sendo usada como forma de promoção de saúde.

Musicoterapia é a utilização profissional da música e seus elementos para intervenção em ambientes médicos, educacionais, em grupos, famílias ou comunidades que procuram otimizar sua qualidade de vida e melhorar suas condições físicas, sociais, comunicativas, emocionais, espirituais e de saúde e bem-estar (WFMT, 2011, s.p.).

A implantação da área no Brasil em 1965, protagonizada por Rolando Benenzon, que adicionou à prática uma visão simples, onde o musicoterapeuta é mediador no desenvolvimento da relação do indivíduo com a música. Após esse feito, foi ampliado o conceito de música introduzindo a ela qualquer tipo de som como forma de terapia, porém, atualmente, a musicoterapia ainda não é regulamentada como profissão no país (CHAGAS, 2001).

Destacou-se alguns exemplos de promoção, prevenção e recuperação em saúde mental que advém da musicoterapia, sendo elas: rodas de gestantes, visando criar vínculos por meio da música; musicoterapia dentro dos ambientes hospitalares, focando no fortalecimento da equipe dentro de abrigo para crianças, com o intuito de atenuar a vulnerabilidade social e fortalecer a independência dos menores. Dentre as principais experiências musicais/técnicas de musicoterapia estão a: improvisação com instrumentos e canto; recriação, que seria aprender ou executar músicas instrumentais ou vocais de qualquer tipo de música; composição, como escrever canções, letras ou peças instrumentais; e audição,

respondendo à experiência sonora de alguma forma (BRUSCIA, 2000).

Os seres humanos são compostos por sonoridades com foco na identidade sonora, que por definição “[...] são energias sonoras ontogeneticamente e filogeneticamente herdadas e vivenciadas ao longo da vida e constituem-se como engramas mnêmicos no sujeito” (BENENZON; CASTELLOTTI, 1998). Esse conceito defende a herança musical herdada pelos ancestrais por meio da evolução humana, pela inclusão da musicalidade durante a gestação e heranças não genéticas que são passadas aos descendentes e contêm interferência do ambiente. A identidade sonora é de suma importância na compreensão musical do indivíduo, pois, assim como a música pode ser benéfica, pode também ser maléfica de acordo com o impacto que determinada música teve na vida do paciente (CAMPADELLO, 1995).

Estudos laboratoriais e neurológicos constataram o efeito da música em relação à saúde mental, visto que ela modula emoções, ativa sistemas de recompensa que geram prazer e bem-estar, influenciam na valência das respostas emocionais e músicas desagradáveis ativam a sensação de medo, ativam a rede cerebral de memória autobiográfica, entre outras coisas que expõem o que na prática são os fatores que definem “a trilha sonora” de cada sujeito e sua identidade através da música (BLOOD; ZATORRE, 2001; MENON; LEVITIN, 2005).

Portanto, por meio da explanação, foi possível compreender o grande impacto que a musicoterapia causa nos indivíduos, atuando como uma prática integrativa realizada em grupo ou individualmente, visando atenuar os

fatores negativos e promover bem-estar psíquico. Por fim, constata-se a importância da musicoterapia como fator protetivo de suporte social, podendo ser uma importante ferramenta neste momento de pandemia e isolamento social.

Palestra: “Medicina Tradicional Chinesa – Acupuntura”

A palestra iniciou-se com a apresentação de um mapa de evidências da acupuntura, feita por um fisioterapeuta especializado, a fim de sanar as dúvidas em relação à essa prática, explicando a relação evidência e efeito e condições humanas como insônia, tabagismo e doenças psiquiátricas. A acupuntura tem como método a junção de pontos específicos, os acupontos, localizados nos meridianos do corpo, destacando que esses não são veias ou nervos humanos e sim uma área de fluxo energético, sendo usada para promoção e recuperação em saúde física e mental. Vale ressaltar que a origem da acupuntura é totalmente empírica e energética, tendo como conceitos bases a teoria energética de “Yin e Yang”: a dualidade de energias e a teoria dos cinco elementos que envolve toda a distribuição dos órgãos humanos de acordo com os elementos energéticos. Logo, o processo de adoecimento era entendido como um desalinhamento das energias presentes no ser humano, utilizando a acupuntura como método de cura.

Há uma grande diversidade para o uso da acupuntura, sendo uma delas como analgésicos em cirurgias abertas, como verificou-se no oriente durante os anos de 1980. Foi

explorado que, ao registrar a dor, utiliza-se o estímulo não nocivo da agulha para atenuar o pico da dor, na qual essa é inserida através da pele, ultrapassa o tecido celular subcutâneo e, a nível muscular, estimula as terminações nervosas livres – receptores específicos para dor e temperatura, que são os dendritos das fibras nervosas A delta e C. Os terminais fazem sinapse no corno posterior da medula e correspondem ao primeiro neurônio da via da dor, os resultados da acupuntura são dependentes dos pontos escolhidos para o tratamento.

Por fim, foi apresentado uma forma de obter um resultado positivo utilizando o conceito de estímulos não nocivos periféricos por meio da pressão com os dedos em pontos específicos do corpo, chamado acupressura. Após essa explicação, o ministrante demonstrou como utilizar esse método, que também se trata de um método “Do-in”, já que não é feito por um profissional e sim por si mesmo. Por meio de imagens e explicações demonstradas pela câmera da transmissão, o ministrante ensinou ao público os pontos específicos e a intensidade da pressão que deve ser usada. Apesar de conhecida, este evento teve suma importância no quesito informação sobre os mecanismos químicos e neurais da acupuntura, enaltecendo sua importância no tratamento de patologias físicas e psíquicas, como a depressão e a ansiedade.

Palestra: “Recuperação em Saúde Mental: é Possível?”

A palestra foi realizada por um médico psiquiatra, com enfoque na discussão sobre saúde mental em detrimento

da abordagem patológica sobre os transtornos mentais. Para introduzir a discussão, discorreu-se sobre a evolução do encéfalo humano. Os humanos podem ser diferenciados das outras espécies de animais por terem uma preocupação a mais do que os outros animais, além de comer, sobreviver e reproduzir, eles teriam a preocupação “do que fazer”. Tal preocupação extra tem, segundo o palestrante, origem no córtex pré-frontal mais desenvolvido dos seres humanos que proporciona e oferece vantagens sobre outras espécies de animais e a capacidade de consciência. No entanto, essa mesma vantagem pode ser vista como uma desvantagem pelo fato de nenhum outro animal ter doenças mentais como a ansiedade, uma doença própria do homem.

Foi discutido que é preciso se ater a um conjunto de fenômenos recentes que também representam uma mudança brusca para o cérebro humano: o advento do computador, internet e exposição a outras telas. Tudo isso, somados aos hábitos modernos da sociedade representam uma ameaça à saúde mental do homem porque, para o palestrante, o cérebro humano não lida bem com a realização ou necessidade de fazer várias tarefas concomitantes e isso desrespeita o funcionamento ótimo do cérebro, contribuindo para o aparecimento de transtornos mentais, afinal, o cérebro, como qualquer outro órgão, requer tempo para metabolização de todas as informações que exigem processamento. Para o psiquiatra, todas essas mudanças e novas exigências do cérebro humano representam uma sobrecarga do órgão e exigem uma adaptação evolutiva em um tempo insuficiente para tal.

Posteriormente, comparou a ansiedade com a expectativa, em que o funcionamento do organismo nos

dois casos é o mesmo, porém, a ansiedade é enfrentada em nossa sociedade como algo negativo enquanto a expectativa como algo positivo. Dessa forma, é necessário que os indivíduos aprendam a lidar bem com os problemas e com a ansiedade, sem rotulação negativa. Algo que pode auxiliar na mudança de postura frente a ansiedade e enfrentamento dos problemas é a psicoterapia, afirma o psiquiatra.

Os transtornos mentais podem receber diferentes e múltiplas abordagens para que sejam manejados. Entre eles, há: a abordagem biológica, que busca o reequilíbrio da neurotransmissão cerebral; psicológica, por meio da psicoterapia e espiritualidade. Ao final da palestra, o psiquiatra destacou que há sim recuperação e cura dos transtornos mentais, mas em todos os casos é necessário que o indivíduo mude seu modo de vida e lide com os problemas. É imperativo que a pessoa tente lidar tomando algumas atitudes como realizar exercícios físicos regularmente, busque ajuda profissional e medicamentosa quando necessário, realize atividades terapêuticas como artesanatos ou meditação, realize planos e faça expectativas alcançáveis.

Resultados e Discussão

O “Simpósio de Promoção, Prevenção e Recuperação em Saúde Mental da UNIFAL-MG” contou com quatro dias de transmissão pela plataforma de **streaming YouTube** no canal da LISM. E durante todo o evento o **chat** ficou aberto e disponível para eventuais questionamentos dos internautas sobre os temas abordados, para que no fim de cada

explicação fossem respondidas. Abaixo segue uma tabela com os participantes de cada tema:

Tabela 1 – Alcance do evento em números

Dia	Atividades realizadas	Número de participantes
1º	Apresentação cultural	97
	Mesa-redonda: “Saúde mental durante pandemias”	123
2º	Palestra: Automutilação/transtornos de personalidade	150
	Palestra: A abordagem do paciente suicida	143
3º	Palestra: Musicoterapia	128
	Palestra: Medicina tradicional chinesa – acupuntura	140
4º	Palestra: Recuperação em saúde mental: é possível?	98
	Apresentação de projetos e programas de extensão	92

Fonte: Elaborada pelos autores.

A Educação a Distância (EaD) auxilia na educação, já que facilita estabelecer seu ritmo de busca por novas informações e saberes, promove o interesse individual para o estudo, que potencializa relação com o desenvolvimento intelectual (GOTTARDI, 2015). Por conseguinte, o evento realizado, por estar em uma plataforma de grande alcance e pelos meios de divulgação, principalmente pela mídia social **Instagram**, proporcionou um alcance maior do que os eventos presenciais e a participação de palestrantes e ouvintes de outras localidades, a comunidade externa.

O meio virtual é por inúmeras vezes questionado sobre sua efetividade no aprendizado, mas a comunidade virtual dispõe de recursos tecnológicos que colaboram para o aprimoramento da formação de um indivíduo mais cooperativo por não se encontrar sozinho nesse meio. É um ambiente que oferece participação de todos, sem fronteiras, em debates e diversas atividades, e proporciona aprendizado e contato com pessoas de diversas localidades, que pessoalmente seria de grande dificuldade, além de um aproveitamento melhor do tempo de estudo (SCHERER; BRITO, 2014).

A política de saúde mental brasileira está comprometida com a promoção, prevenção e tratamento, com intuito de integrar a sociedade e produzir autonomia das pessoas, isso se deriva da formação profissional tradicional e, como objetivo, deve ter seu trabalho voltado para o indivíduo e sua doença. Por isso, é de grande importância a aquisição de novos saberes para que os profissionais sejam capacitados e exerçam seus papéis frente às doenças mentais e à clínica psicossocial (SILVA; OLIVEIRA; KAMIMURA, 2015).

O evento foi realizado de forma síncrona, os vídeos permaneceram salvos na plataforma e, após seis meses, obteve-se o seguinte alcance de visualizações: 800 no primeiro dia; 891 no segundo dia; 506 no terceiro dia e 405 no quarto dia.

Conclusões

O evento teve um papel marcante e essencial no campo do conhecimento sobre saúde mental e da

representatividade que o “Setembro Amarelo” carrega ao longo desses anos. Ressaltou-se a relevância sobre questões psicossociais e ofereceu-se educação continuada sobre o adoecimento psíquico e formas de prevenção e recuperação, além de estimular a reflexão em torno do tema. Houve a exposição de mensagens a fim de estimular o raciocínio para criar meios e estratégias de promoção e prevenção em saúde mental, adequadas para a atual realidade brasileira, que enfrenta o isolamento social, com o aumento do sofrimento psíquico e piora das doenças mentais, destacando, assim, a importância da manutenção da saúde mental durante esse período.

Portanto, é de suma relevância o uso das redes sociais no período pandêmico por meio da divulgação de conhecimentos científicos produzidos nas universidades. Isso demonstra a importância e o impacto dos projetos voltados para a população, com a finalidade de melhorar a qualidade de vida, promover saúde e bem-estar, a fim de obter resultados que transformem a sociedade em um ambiente menos hostil e mais igualitário. Além disso, auxilia no aprendizado dos discentes e conseqüentemente em uma formação mais sólida.

Referências

- ABREU, S.; MURTA, S. G. A PESQUISA EM PREVENÇÃO EM SAÚDE MENTAL NO BRASIL: A PERSPECTIVA DE ESPECIALISTAS. **Psic.: Teor. e Pesq.**, BRASÍLIA, v. 34, E. 34413, 2018.
- ALBEE, G. W. PREVENING PSYCHOPATOLOGY AND PROMOTING HUMAN POTENCIAL. **AMERICAN PSYCHOLOGIST**, v. 37, p. 1043-1050. 1982.
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA (ABP). **Suicídio: INFORMANDO PARA PREVINIR**. BRASÍLIA: CFM/ABP, 2014. DISPONÍVEL EM: [HTTP://WWW.FLIP3D.COM.BR/WEB/PUB/CFM/INDEX9/?NUMERO=14#PAGE/1](http://www.flip3d.com.br/web/pub/cfm/index9/?numero=14#page/1). ACESSO EM: 14 DE NOVEMBRO DE 2020.
- BENENZON, R.; CASTELLOTTI, A. **MANUALE DI MUSICOTERAPIA: CONTRIBUTO ALLA CONOSCENZA DEL CONTESTO NON-VERBALE**. 3. ED. BORLA, 1998.
- BERTOLETE, J. M.; FLEISCHMANN, A. SUICIDE AND PSYCHIATRIC DIAGNOSIS: A WORLDWIDE PERSPECTIVE. **WORLD PSYCHIATRY**, v. 1, N. 3, p. 181-185, 2002.
- BERTOLETE, J. M.; MELLO-SANTOS, C.; BOTEGA, N. J. DETECÇÃO DO RISCO DE SUICÍDIO NOS SERVIÇOS DE EMERGÊNCIA PSIQUIÁTRICA. **REV. BRAS. PSIQUIATR.**, SÃO PAULO, v. 32, SUPL. 2, p. 87-95, 2010.
- BIERNATH, A. A EPIDEMIA OCULTA: SAÚDE MENTAL NA ERA DA COVID-19. **VEJA SAÚDE**, [S.I.]. 3 NOV. 2020. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://SAUDE.ABRIL.COM.BR/MENTE-SAUDAVEL/A-EPIDEMIA-OCULTA-SAUDE-MENTAL-NA-ERA-DA-COVID-19/](https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/a-epidemia-oculta-saude-mental-na-era-da-covid-19/). ACESSO EM: 14 ABR. 2021.
- BIN, D. M. SÍNDROME PÓS-COVID: UM PROBLEMA QUE PODE DURAR MESES. **VEJA SAÚDE**, [S.I.]. 24 JUL. 2020. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://SAUDE.ABRIL.COM.BR/BLOG/COM-A-PALAVRA/SINDROME-POS-COVID-UM-PROBLEMA-QUE-PODE-DURAR-MESES/](https://saude.abril.com.br/blog/com-a-palavra/sindrome-pos-covid-um-problema-que-pode-durar-meses/). ACESSO EM: 14 ABR. 2021.
- BLOOD, A.; ZATORRE, R. J. INTENSELY PLEASURABLE RESPONSES TO MUSIC CORRELATE WITH ACTIVITY IN BRAIN REGIONS IMPLICATED IN REWARD AND EMOTION. **PNAS**, v. 98, p. 11818-11823, 2001.
- BROOKS, S. K. *ET AL.* THE PSYCHOLOGICAL IMPACT OF QUARANTINE AND HOW TO REDUCE IT: RAPID REVIEW OF THE EVIDENCE. **THE LANCET**, v. 395, N. 102227, p. 912-920, 2020.
- BRUSCIA, K. A NATUREZA DO SIGNIFICADO EM MUSICOTERAPIA. **NORDISK TIDSSKRIFT FOR MUSIKKTERAPI**, v. 9, N. 2, p. 84-96, 2000.
- CAMPADELLO, P. **MUSICOTERAPIA NA AUTOCURA**. SÃO PAULO: MALTESE, 1995.
- CASSORLA, R. M. S. **Do suicídio: ESTUDOS BRASILEIROS**. CAMPINAS: EDITORA PAPIRUS, 1991.

- FAVAZZA, A. R.; CONTERIO, K. FEMALE HABITUAL SELF-MUTILATORS. **ACTA PSYCHIATRY SCAND**, v. 79, n. 3, p. 283-289, 1989.
- FIGUEIREDO, N. M. A. **MÉTODO E METODOLOGIA NA PESQUISA CIENTÍFICA**. EDITORA: DIFUSÃO, 2004.
- GIUSTI, J. S. **AUTOMUTILAÇÃO: CARACTERÍSTICAS CLÍNICAS E COMPARAÇÃO COM PACIENTES COM TRANSTORNO OBSESSIVO-COMPULSIVO**. 2013. 184 F. TESE (DOUTORADO EM PSIQUIATRIA) - FACULDADE DE MEDICINA, UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO, SÃO PAULO, 2013.
- GOTTARDI, M. L. A AUTONOMIA NA APRENDIZAGEM EM EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA: COMPETÊNCIA A SER DESENVOLVIDA PELO ALUNO. **ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA**, v. 14, p. 109-123, 2015.
- JOHAL, S. S. PSYCHOSOCIAL IMPACTS OF QUARANTINE DURING DISEASE OUTBREAKS AND INTERVENTIONS THAT MAY HELP TO RELIEVE STRAIN. **N Z Med J**, v. 5, n. 122, SUPL. 1296, p. 47-52, 2009.
- MENON, V.; LEVITIN, D. J. THE REWARDS OF MUSIC LISTENING: RESPONSE AND PHYSIOLOGICAL CONNECTIVITY OF THE MESOLIMBIC SYSTEM. **NEUROIMAGE**, v. 28, p. 175-184, 2005.
- MORAN, P. ET AL. THE NATURAL HISTORY OF SELF-HARM FROM ADOLESCENCE TO YOUNG ADULTHOOD: A POPULATION-BASED COHORT STUDY. **THE LANCET**, v. 379, n. 9812, p. 236-243, 2012.
- NIETZSCHE, F. W. **A GAIA CIÊNCIA**. 1. ED. SÃO PAULO: COMPANHIA DAS LETRAS, 2012.
- SCHERER, S.; BRITO, G. S. EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA: POSSIBILIDADES E DESAFIOS PARA A APRENDIZAGEM COOPERATIVA EM AMBIENTES VIRTUAIS DE APRENDIZAGEM. **EDUCAR EM REVISTAS**, CURITIBA, EDIÇÃO ESPECIAL, n. 4, p. 53-77, 2014.
- SCHMIDT, B. ET AL. SAÚDE MENTAL E INTERVENÇÕES PSICOLÓGICAS DIANTE DA PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19). **ESTUD. PSICOL.**, CAMPINAS, v. 37, e. 200063, 2020.
- SILVA, S. P.; OLIVEIRA, A. L.; KAMIMURA, Q. P. CAPACITAÇÃO EM SAÚDE MENTAL: ENTRE A REALIDADE E AS OFERTAS DO MINISTÉRIO DA SAÚDE. **LATIN AMERICAN JOURNAL OF BUSINESS MANAGEMENT**, TAUBATÉ, EDIÇÃO ESPECIAL, v. 6, n. 1, p. 267-289, 2015.
- SKEGG, K. SELF-HARM. **THE LANCET**, v. 366, n. 9495, p. 1471-1483, 2005.
- WANG, C. ET AL. A LONGITUDINAL STUDY ON THE MENTAL HEALTH OF GENERAL POPULATION DURING THE COVID-19 EPIDEMIC IN CHINA. **BRAIN BEHAV IMMUN**, v. 87, p. 40-48, 2020.

WORLD FEDERATION OF MUSIC THERAPY (WFMT). **WHAT IS MUSIC THERAPY?** 2011. DISPONÍVEL EM:

[HTTPS://WWW.MUSICTHERAPY.ORG/ABOUT/MUSICTHERAPY/](https://www.musictherapy.org/about/musictherapy/). ACESSO EM: 14 ABR. 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **PROMOTING MENTAL HEALTH: CONCEPTS, EMERGING EVIDENCE, PRACTICE.** GENEVA: WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2004. DISPONÍVEL EM:

[HTTPS://WWW.WHO.INT/MENTAL_HEALTH/EVIDENCE/EN/PROMOTING_MHH.PDF](https://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf). ACESSO EM: 14 ABR. 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION *ET AL.* **SUICIDE IN THE WORLD: GLOBAL HEALTH ESTIMATES.** WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2019.

ZANELLA, L. S.; ZIMERMANN, P. DORES SILENCIOSAS: O SINTOMA DA AUTOMUTILAÇÃO COMO POSSÍVEL CONSEQUÊNCIA DE QUADROS DE DEPRESSÃO. **SABERES UNICAMPO**, CAMPO MOURÃO, v. 1, n. 1, 2014.

CHAGAS, M. . MUSICOTERAPIA: UMA APLICAÇÃO DAS IDÉIAS DE BORDIEU NA ANÁLISE DO PANORAMA CONTEMPORÂNEO. **BRAZILIAN JOURNAL OF MUSIC THERAPY**, [S. L.], n. 5, 2001. DISPONÍVEL EM:

[HTTP://MUSICOTERAPIA.REVISTADEMUSICOTERAPIA.MUS.BR/INDEX.PHP/RBMT/ARTICLE/VIEW/3](http://musicoterapia.revistademusicoterapia.mus.br/index.php/rbmt/article/view/3). ACESSO EM: 14 ABR. 2021.