



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MATO GROSSO DO SUL

**CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO DE ENSINO EM SAÚDE COM ÊNFASE EM
PROCESSOS PEDAGÓGICOS ATIVOS - ESEPPA**

MACLEINE PAULA DE MELO

DIÁLOGOS: SISTEMA PRISIONAL E SAÚDE MENTAL

**DOURADOS - MS
2018**

MACLEINE PAULA DE MELO

DIÁLOGOS: SISTEMA PRISIONAL E SAÚDE MENTAL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado aos docentes da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul como requisito para a obtenção do título de Especialista em Ensino em Saúde com Ênfase em Processos Pedagógicos Ativos.

Orientador(a): Prof. Márcia Alvarenga

Co-orientador(a):

**DOURADOS - MS
2018**

FOLHA DE APROVAÇÃO

Apresentação de Trabalho de Conclusão do Curso à banca examinadora da Especialização de Ensino em Saúde com Ênfase em Processos Pedagógicos Ativos.

_____ em 2018, com nota _____

Banca Examinadora:

Prof. Márcia Alvarenga

Prof.

Terceira Pessoa

**DOURADOS - MS
2018**

DEDICATÓRIA

A meu pai João Tomé de Melo (em memória), minha mãe Terezinha Paula de Melo e aos meus irmãos e irmãs – base dos princípios e valores que orientam minha caminhada. Dedico também às mediadores e colegas do Curso de Especialização pela qualidade de presença que garantiu trocas efetivas de conhecimentos, vivências profissionais e pessoais que nos permitiram viver um amoroso e democrático processo de aprendizagem. Especialmente, dedico este trabalho aos meus colegas de farda, por assim dizer, servidores que engajados nas atividades durante a intervenção - mostraram a potência e eficácia da estratégia de aprendizagem baseada equipes para mobilizar recursos cognitivos e relacionais do grupo na construção coletiva de conhecimentos em saúde mental.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, o poder supremo, meu guardião, luz dos meus passos, da minha alegria, dos dilemas e decisões ao longo destes anos de vida. A Ele agradeço pelo dom da vida e parafraseando Violeta Parra na música interpretada por Mercedes Sosa (...) Gracias a la Vida que me há dado tanto; Me dio el corazón que agita su marco; Cuando miro el fruto de Cerebro Humano; Cuando miro el bueno lejos del malo; Gracias a la vida (...).

Impossível deixar de agradecer ao grande educador brasileiro Paulo Freire, com quem aprendi que educar é um ato de amor e coragem, que o mergulho em um processo de ensino democrático e ético, pode ser desafiador e dolorido, mas que a aprendizagem e o crescimento são significativos.

Por fim e não menos importante agradeço ao Jackson Allan Abreu Loureiro, pela liberação, confiança e apoio. À Raquel Alexandrino que apostou no projeto educativo e propôs a execução, estando à frente da organização e coordenação geral da intervenção. À minha colega de profissão Lucynara Gallo, pela inestimável contribuição na mediação conjunta dos encontros educativos. Minha gratidão à Bianca Aparecida de Freitas Souza pelo apoio durante minha ausência na Unidade. Sem vocês nada disso seria possível!

RESUMO

Este estudo teve como objetivo referenciar a educação em saúde com foco em processos pedagógicos ativos, um conjunto de instrumentos técnicos e teóricos de ensino-aprendizagem que segue na contramão de práticas educativas tradicionais, questiona a aprendizagem via recepção passiva de conhecimentos e reforça a construção coletiva que se dá através da valorização das trocas de saberes e experiências entre os aprendizes. O trabalho no sistema prisional é desafio caracterizado por relações que se tecem em ambiente permeado pela violência, exclusão e sofrimento mental. A permanência prolongada em contextos de trabalho com alta frequência e intensidade de eventos vitais estressores, condições insalubres e perigosas, tem como consequência um impacto significativo no desgaste físico e mental natural do organismo, acentuado na saúde e qualidade de vida de trabalhadores de sistema prisional e áreas afins. A partir de diagnóstico situacional foi desenvolvido um produto educativo, baseado na realidade concreta, necessidades, conhecimentos e experiências prévias de um grupo de servidores de uma unidade prisional da região norte. O conteúdo selecionado versa sobre a teoria do estresse emocional, trabalhado através de uma metodologia inovadora, estratégia conhecida como aprendizagem baseada em equipes (Team Based Learning – TBL), o método pode ser utilizado com grupos numerosos, permite a exploração de conteúdos de forma dinâmica e interativa, com foco no desenvolvimento de aspectos cognitivos, mas também psicomotor e atitudinal, visto que utiliza a aprendizagem colaborativa e a construção de pactos para o trabalho coletivo. A intervenção foi realizada junto a quatrocentos e oitenta servidores da área prisional, distribuídos em 15 turmas, e o processo de trabalho teve como produto uma avaliação formal para promoção no plano de cargos, salários e carreiras dos servidores de nível médio e superior que somam dez anos de atuação no contexto prisional.

Palavras-chave: Sistema prisional; Saúde mental; Processos pedagógicos ativos.

LISTA DE ABREVIATURAS

ABE - Aprendizagem Baseada em Equipes

CIEPS - Centro Integrado de Ensino e Pesquisa em Segurança Pública

IAPEN - Instituto de Administração Penitenciária do Acre

MA - Metodologia Ativa

SP - Situação Problema

SINDAPEN – Sindicato dos Agentes Penitenciários do Acre

TBL - Team Based Learning

UE - União Estável

UP – Unidade Prisional.

URF-02/RB – Unidade de Regime Fechado nº02 de Rio Branco.

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 – Estrutura organizacional

QUADRO 2 – Perfil do grupo

QUADRO 3 – Pertinência e interesse no tema saúde mental

LISTA DE IMAGEM

IMAGEM Nº01- Décima quarta turma. Data: 02.03.18

IMAGEM Nº02 – Décima quinta turma. Data:12.03.18

IMAGEM Nº03 – Décima segunda turma. Data:21.02.18

IMAGEM Nº04 – Décima turma. Data:.19.02.18

IMAGENS Nº05 – Décima quarta turma. Data:23.02.18

IMAGENS Nº06 – Décima primeira turma. Data:20.02.18

IMAGEM Nº07 – Décima quarta turma. Data:23.02.18

IMAGEM Nº08 – Décima quarta turma. Data:23.02.18

IMAGEM Nº09-Décima terceira turma. Data:22.02.18

SUMÁRIO

RESUMO	6
LISTA DE ABREVIATURAS.....	7
LISTA DE QUADROS	7
QUADRO 1 – Estrutura organizacional.....	7
QUADRO 2 – Perfil do grupo.....	7
QUADRO 3 – Pertinência e interesse no tema saúde mental.....	7
LISTA DE IMAGEM.....	7
1. SÍNTESE DA REALIDADE.....	8
1.1-Diagnósticos situacional	13
2. MATERIAL DIDÁTICO	15
2.1- Métodos e estratégias	17
3. DESCRIÇÃO DA INTERVENÇÃO.....	21
3.1- Potências e Fragilidades	25
4. AVALIAÇÃO DO PROCESSO EDUCACIONAL.....	28
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	31
REFERÊNCIAS	33
APÊNDICE I.....	35
APÊNDICE II.....	36
APÊNDICE III	42
APÊNDICE IV	44
APÊNDICE V	46
APÊNDICE VI.....	47

1. SÍNTESE DA REALIDADE

O trabalho narrado neste documento se refere a minha prática profissional como psicóloga do sistema prisional do Estado do Acre em interface com a proposta de intervenção educacional em saúde, objeto da Especialização de Ensino em Saúde com Ênfase em Processos Pedagógicos Ativos para qual me inscrevi e fui selecionada em fevereiro de 2017.

Dentro das exigências do processo seletivo para o ingresso nesta especialização, o candidato deveria atender aos critérios: atuação profissional na área de saúde ou docência, poder realizar estudo diagnóstico e intervenção educativa e contar com liberação da instituição em que trabalha para participar das aulas durante o período de expediente.

Sou servidora pública do Instituto de Administração Penitenciária do Estado, ingressei no ano de 2008, via concurso público, na ocasião o instituto deu posse a 219 (duzentos e dezenove) servidores aprovados nas áreas de técnico-administrativo e especialistas de nível superior. Dois meses depois tomaram posse 880 agentes penitenciários.

Antes da criação do Instituto Penitenciário, a execução da pena no estado era gerenciada por um Departamento Penitenciário ligado a Secretaria de Segurança Pública e não fazia parte de seus quadros servidores de carreira. Conforme dados do Levantamento Nacional de Informações Penitenciárias - INFOPEN junho/2016, cerca de 93% dos trabalhadores do sistema prisional no Acre, têm vínculos empregatícios efetivos com a Autarquia.

O IAPEN foi criado e organizado administrativamente através da Lei Nº 1.908 de 31 de julho de 2007, se constitui em entidade autárquica, dotada de personalidade jurídica de direito público interno, com autonomia administrativa, financeira e patrimonial. Tem por finalidade precípua humanizar, planejar, implementar, coordenar, fiscalizar e executar as diretrizes da política prisional.

O Instituto congrega doze estabelecimentos penais, sediados em seis cidades do Estado. A capital Rio Branco conta com a maior parte das unidades prisionais e com o maior efetivo carcerário do Estado. Atualmente, o Instituto está vinculado à Secretaria de Justiça e Direitos Humanos.

O estado do Acre tem uma população geral de 829.619 habitantes, conforme dados do IBGE/2017 (veiculado no G1, vou arrumar referência) e ostenta uma das maiores taxas de encarceramento do Brasil, conforme correlação entre números de presos por cem mil habitantes.

De acordo com Departamento Penitenciário Nacional (DEPEN), por meio de dados produzidos pelo INFOPEN/-Junho/2016 – a população carcerária no estado soma 5.364 pessoas

em situação de prisão, destas pessoas encarceradas 1.989 (37%) estariam sem condenação, cumprindo a pena provisoriamente.

O estado tem um déficit de 2.221 vagas, já que a capacidade dos estabelecimentos penais é de 3.143 vagas, portanto, trata-se de um ambiente caótico, superlotado e com condições precárias de coabitação, cuja disputa pelo espaço tem alto valor de sobrevivência.

A prisionização no Brasil vem exibindo números alarmantes e progressivos, alcançou-se pela primeira vez na história, um número de 700 mil pessoas privadas de liberdade no país. O que representa um aumento de 707% em relação ao total geral registrado no início dos anos noventa.

A proposta inicial desta intervenção educativa teve como público alvo agentes penitenciários de um estabelecimento penal específico. Nesta unidade prisional, atuo como psicóloga desde 2014, atualmente, acumulo também a função de coordenadora técnica do setor de assistência ao preso.

Trata-se de uma unidade prisional masculina, destinada a executar a pena de pessoas sentenciadas ou não, sob a custódia do Estado. É um estabelecimento penal de segurança máxima, executa o Regime Disciplinar Diferenciado (RDD) para cerca 69 presos (Efetivo carcerário URF-02/RB/06.04.2018). Conta com aproximadamente 87 funcionários distribuídos organizacionalmente em uma Direção e três Coordenações, a saber:

QUADRO 1 - Estrutura Organizacional

Estrutura Organizacional da UP	
Setor	Caracterização
Direção	Responsável pela direção da UP, respondendo diretamente pela custódia dos presos. Composta por 01 Diretor interino e 01 secretária.
Coordenação de Segurança	Desempenha as atribuições de vigilância, custódia e aplicação de medidas restritivas de direitos e privação de liberdade. Composta por 01 Coordenador de Segurança; 04 Chefes de equipes e um efetivo de 70 agentes penitenciários, distribuídos em quatro equipes de trabalho que operam em regime de plantão de 24 por 72 horas.

Coordenação Técnica	<p>Responsável por coordenar/organizar a assistência ao preso. É composta por uma equipe multiprofissional formada por 01 Psicóloga; 01 assistente social e estagiários.</p> <p>Além de coordenar a assistência ao preso junto à equipe de saúde, realiza a inclusão dos presos na Unidade, acolhimento aos familiares e atividades de cunho psicossocial e sócioeducativas que possam reduzir danos para saúde física e mental do preso, auxiliando-os a tecer a existência na vida intramuros.</p>
Coordenação de Execução Penal	<p>Responsável por toda a comunicação com a Vara de Execuções Penais (VEP) no que diz respeito ao tráfego de informações sobre o processo legal e intercorrência durante a execução da pena, bem como apurar faltas disciplinares dos presos durante a execução da pena. Composta por uma coordenadora, 01 técnico em execução penal; 01 técnico administrativo e dois sindicantes.</p>
Coordenação Administrativa	<p>Responsável pela logística de materiais e pertences dos presos, bem como dos materiais de expediente, manutenção e reparos da Unidade. Responsável também pela gestão de pessoal, sendo um braço da Gerencia de Gestão de Pessoas do IAPEN.</p> <p>Composta por 01 coordenador; 01 agente de assistência de logística e 01 agente assistente de manutenção; Orientar e acompanhar o trabalho dos quatro presos (faxineiros no jargão carcerário) com autorização de trabalho na Unidade.</p>

Uma peculiaridade desta UP refere-se à implantação do Regime Disciplinar Diferenciado (RDD), em dezembro de 2016. Assim como no caso de São Paulo que protagonizou a maior rebelião carcerária do país até o ano de 2001 - a medida foi adotada no estado após onda de violência urbana, supostamente comandada de dentro dos presídios e uma série de rebelião nas unidades prisionais acrianas no ano de 2016.

Tal medida tem objetivo bem definido, assegurar a disciplina e a ordem, ao isolar líderes e integrantes de facções criminosas, a fim de desarticular e enfraquecer estas organizações. (BICALHO e REISHOFFER, 2013).

Ocorre que esse novo modo de cumprimento de pena tem alto potencial para o adoecimento mental das pessoas a ele submetidas devido à privação sensorial que o caracteriza, ou seja, uma das modalidades de tortura mental:

(...) a privação sensorial, causada pelo isolamento em celas fechadas, tipo “solitária”, com pouca alimentação, pouco contato com outros e quase nenhum contato físico, nenhum exercício físico, quase nenhuma informação do mundo exterior e etc.; e com duração longa, chegando a meses de isolamento. Este tipo de tortura (...) considerada por médicos, especialistas, defensores de direitos humanos e por todas as Convenções e Tratados de Direitos Humanos (...) responsável por vários danos mentais, muitas vezes irreversíveis. (Observatório das Violências Policiais).

Assim partindo da hipótese de que o RDD teria um alto impacto na saúde mental dos presos e de todos os envolvidos na execução deste regime, considerando também as barreiras para se realizar um trabalho em grupos diretamente com os presos, optamos por realizar a intervenção junto aos agentes penitenciários, ação que poderia, indiretamente, reverberar na população carcerária.

Considerando a perspectiva de saúde mental pode-se inferir:

(...) o impacto da tortura alcança todo o grupo ao qual pertence à pessoa torturada (...) do ponto de vista epidemiológico, a tortura, bem como outros tratos desumanos, cruéis ou degradantes perpetrados por funcionários públicos, é uma questão de amplas e profundas repercussões psicofísicas, individuais, grupais e sociais (Observatório das Violências Policiais).

Por tais motivos o isolamento celular foi abolido em países como Itália e Espanha – visto que os presos submetidos a tal regime, frequentemente, terminavam por precisar de tratamento psiquiátrico devido à tortura psicológica proporcionada pelo isolamento:

o isolamento deprime ou excita o espírito anormalmente, podendo causar psicoses carcerárias e, ao invés de arrependimento, pode causar desespero e insensibilidade. (...) conflita diretamente com as necessidades existenciais de vida e integração social, uma vez que o homem é ser social e não lida bem com a solidão (Lyra in Costa, 2013)

A privação de estímulos externos provoca um vazio de sensação decorrentes do isolamento, com a consequente produção de comportamentos delirantes e alucinações,

sentimentos como ódio, rancor, desespero, depressão, desejos de vingança aumentados em si, as pessoas ficam menos sociáveis e mais desumanizadas (Amaral, 2017).

(...) a interação social é componente essencial para manutenção da saúde psicológica das pessoas em isolamento, em especial aquelas mantidas nesta condição por longos períodos de tempo. A redução de estímulos não é apenas quantitativa, mas também qualitativa e o contato genuíno com outras pessoas é em geral reduzido ao mínimo. O estímulo e contato social esporádico, raramente são escolhidos livremente, em geral são monótonos e muitas vezes apáticos. Ademais, o isolamento sensorial completo, conjugado com total isolamento social, pode destruir os traços de personalidade e constitui uma forma de tratamento desumano que não pode ser justificada por imperativos de segurança ou por qualquer outra razão. (Parecer do Conselho Regional de Psicologia/SP)

Em que pese às diversas formas de se trabalhar com conflitos sociais, no Brasil a opção é o encarceramento massivo cujo resultado é o inchaço do sistema e a produção de espaços de violência, exclusão e adoecimento – sejam presos ou funcionários – a convivência nesse contexto traz consequências negativas para a saúde e integridade física dos que nele transitam:

A redução da rede de segurança social (...) sucessivos cortes orçamentários na assistência, na saúde pública, na educação e na moradia, trouxeram como efeito direto o incremento das funções penais e policiais do Estado, com forte deslocamento de recursos públicos de áreas sociais para a área de segurança para manter políticas basicamente repressivas e punitivas que envolvem tanto o setor penitenciário, como o judiciário e o policial. (Kilduff, 2010 in BICALHO p.171, 2013).

De acordo com Amaral, do Observatório das violências policiais, a privação sensorial, principal instrumento do RDD, produz com maior frequência quadros depressivos, ideação suicida, confusão mental e distúrbio psicóticos, ansiedade, raiva, distorções sensoriais, paranóia, automutilação, tristeza, angústia, apatia, extrema fragilidade, perda da afetividade, autopunição, irritabilidade, sentimentos de culpa.

A ideia inicial era preparar os agentes para reconhecer precocemente casos desta natureza na população carcerária e assim podermos intervir e redizer riscos de conflitos e crises mais graves.

1.1-Diagnósticos situacional

Pensando na necessidade e interesse do grupo de servidores, bem como na efetividade da ação educativa, os agentes foram envolvidos na construção do produto educativo, de modo que a atividade fizesse mais sentido, bem como para buscar adesão a um modelo novo de intervir nos processos de saúde e doença, assim o diagnóstico foi revisitado.

Entrevistas estruturadas envolvendo os agentes foram realizadas, bem como abordamos o assunto em reuniões com diversos atores tais como: diretores, coordenadores, técnicos e outros funcionários da área administrativa, presentes em reuniões onde a construção deste produto educativo foi pautada.

As entrevistas ocorreram durante o mês de julho do ano de 2017, junto a uma amostra de 47 agentes penitenciários de um universo de 75 trabalhadores que atuam diretamente com a população carcerária, nosso público alvo preferencial, cujas dimensões psicossociais são pautadas nas premissas da integralidade em saúde na atenção básica.

Foram levantados dados do perfil do grupo e informações quanto à pertinência e interesse no tema saúde mental, utilizando instrumento de coleta formulado (Apendice D), contendo questões sobre dados pessoais, educacionais e profissionais, além de outras cinco questões sobre saúde mental.

QUADRO 2 – Perfil do grupo

Idade	Faixa-etária	Média da idade	Nº da mostra	Total de agentes
	27 a 42 anos	33,9 anos	47 agentes	75 agentes
Escolaridade	Nível Superior	Super. Incompleto	Nível Médio	Escolaridade exigida para o cargo
	61,70% (29)	10, 63% (05)	27,66% (13)	Nível médio
Estado Civil	Casados/UE	Solteiros	Divórcio/separação	Nº da mostra
	65,95%	29,78%	4,25%	47 agentes
Anos de atividade prisional	Variação do período		Média de atividade do grupo em anos	
	01a 13 anos		6, 8 anos	

Para desenvolver educação continuada e poder tratar de forma preventiva o adoecimento é necessário o engajamento e participação dos agentes penitenciários em atividades relativas à saúde mental e qualidade de vida através de ações educativas.

Optei por realizar entrevistas e indagar diretamente ao público alvo quanto à pertinência e interesse no tema inicialmente pensado em função do que indicam pesquisas e estudos sobre o RDD.

QUADRO 3 – Pertinência e interesse do grupo no tema saúde mental

Levantamento dos dados das Entrevistas				
Questão 1 - Como você avalia seus conhecimentos sobre saúde mental?	Conheço um pouco	Não conheço nada	Conheço sobre o assunto	Mostra utilizada
	82,97 % (39)	8,51% (04)	8,51% (04)	47 (100%)
Questão 2 – Qual a importância de cuidar da saúde mental?	Muito importante	Importante	Pouco importante/ Não é importante	Mostra utilizada
	87,23% (41)	12,76% (6)	0%	47 (100%)
Questão 3 – As atividades de trabalho no sistema prisional afetam sua saúde mental?	Sim	Não	Possivelmente	Mostra utilizada
	63,82% (30)	12,76% (06)	23,41% (11)	47 (100%)
Questão 4 - Regimes prisionais que causam o adoecimento mental do preso podem impactar na saúde mental do agente penitenciário?	Sim	Não	Possivelmente	Mostra utilizada
	74,46% (35)	8,51% (04)	17,02% (08)	47 (100%)
Questão 5 - Sente necessidade de conhecer métodos de prevenção e manutenção da saúde mental?	Sim	Não	Possivelmente	Mostra utilizada
	84,78% (40)	8,51% (04)	6,38% (03)	47 100%)

A partir dos resultados deste diagnóstico fui pensando no desenvolvimento da ação e escolha do tema e conteúdo. Diálogos: Sistema Prisional e Saúde Mental foi tema escolhido. Nosso objetivo geral foi realizar ações educativas em saúde mental através da utilização de processos pedagógicos ativos.

Os objetivos específicos elencados foram: 1) Estimular a prevenção em saúde mental e a promoção de saúde; 2) Reduzir o estigma sobre o adoecimento mental; 3) Conhecer formas de

manejo do estresse; 4) Dialogar sobre o impacto do estresse ocupacional em nosso equilíbrio emocional versus desempenho e satisfação no trabalho.

Essa proposta de intervenção em saúde se justifica devido às consequências que podem advir da recente implantação do RDD sobre a saúde mental e qualidade de vida dos trabalhadores do sistema prisional.

BRAUN, 2016 refere que agentes de segurança prisional estão vulneráveis ao stress de diferentes naturezas, insônia, depressão, paranóia, dependências químicas a conflitos decorrentes do conteúdo relacional entre presos e agentes:

(...) frequentemente expostos a agressões físicas e psicológicas no ambiente de trabalho. (...) resultante do contato diário com pessoas privadas de liberdade e do fato de serem vistos por estas como responsáveis pela manutenção do seu confinamento (Fernandes et al., 2002 in BRAUN, p.368, 2016).

A construção de um espaço para acolher o sofrimento psíquico dos trabalhadores, voltado ao diálogo sobre o impacto do trabalho na saúde mental, pode não só gerar conhecimentos e prevenção em saúde, mas também reduzir conflitos decorrentes das relações entre presos e agentes de segurança prisional.

Um olhar cuidadoso para a saúde mental dos servidores pode instrumentalizá-los para autocuidados e autoconhecimento com objetivo de manejar o estresse e prevenir o adoecimento emocional e o desgaste físico.

A expectativa é colher resultados como: Promoção de um espaço dialógico para discutir o impacto do trabalho na saúde mental e engajamento nesta atividade; Redução de preconceitos quanto ao adoecimento e vulnerabilidade mental; Maior compreensão sobre a relação entre corpo e mente e o impacto do estresse cotidiano em nossa saúde e qualidade de vida; Proporcionar aprendizagem capaz de gerar auto avaliação de conhecimentos em saúde mental; Estimular a adesão a comportamentos capazes de prevenir/tratar os efeitos do estresse ocupacional.

2. MATERIAL DIDÁTICO

O planejamento é fundamental na área de Educação em Saúde. Está envolvido no ato de planejar, execução e avaliação - ambos caminham juntos por todo o processo, sobretudo a avaliação, visto que é imprescindível para aferir se os objetivos foram alcançados.

Para, (Educação em saúde-Planejando Ações Educativas - Teoria e Prática) NES/PROG.HANS – CVE 1997, pag. 66):

Hoje em todos os setores da atividade humana, fala-se muito em planejamento, com maior ênfase na área governamental. Atualmente ela é uma necessidade em todas as áreas de atuação. Quanto maior a complexidade dos problemas, maior é a necessidade as ações planejadas para garantir melhores resultados.

Planejamento como processo de decidir o que fazer, trata-se da escolha organizada dos meios e modos mais apropriados para atingir os objetivos estabelecidos e envolve: O que fazer; Como fazer; Porque fazer; Onde fazer e para Quem fazer. (Educação em saúde-Planejando Ações Educativas - Teoria e Prática) NES/PROG.HANS – CVE 1997).

O desenho desta ação educativa se alinha com a proposta da Atenção Básica do Sistema Único de Saúde/ SUS, voltada para prevenção em saúde, através da educação permanente.

A ideia é fazer educação continuada e intervir colocando o sujeito no centro da ação, vendo-o como o protagonista do próprio processo saúde e doença, o ator principal de sua própria historicidade (FREIRE, 2013).

(...) planejamento participativo, onde a população junto com equipe de saúde, discute seus problemas e encontra as soluções para suas reais necessidades. Esta forma de planejar aproxima-se mais da proposta da educação para a participação das ações de saúde. (Educação em saúde-Planejando Ações Educativas - teoria e Prática - NES/PROG.HANS – CVE 1997, pag. 66):

O sujeito é estimulado a promover saúde e qualidade de vida para si, a partir da conscientização crítica e visão de integralidade em saúde. Somos capazes de transformar nossas realidades e como nos diz Paulo Freire (2013), estamos no mundo para além da adaptação, não somos vítimas passivas das pressões do ambiente, ao contrário, podemos não só reagir às situações, mas agir sobre as mesmas.

O Sistema Único de Saúde, regido por um conjunto de dispositivos legais cujo tripé é formado pela Constituição Federal de 1988 e pelas Leis nº8.080 e a 8.114, ambas de 1990 – trabalha com um conceito ampliado de saúde que incorpora fatores do meio físico, socioeconômico, cultural e oportunidade de acesso aos serviços de promoção, proteção e recuperação da saúde.

Neste modelo de assistência à saúde cujo norte é a Atenção Básica, se privilegia a Estratégia de Saúde da Família (ESF) proposta em 1994 - nascida em função da necessidade de mudar a visão das pessoas quanto à formação de processos saúde-doença (Andrade, 2013).

Segundo a autora esse modelo volta-se para a prevenção e promoção em saúde coletiva, uma alternativa ao modelo biomédico, centrado no indivíduo e não no conjunto de condições que podem determinar processos de saúde ou doença.

(...)Educação em saúde permite a transformação da realidade por meio da conscientização crítica dos indivíduos. Entende-se que é um processo contínuo de interação, escuta atenta e abertura ao saber do outro, uma construção compartilhada de conhecimentos e formas de cuidados diferenciadas a partir dessa nova construção (Andrade, p. 440, 2013).

Nesta abordagem olha-se para o individual e coletivo, mas privilegia-se o trabalho em grupos operativos ou terapêuticos, visto que permitem a integração de diferentes pessoas envolvidas numa mesma situação. (Andrade, 2013).

Para a autora a interação no grupo amplia conhecimentos através da troca de informações, aprendizado de conhecimentos e experiências vividas, à medida que produz sentido como processo dialógico, facilita a construção de novas percepções sobre os acontecimentos da vida, destaca valores e permite o exercício do respeito às diferenças

2.1- Métodos e estratégias

Na elaboração do material didático foi utilizada estratégia educacional da metodologia ativa, optou-se pela adoção do método de aprendizagem baseada em equipes. É uma proposta pedagógica didática, centrada no aluno, desenvolvida para substituir materiais e intervenções sem conexão com a realidade concreta dos educandos.

A estratégia educacional aprendizagem baseada em equipes (ABE), também conhecida pelo termo em inglês Team Based Learning (TBL), foi desenvolvida por Larry K. Michaelson, na Universidade de Oklahoma, em 1970.

Tem como base: 1) elaboração dos materiais didáticos a serem trabalhados; 2) formação e trabalho em equipes; 3) coreponsabilização e engajamento dos participantes no processo ensino aprendizagem; 4) aplicação dos conhecimentos; 5) devolutiva de especialistas (LIMA, 2016).

BOLLELA, (pag. 294, 2014), refere que a estratégia:

Tem sua fundamentação teórica baseada no construtivismo, em que o professor se torna um facilitador para a aprendizagem em um ambiente despido de autoritarismo e que privilegia a igualdade. As experiências e conhecimentos prévios dos alunos devem ser evocados na busca da aprendizagem significativa.

O TBL foi escolhido por possibilitar a participação de grupos mais numerosos, por promover o debate em grupos e, entre grupos, a respeito de um determinado tema. É uma potente estratégia que pode ser operacionalizada, inicialmente, a partir da leitura indicada, de onde se extrai um pequeno texto introdutório que será a base para as questões do TBL a serem respondidas pelo grupo. O ideal é elaborar de quatro a seis questões com quatro opções de respostas por questão. (BOLLELA, 2014)

As questões propostas em um TBL não devem conter respostas erradas, já que o objetivo é estimular o debate e o confronto de ideias e opiniões, por meio da sustentação de argumentos e convicções. Considerar conhecimentos e habilidades prévias sobre o tema é imprescindível para motivação e participação efetiva dos aprendizes (BOLLELA, 2014; LIMA, 2016).

Faz parte de estratégia dividir o grupão e subgrupos, cada integrante dos subgrupos deve, inicialmente, marcar individualmente as questões, em seguida debater cada questão no subgrupo, buscando um consenso nas respostas. A discussão segue entre os grupos que passam a apresentar e sustentar suas respostas. A atividade é concluída com as observações sobre cada questão, por parte de um especialista no conteúdo daquele TBL. (BOLLELA, 2014; LIMA, 2016).

A avaliação acompanha todo o processo de intervenção pedagógica, iniciada no processo diagnóstico, durante reuniões no trabalho e se constitui como um pressuposto da intervenção, devendo envolver a todos. O engajamento do grupo utiliza pactuação entre professor e estudantes e considera diversas fontes de dados para avaliação: resultado do teste individual, em grupo e da avaliação interpares (BOLLELA, 2014; LIMA, 2016).

BOLLELA (pag. 297, 2014), refere que a avaliação tem caráter formativo/somativo e reforça a construção da aprendizagem e a reponsabilização individual:

Os alunos são avaliados pelo seu desempenho individual e também pelo resultado do trabalho em grupo, além de se submeterem à avaliação entre os pares, o que incrementa a responsabilização. (...) A avaliação pelos pares é essencial, pois os componentes da equipe são,

normalmente, os únicos que têm informações suficientes para avaliar com precisão a contribuição do outro.

Nosso objetivo foi desenvolver estratégia educacional baseada na aprendizagem em equipes, promover conhecimentos e aprendizagem significativa em saúde mental utilizando a teoria do estresse emocional. Assim nossa intencionalidade pedagógica se centrou nos seguintes aspectos: a) Estimular a prevenção em saúde mental e a promoção de saúde; b) Reduzir o estigma sobre o adoecimento mental; c) Dialogar sobre o impacto do estresse ocupacional em nosso equilíbrio emocional versus desempenho e satisfação no trabalho; d) Conhecer formas do manejo de estresse.

IMAGEM 01- Décima quarta turma. Data: 02.03.2018



Certamente estamos interessados na aprendizagem que pode gerar todo o processo de intervenção, contudo tivemos como objetivo realizar avaliação formal de conhecimentos em saúde mental, junto aos servidores de nível médio e superior do Instituto de Administração Penitenciária do Acre/IAPEN – um dos requisitos à terceira promoção no plano de cargos e salários dos servidores aptos à progressão.

Assim nosso compromisso com o processo de aprendizagem teve como pressuposto a geração de um produto final e formal – uma avaliação que fará parte dos registros da vida funcional dos servidores.

A atividade educacional e avaliativa foi desenvolvida em 04 horas, por turma, onde foi processada estratégia educacional baseada na aprendizagem de equipes - TBL (Team Based

Learning), o conteúdo abordado versa sobre Saúde Mental e utilizamos como referência a teoria do estresse emocional.

Uma peculiaridade das questões propostas em um TBL é que as mesmas não devem conter respostas erradas, já que a ideia é estimular o debate, o confronto de opiniões através da sustentação de argumentos e convicções dos aprendizes, possibilitando a troca dos diversos pontos de vista dos membros do grupo (BOLLELA, 2014; LIMA, 2016).

Para tanto formamos grupos heterogeneos, vindos de diferentes unidades prisionais e com perfil acadêmico diverso, posto que aumenta a possibilidade de trocas e amplia os conhecimentos sobre o conteúdo abordado.

Após breve contextualização do trabalho a ser desenvolvido era pactuado o contrato de convivência, ou seja, a conduta esperada durante o processo, conforme explicitado no termo de referência (Apendice II).

Em seguida eram entregues os instrumentos pedagógicos, composto pelo texto base do TBL, intitulado “*Nosso corpo funciona como uma grande orquestra, mas às vezes desafina!*” (Apendice III), os testes para leitura e respostas individuais (Apendice IV) . Atividade a ser feita em 20 minutos.

No segundo momento, o grupão foi dividido, aleatoriamente, em subgrupos - cada teste teve grafado uma numeração de 01 a 05 no canto superior esquerdo da folha de modo que os participantes formassem cinco grupos com oito participantes, conforme o número do grupo indicado.

Divididos em subgrupos, foram orientados da seguinte maneira: Teriam 30 minutos para debater as questões em busca do consenso para uma única resposta do grupo, por sustentação de argumentos, não pela escolha quantitativa das repostas individuais.

Também foram orientados a escolher ao menos dois relatores para representar o grupo durante o debate entre as equipes, bem como fazer uma avaliação da participação de cada um na atividade do subgrupo.

Para a discussão entre as equipes foi estipulado aproximadamente 50 minutos. Uma das mediadoras fazia a leitura completa da questão e solicitava que os grupos apresentassem as placas com a resposta considerada mais correta daquela questão e, em seguida passassem a defender as suas repostas, e assim, sucessivamente até serem discutidas as cinco questões propostas.

Embora fossem eleitos relatores, a discussão poderia e deveria ser democrática permitindo que todos se expressem à medida que achem necessário. A consolidação das repostas do TBL foi concluída com a apresentação da resposta mais correta de acordo com as mediadoras, como

também com a exposição de comentários e observações sobre cada questão e a defesa da mais correta – no tempo de 50 minutos.

Recolhidas as avaliações em forma de testes e o texto base, era então realizada uma rodada de 20 minutos de avaliação verbal. Solicitados a avaliar o processo de trabalho daquela manhã, considerando os aspectos: Conteúdo, estratégia educacional/metodologia; o desempenho dos participantes e se o processo de trabalho daquela manhã foi capaz de gerar aprendizagem e autoavaliação.

Embora a fase de avaliação também fosse por equipes, todos os participantes foram estimulados a expressar sua opinião individual, seja para reforçar a avaliação do grupo ou apresentar um ponto de vista independente.

Por fim o trabalho de avaliação formal foi concluído com uma questão dissertativa, oportunidade para refletir sobre o processo de ensino/aprendizagem e na aplicação dos conhecimentos na rotina diária dos participantes.

“O que você faz ou já fez para lidar com o estresse emocional, e o que você mudaria ou acrescentaria, positivamente, para enfrentar o estresse (diário e/ou ocupacional) e conquistar melhor qualidade de vida?”, foi a questão repondida, concluída em até trinta minutos.

3. DESCRIÇÃO DA INTERVENÇÃO

A intervenção foi realizada junto a quatrocentos e oitenta servidores de nível médio e superior, distribuídos em quinze grupos e a ação teve como facilitadoras duas psicólogas da Autarquia. O espaço escolhido para realização dos encontros foi o Centro Integrado de Estudos e Pesquisa em Segurança Pública (CIEPS), que conta com uma estrutura adequada para acolher o grupo e garantir o bom desenvolvimento do trabalho.

Os quinze encontros ocorreram no período de 06.02.18 a 12.03.18, sempre no horário matutino e com duração aproximada de 04 horas, número de participantes por encontro foi até 40 servidores. Toda a organização e garantia do espaço da intervenção, impressão do material didático e listas de presença, assim como a inscrição dos participantes, que se deu por convocação, ficaram a cargo da Escola Penitenciária.



IMAGEM N°03 – Décima segunda turma. Data:.21.02.18



Eu ficava responsável por encaminhar o material didático, elaborando novos testes e fazendo alterações e ajustes nos mesmos à medida que íamos experimentando, especialmente com as primeiras turmas.

Minha colega de trabalho colaborava, com o manejo do grupo durante a intervenção, com a organização e distribuição do material em sala, além de corrigir os testes e as questões dissertativas para compsição de uma nota final. Eu fazia a devolutiva das questões do teste ao final do debate e conduzia a rodada de avaliação verbal, concluindo o processamento do TBL.

IMAGEM N°04 – Décima turma. Data:.19.02.18



IMAGENS N°05 – Décima quarta turma. Data:.23.02.18



IMAGENS N°06 – Décima primeira turma. Data:.20.02.18



Quanta à dinâmica dos encontros e considerando a quantidade de turmas que passaram pela intervenção, farei um recorte, por assuntos e situações mais relevantes e frquentes durante os encontros.

Quanto ao envolvimento dos participantes, devemos obervar que a distribuição nas turmas feita da forma mais aleatória possível, foi muito salutar. Reunimos pessoas com diferentes

escolaridades e formação, atuando em diferentes funções e cargos na sede do instituto e em diferentes unidades penitenciárias da autarquia.

Foi curioso observar que inicialmente, se mostravam mais cansados, entediados e distantes, sejam porque muitos vinham direto do plantão, seja porque tinham maior ou menor conhecimento e afinidade entre si. Contudo à medida que se processava a atividade, com a interação entre os pares e os jogos entre as equipes, a postura do grupo mudava, os participantes se mostravam mais feliz e descontraídos.

IMAGEM N°07 – Décima quarta turma. Data:.23.02.18



Nesse sentido, considero também que a postura democrática e de abertura ao diálogo e saber do outro, pressuposto da educação permanente, bem como o cuidado em construir um espaço onde a troca de experiências e a construção de conhecimentos eram pautadas por relações horizontais, também se configurou como uma potencialidade, se alinhando com pedagogia da autonomia (FREIRE, 2013).

Tinhamos uma sala de apoio para divisão das equipes, alternativa para diminuir os ruídos devido ao número de participantes por turma. Voltamos a reunir o grupo no debate entre as equipes e devolutiva. A distribuição por equipes de trabalho na hora da intervenção também foi aleatória e parecia uma grata surpresa a descoberta dos pares das respectivas equipes, onde tinham que se mobilizar e comunicar-se para formar os grupos.

As discussões realizadas tinham haver com interesse de cada turma, o conteúdo do material didático, que considero interdisciplinar por trabalhar o funcionamento integrado corpo/mente, permitia que focassemos a discussão tanto em fontes estressoras internas ou externas, ligadas ao espaço de trabalho e/ou família, suas causas e consequências para saúde física e mental, bem como em formas de manejo do estresse cotidiano e ocupacional.

As questões do teste giravam em torno destes aspectos mencionados, sendo esmiúçadas nas diferentes opções de respostas de cada questão, cuja discussão poderia desaguar na questão da ansiedade e depressão/suicídio e outras questões psicológica e relativas a saúde cognitiva e capacidade de resolver problemas e ser funcional no ambiente.

A discussão também foi permeada por queixas sobre o ambiente e condições de trabalho, a periculosidade inerente à atividade profissional, problemas de comunicação e interpessoais, faltas de treinamento e planejamento coletivo das ações – questões apontadas como fontes externas de estresse, sob as quais temos menos controle ou controle algum.

Todas estas questões foram acolhidas e consideradas, mas nosso foco para o manejo do estresse estava nos fatores estressores internos, crenças e percepções, hábitos e comportamentos que podem ser mudados.

Não estaríamos fazendo educação permanente se não troxessemos à discussão as ideias de Paulo Freire (2013) e refletissemos com o grupo quanto ao nosso lugar no mundo como seres de consciência que somos cientes do inacebamento, capazes de não só reagir às pressões do ambiente, mas agir sobre nossa realidade, problematiza-la e de forma coletiva assumir o protagonismo da nossa história.

Ao trabalhar com atores de contexto social adversos, marcados por obstáculos ao nosso direito de ser, Paulo Freire (pag.75, 2013), observa que a prática educativa exige convicção de que a mudança é possível.

(...) pretende que sua presença se vá tornando convivência e, que seu estar no contexto vá virando estar com ele, é saber do futuro como problema e não como inexorabilidade. É saber da história enquanto possibilidade e não como determinação. O mundo não é. O mundo está sendo. Como subjetividade curiosa, inteligente, interferidora na objetividade com que dialeticamente me relaciono, meu papel no mundo não é só o de quem constata o que ocorre, mas de também o de que intervém como sujeito de ocorrências. Não sou apenas objeto da história, mas seu sujeito igualmente. No mundo da história, da cultura, da política constato não para me adaptar, mas para mudar.

3.1- Potências e Fragilidades

Quanto às potências observadas no decorrer da intervenção podemos citar a própria estratégia escolhida, o TBL, que suscitou interação e aprendizagem, permitindo o exercício de habilidades relacionais, colaboração e fortalecimento de vínculos entre os pares. Relataram que não conheciam ou não encontravam há muito tempo com alguns colegas por trabalharem em

diferentes unidades e outros espaços da administração penitenciária nos municípios de Rio Branco e Senador Guiomard.

Durante as rodadas de avaliação, nos diferentes grupos, foi pontuado quanto à estratégia pedagógica adotada, afirmações como: a metodologia foi dinâmica e inteligente; que não sentiu o tempo passar, que aprendeu e se divertiu; que não foi cansativo e apesar de vir do plantão de 24 horas, consegui prender minha atenção e não dormi; que gostou muito de trocar ideias e experiências de trabalho com os colegas; que trabalha na mesma unidade que a colega que estava no seu subgrupo durante a intervenção, mas não a conhecia por estarem em equipes diferentes, avaliando como interessante a formação dos grupos.

Considero que parte do sucesso da intervenção se deu pela heterogeneidade e diversidade de experiências na área prisional (área técnica-administrativa e área operacional) e formação acadêmica do grupo maior. A maioria do quantitativo geral dos participantes ocupava cargo de nível médio, contudo foi observada na fase do diagnóstica, onde foram entrevistados quarenta e sete agentes penitenciários, que 61,70% destes servidores tinham formação superior ou estariam cursando tal formação, 10,63%.

IMAGEM N°08 – Décima quarta turma. Data:.23.02.18

CLAudemAR DA SILVA

Visto da Coord. 215

Considerando o que foi discutido na manhã de hoje, responda:

✓ O que você faz ou já fez para lidar com o estresse emocional, e o que você mudaria ou acrescentaria, positivamente, para enfrentar o estresse (diário e/ou ocupacional) e conquistar melhor qualidade de vida?

Queria agradecer a Marceline Paula de Melo e a Lucelymar Galo. Por este momento maravilhoso, com apoio, apoio emocional com a forma de elaboração e demonstrar ao trabalho. Que por apenas dois meses, soube da qual, soube da qual, com a consciência de que, levei pra minha vida um aprendizado que servirá de parâmetro pra mim. O meu trabalho e a minha vida, desde de já, aparti de agora sou um novo homem, quero a ajuda de você, e compartilhamento das experiências dos meus colegas de trabalho.

Um Forte! Abraços!

Deus nos abençoe hoje e sempre!

o bem-estar social

na pessoa estressada, também

cabega

de estresse

sentimento de ri

das do estresse

A escolha do conteúdo utilizado para trabalhar o tema saúde mental se mostrou muito pertinente, fazia parte da intencionalidade pedagógica reduzir o estigma e o preconceito quanto ao adoecimento e vulnerabilidade mental, para tanto foi selecionado o modelo quadrifásico do estresse por demonstrar, de forma simples e clara, essa ligação corpo e mente.

O estresse é fenômeno descrito como reação que envolve componentes físicos, psicológicos, mentais e hormonais, diante de qualquer desafio, positivo ou negativo, real ou imaginário, que exige grande adaptação e que produza desgaste no organismo (LIPP, 2014).

Durante a intervenção, foi possível observar as reações dos participantes após a leitura do texto disparador da discussão e base para as respostas individuais, impressionados com o sentido que parecia ter o conteúdo, a pertinência e correlação do assunto com sua atividade profissional, saúde e qualidade de vida. Verbalizações dos participantes durante a avaliação da intervenção, seguida pelo pedido do texto utilizado, para leitura em família.

IMAGEM N°09 – Décima primeira turma. Data:.20.02.18



Indicávamos também leitura de um dos livros utilizado para adaptação daquele texto e que poderia ser baixado na internet, integralmente, uma leitura acessível, com orientações e exercícios voltados para o manejo do estresse com foco nos estressores internos (aspectos cognitivos e emocionais) e habilidades relacionais e de resolução de problemas.

Podemos apontar como outro desafio, o manejo de um grupo numeroso, cuja atividade profissional tem impacto significativo na qualidade de vida e saúde de forma geral, por vezes afetando humor (apatia, irritabilidade), bem como afetando sua percepção de vida e de mundo, aspectos exibidos em verbalizações que mostravam maior rigidez cognitiva.

Neste aspecto confirma a nossa experiência, dados da literatura:

Os principais desafios na utilização do TBL se referem à promoção do engajamento das equipes e à manutenção de sua motivação, uma vez que, sua maior fortaleza reside na construção coletiva de conhecimentos, na força do trabalho em equipe e na potencialidade de construção de projetos, resolução de problemas e formulação de questões (LIMA, p. 9,2014).

Considerando o trabalho como um todo, penso que avaliação do processo foi bem positiva, com verbalizações dos participantes de que gerou aprendizagem sobre o tema, que foram tratados como adultos, que puderem exercitar habilidades de negociação, importantes para o trabalho em equipes prisionais.

Confirmar conhecimentos individuais sobre o assunto, aprender e ensinar à medida que cooperavam com conhecimentos e experiências, tirando dúvidas e ampliando o entendimento sobre as questões nas discussões nas equipes e entre as equipes – foi destacado positivamente.

As devolutivas sobre o assunto, fase final do processamento do TBL, foram avaliadas pelos pares como convincente, esclarecedoras e fundamentas em estudos na área – de modo que o processo de ensino possivelmente foi capaz de produzir aprendizagem significativa.

4. AVALIAÇÃO DO PROCESSO EDUCACIONAL

A ação educativa, inicialmente, foi planejada para ser desenvolvida em 16 horas aulas e foram escolhidas três estratégias a serem utilizadas: TBL, Situação Problema e Viagem Educacional. Organizamos-nos para desenvolver a ação no mês de novembro de 2017, tomando o cuidado de observar os horários do escala de plantão, buscando garantir participação do mesmo grupo de agentes nos dias de encontro. Assim, houve a divulgação da intervenção e inscrições prévias. (Apendice VI).

O público alvo seriam os agentes penitenciários de uma determinada unidade prisional. Com dificuldades na adesão, abrimos as inscrições para os agentes de outras unidades da comarca de Rio Branco e Senador Guimard e na divulgação tivemos a colaboração da Escola Penitenciária e do SINPAPEN. Tivemos um total de 10 inscritos, mas não houve adesão, somente um inscrito compareceu e a intervenção foi cancelada.

No mês de dezembro de 2017 recebi proposta da Escola Penitenciária para fazer a intervenção com os servidores aptos a promoção na carreira, com o tema saúde mental, mas adaptando o produto educativo para quatro horas aulas, sendo necessário extrair um produto final para formalizar a avaliação.

Paulo Freire (p. 67, 2013), nos diz que

Como professor preciso me mover com clareza na minha prática. (...) O melhor ponto de partida para estas reflexões é a inconclusão do ser humano de que se tornou consciente. Como vimos aí radica a nossa educabilidade, bem como nossa inserção num permanente movimento de busca em que, curiosos e indagados, não apenas nos damos conta das coisas, mas também delas podemos ter um conhecimento cabal. A

capacidade de aprender não apenas para nos adaptar, mas sobretudo para transformar a realidade, para nela intervir, recriando-a, fala da nossa educabilidade a um nível distinto do nível do adestramento dos outros animais ou do cultivo das plantas.

Estabelecida parceria com a Escola Penitenciária foi feito um recorte no produto de modo a atender às novas demandas. Com objetivo de envolver um maior número de participantes, foi selecionada entre as estratégias educacionais que já estavam elaboradas, a aprendizagem para o trabalho em equipes. Solicitei que os agrupamentos das turmas fossem feitos da forma mais aleatória possível, de modo que garantisse a diversidade dos grupos, bem como solicitei a liberação de uma psicóloga do quadro do IAPEN para me acompanhar na intervenção.

Assim a ação educativa contou com duas mediadoras e a coordenação da gerente da Escola Penitenciária – a quem foram passadas orientações sobre a metodologia da intervenção, bem como sugestões de leitura sobre o conteúdo que seria abordado e material didático.

A partir de então realizamos três reuniões de planejamento subsequentes. Após leitura do material sugerido foi possível uma discussão mais madura sobre a metodologia e avaliação do processo. As avaliações anteriores para a promoção dos servidores foram realizadas nos moldes da pedagogia tradicional, após a eleição de um tema, organizava-se uma série de palestras que eram seguidas pela resolução de testes e uma questão dissertativa.

Embora o objetivo desta avaliação não fosse à reprovação do avaliando, havia uma preocupação com a nota que seria extraída deste processo no formato de uma avaliação física. O fato das questões de um TBL não conter respostas erradas foi visto com estranheza, assim foram trazidos à discussão aspectos da avaliação no contexto da aprendizagem significativa:

(...) os princípios da aprendizagem significativa formulada por Ausubel, para a qual ao ensinarmos adultos devemos considerar que esses aprendem melhor quando os desafios mostram aplicabilidade e utilidade em relação ao cotidiano da vida e do trabalho, utilizam os saberes e repertórios trazidos ou vividos e promovem autonomia e responsabilização dos participantes no processo (LIMA, p.7, 2016).

Para DARSIE, 1996 – as avaliações tradicionais privilegiam mais o produto final que o processo de construção de conhecimentos, decorrem de uma aprendizagem repetitiva, constituindo-se por armazenamento de conteúdos na memória e pela mera repetição de seus produtos finais. A avaliação da aprendizagem como exercício metacognitivo funciona como regulação do processo:

(...) a avaliação da aprendizagem enquanto impulsionadora do processo de construção do conhecimento. Propomos o exercício metacognitivo do aluno como estratégia para a tomada de consciência do que aprendeu e de como aprendeu, possibilitando ao mesmo e ao professor o acompanhamento, retroalimentação e avaliação da aprendizagem (DARSIE p.47, 1996).

Participaram da intervenção servidores formados em letras, pedagogia, ciências sociais, direito, administração, filosofia, serviço social, jornalismo, economia, odontologia e medicina - de modo que o processo educativo permitiu trocas eficientes.

A intervenção com as primeiras três turmas permitiu afinar melhor os instrumentos. Os grupos foram solicitados a avaliar o material, sugerir ajustes nos testes, nos tempos estipulados para cada etapa da atividade e apontar possíveis falhas na intervenção.

Avalio que o produto educativo desenvolvido seja uma ferramenta interdisciplinar, o que é uma potência, mas também, no caso desta intervenção, pode ser visto como uma fragilidade, já que a mediação ficaria ainda mais rica se a facilitação fosse conduzida por profissionais de diferentes áreas da saúde, como um psicólogo e um fisioterapeuta ou enfermeiro, por exemplo.

Se o estresse for bem compreendido e controlado, pode, até certo ponto, ser positivo, pois preparará o organismo para lidar com situações difíceis da vida. Porém, se não for controlado e estiver constantemente na pessoa, poderá contribuir para o desenvolvimento de pressão alta, enfarte, artrite, asma e doença de pele, na área física, e de ansiedade, depressão e pânico, na área psicológica (LIPP, 2013, p. 17).

Na etapa de devolutiva onde é exposta a perspectiva do especialista, a explanação deve se basear em evidências e experiência no enfrentamento dos problemas trabalhados e das escolhas das equipes com relação às melhores alternativas do teste (LIMA, 2016).

Senti-me segura no papel de especialista, devido minha afinidade com a teoria do estresse, bem como minha experiência de oito anos na docência em cursos de psicologia onde lecionei disciplinas como processos psicológicos básicos, modelação comportamental, terapia cognitivo comportamental e psicologia aplicada aos cursos de enfermagem, fisioterapia e odontologia.

IMAGEM N°10 e 11 – Décima terceira turma. Data:22.02.18

Décima quarta turma. Data:23.02.18



Entretanto mudaria alguns aspectos na intervenção, avalio que negligenciei minha própria saúde mental, à medida que não considerei o impacto da ação sobre minha saúde. Hoje faria encontros com algum arranjo de lacunas temporais entre um e outro, convidaria um profissional de saúde de outra área, dividindo assim a reponsabilidade na devolutiva e enriquecendo mais ainda a exposição das evidências.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluo reconhecendo meu deslocamento no que diz respeito à aprendizagem sobre práticas pedagógicas ativas e inovadores versus a prática pedagógicas tradicionais.

Todos os desafios na sinuosa trajetória do curso, dos encontros dinamizados em sala de aula às encomendas, do diagnóstico ao planejamento, da construção do produto à intervenção – vivenciei processos que dotaram meu atendimento profissional de maior significado, conduzindo minha experiência educacional para uma aprendizagem que vai além de habilidades metacognitivas, mas também atitudinais e afetivas com relação a minha prática profissional e ao meu estar no mundo, de uma forma geral.

Realizar essa intervenção junto aos colegas de trabalho foi desafiador, mas também prazeroso, posto que venha a marcar minha trajetória profissional de dez anos de atuação e estudos na área prisional, bem como por poder contribuir com conhecimentos em saúde mental junto aos meus colegas. No mês de maio esse processo educativo e avaliativo será realizado junto aos servidores das unidades prisionais dos municípios de Cruzeiro do Sul, Tarauacá, Feijó e Sena Madureira.

Uma intervenção prolongada como esta, em grupos operativos e numerosos, normalmente, imersos às mesmas condições e desafios nos quais também me encontro nestes dez anos de casa, certamente me afetou, posto que me identifiquei com uma série de queixas e reflexões trazidas por meus colegas, e, ao mesmo tempo, tive que sustentar uma postura de

neutralidade, posto que fosse a conduta ética para o lugar institucional que me propusera a estar. Então ao final do processo nos municípios de Rio Branco e Senador Guiomard, meus sentimentos foram de ambivalência, posto que terminei esgotada física e mentalmente.

REFERÊNCIAS

1. AMARAL, G. R.; **A tortura do RDD** (Regime Disciplinar Diferenciado). Observatório das violências policiais. São Paulo, 2017. Disponível em http://www.ovp-sp.org/artg_guanaira.htm. Acesso em: 14 de jun 2017.
2. ANDRADE, A.C.V e colaboradores. **Planejamento das ações educativas pela equipe multiprofissional da Estratégia Saúde da Família**. O Mundo da Saúde. São Paulo, 2013. Disponível em (<https://iep.hospitalsiriolibanes.org.br/documents/66515/69212/NotaTecnica4-Online-v2.pdf/58262d86-c0fb-4050-9035-b01a2fdf9254>). Acesso em 20.11.2017.
3. BICALHO P.P.G.; REISHOFFER J.C.; **O Regime Disciplinar Diferenciado e o Sistema Penitenciário Federal: A “Reinvenção da Prisão” através de Políticas Penitenciárias de Exceção**. Ver. Polis e Psique, Rio de Janeiro, 2013. Disponível em (<file:///C:/Users/Administrador/Downloads/43094-186836-1-PB.pdf>). Acesso em 22.03.2018.
4. BRAUN, A.C.; **Síndrome de Burnout em agentes penitenciários: Uma revisão sistemática sob a perspectiva de gênero**. Revista Estudo, Pesquisa, Psicologia. v. 16, n.2, p.366-381, Rio de Janeiro, 2016. Disponível em (<http://www.redalyc.org/html/4518/451851666004/>). Acesso em 11.04.2018.
5. BRASIL - **Lei de Execuções Penais**. N° 7.210/84
6. BOLLELA, V. R.; **Aprendizagem baseada em equipes: da teoria à prática**. Ribeirão Preto/SP, 2014. Disponível em http://revista.fmrp.usp.br/2014/vol47n3/7_Aprendizagem-baseada-em-equipes-da-teoria-a-pratica.pdf. Acesso 17 de novembro de 2017.
7. COSTA – A. M.; **Regime Disciplinar Diferenciado: Aspectos Históricos e Críticos**. Brasil 2013. Disponível em <http://www.direitonet.com.br/artigos/exibir/8147/Regime-disciplinar-diferenciado-aspectos-historicos-e-criticos>. Acesso em 11.10.2017.
8. DARSIE, M. M. P.; **Avaliação e aprendizagem**. Cad. Pesq., São Paulo, n.99, p.47-59, novembro 1996.
9. FREIRE, P. **Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa**. 47° ed – Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2013.
10. CNPCP - Res. n°14/1994 do Conselho Nacional de Política Criminal e Penitenciária.
11. CONSELHO REGIONAL DE PSICOLOGIA SP. **Parecer do CRP SP sobre o Regime Disciplinar Diferenciado (RDD)**.
12. LIMA, Valéria Vernaschi [ET AL.]. - **Nota Técnica Aprendizagem Baseada em Equipes: Diretrizes, Etapas, Recomendações**. São Paulo: Hospital Sírio Libanês, 2016. Disponível em

<https://iep.hospitalsiriolibanes.org.br/documents/66515/69212/NotaTecnica4-Online-v2.pdf/58262d86-c0fb-4050-9035-b01a2fdf9254>. Acesso em 20 de nov. 2017.

13. LIPP, Marilda Emmanuel Novaes (Org.). **O estresse está dentro de você**. São Paulo: Contexto, 2000. Disponível em <http://www.insightsiquiatria.com.br/images/2014/pdfs/O-Stress-esta-Dentro-de-Voce.pdf>. Acesso em 11.10.2018.

14. LIPP, M.; TRICOLI, V. (Org.) **Relacionamentos Interpessoais no Século XXI e o Estresse Emocional**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2014.

16. OLIVEIRA, E. A.; **Delimitando o conceito de stress**. XXXXXXXXXXXXXXXDisponível em <http://www.medtrab.ufpr.br/arquivos%20para%20download%202011/saude%20mental/Delimitando%20o%20conceito%20de%20stress.pdf>. Acesso em 11.10.2017.

17. SÃO PAULO - **Educação em saúde: Planejado as ações em saúde – Teoria e Prática**. NES/PROG.HANS – CVE 1997.

Matérias jornalísticas – G1 Acre

Disponível em (<https://g1.globo.com/ac/acre/noticia/populacao-do-acre-cresce-169-e-chega-a-quase-830-mil-habitantes-segundo-ibge.ghtml>). Acesso em 22.03.18 às 14h09.

Disponível em (http://depen.gov.br/DEPEN/noticias-1/noticias/infopen-levantamento-nacional-de-informacoes-penitenciarias-2016/relatorio_2016_22111.pdf). Acesso em 22.03.18 às 14h09.

Disponível em (<http://www.agencia.ac.gov.br/servidores-do-iapen-assinam-termo-de-posse/>). Acesso em 22.03.18 às 11h15.

APÊNDICE I

ESPECIALIZAÇÃO EM EDUCAÇÃO EM SAÚDE COM ÊNFASE EM PROCESSOS PEDAGÓGICOS ATIVOS – ESEPPA

Entrevista semiestruturada

Perfil do agente

Idade:	Escolaridade: Ensino médio () Sup. Inc. () Superior ()	Estado Civil:
--------	---	---------------

Tempo de trabalho no sistema Prisional:

1. Como você avalia seus conhecimentos sobre saúde mental?

() conheço um pouco () não conheço nada () conheço sobre o assunto

2. Qual a importância de cuidar da saúde mental?

() Muito importante () importante
() Pouco importante () Não é importante

3. Em sua opinião, as atividades de trabalho no sistema prisional afetam sua saúde mental?

() Sim () Não () Possivelmente

4. Em sua opinião, regimes prisionais que causam o adoecimento mental do preso, podem impactar na saúde mental do agente penitenciário?

() Sim () Não () Possivelmente

5. Você sente necessidade de conhecer métodos de prevenção e manutenção da saúde mental?

() Sim () Não () Possivelmente

APÊNDICE II

CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO DE ENSINO EM SAÚDE COM ÊNFASE EM PROCESSOS PEDAGÓGICOS ATIVOS - EESEPPA

TERMO DE REFERÊNCIA – PEDS Produto Educacional para Aprendizagem Baseadas em Equipes Diálogos: Sistema Prisional e Saúde Mental

Facilitadoras: Psic. Macleine Paula de Melo CRP n°00934/20; Lucynara Galo - CRP n°2655/20

Local: Centro Integrado de Ensino e Pesquisa em Segurança Pública/CIEPS

Horário: 08h00 – 12h00

1. INTENCIONALIDADE:

1. Desenvolver estratégia educacional baseada na aprendizagem em equipes, promover conhecimentos e aprendizagem significativa em saúde mental utilizando a teoria do estresse emocional.
2. Buscar reduzir o estigma sobre o adoecimento e vulnerabilidade mental, conhecer formas de manejo e enfrentamento do estresse dialogando sobre situações cotidianas no trabalho e fora dele.
3. Proporcionar um espaço dialógico para realizar avaliação formal de conhecimentos em saúde mental, juntos aos servidores de nível médio e superior do Instituto de Administração Penitenciária- IAPEN.

2. JUSTIFICATIVA DA ESCOLHA DA ESTRATÉGIA:

A estratégia educacional baseada na aprendizagem de equipes foi selecionada para esta ação educativa por permitir a participação de grupos numerosos, bem como o trabalho em equipes.

3. PÚBLICO ALVO: Servidores do Instituto de Administração Penitenciária – IAPEN, aptos à terceira promoção no plano de cargos e salários.

4. TEMPO DE ATIVIDADE: 04h/a

5. NÚMERO DE PARTICIPANTES: 40 participantes em cada encontro.

6. RECURSOS:

- **Espaço:** Salas climatizadas com 40 carteiras (Uma sala de apoio para dividir as equipes durante a discussão no subgrupo), uma mesa de apoio e duas cadeiras; Quadro branco.
- **Material didático:** Impressos para TBL (40 textos base, 40 jogos de testes do TBL/tabelas para consolidação das respostas no verso, 40 provas contendo uma questão dissertativa); Lista de frequência.
- **Caixa pedagógica:** Quarenta canetas, pincel para quadro branco, corretor, lenço de papel, placas plastificadas para apresentação durante o debate entre equipes.

7. METODOLOGIA E ESTRATÉGIA

Foi utilizada metodologia ativa cuja ação é centrada no educando, considera seus conhecimentos prévios e o contexto concreto onde tecem sua existência. Faz parte da intervenção um processo avaliativo e auto avaliativo durante o desenvolvimento das atividades.

A atividade educacional e avaliativa depende de participação ativa dos educandos, desenvolvida em 04 horas, por turma, sendo utilizada estratégia educacional baseada na aprendizagem de equipes - TBL (Team Based Learning).

Como produto deste processo educativo, além da aprendizagem, será extraída uma avaliação formal (física) do conteúdo abordado, este Saúde Mental, utilizando como referência a teoria do estresse emocional.

O TBL ou aprendizagem baseada em equipes é uma estratégia educacional utilizada em processos pedagógicos ativos com o objetivo de promover o debate em grupos e, entre grupos, a respeito de um determinado tema. É uma potente estratégia de ensino aprendizagem que pode ser operacionalizada, inicialmente, a partir da leitura indicada, de onde se extrai um pequeno texto introdutório que será a base para as questões do TBL, questões que serão debates e respondidas pelo grupo.

O ideal é elaborar de quatro a seis questões com quatro opções de respostas por questão, no caso deste TBL optamos por cinco questões, com quatro possibilidades de respostas e uma questão dissertativa para aplicar os conhecimentos desenvolvidos durante o processo.

Uma peculiaridade das questões propostas em um TBL é que as mesmas não devem conter respostas erradas, já que a ideia é estimular o debate e o confronto de opiniões através de argumentos e convicções dos aprendizes, possibilitando a troca dos diversos pontos de vista dos membros do grupo, para tanto formar grupos heterogeneos é bem vindo, posto que aumenta possibilidade de trocas, ampliando os conhecimentos sobre o conteúdo proposto.

Após o contrato de convivência, o texto base do TBL, intitulado “*Nosso corpo funciona como uma grande orquestra, mas às vezes desafina!*”, foi disponibilizado ao grupo juntamente com os testes para leitura e respostas individuais, atividade a ser feita em 20 minutos.

No segundo momento, o grupão foi dividido, aleatoriamente, em subgrupos - cada teste teve grafado uma numeração de 01 a 05 no canto superior esquerdo da folha de modo que os participantes deveriam formar cinco grupos com oito participantes, conforme o número do grupo indicado.

Divididos em subgrupos, estes foram orientados da seguinte maneira: Teriam 30 minutos para debater cada questão em busca de um consenso para uma única resposta do grupo, por sustentação de argumentos, não poderiam escolher a resposta quantitativamente.

Também foram orientados a escolher ao menos dois relatores para representar o grupo durante o debate entre as equipes, bem como fazer uma avaliação da participação de cada um e do grupo nesta atividade no subgrupo.

Após esta etapa a discussão passa a ser entre os grupos e para essa atividade estipulei aproximadamente 50 minutos. Primeiro uma das mediadoras fazia a leitura completa da questão e solicitava que os grupos apresentassem as placas com a resposta considerada mais correta daquela questão e em seguida passassem a defender as suas respostas, e assim, sucessivamente até serem discutidas as cinco questões propostas.

Embora tivesse sido eleito relatores, a discussão pode e deve ser democrática permitindo que todos se expressem à medida que achem necessário. A consolidação das respostas do TBL foi concluída com a apresentação da resposta mais correta de acordo com as mediadoras, como também com a exposição de comentários e observações sobre cada questão e a defesa da mais correta – no tempo de 50 minutos.

Após recolher as avaliações em forma de testes e o texto base, realizar uma rodada de avaliação verbal em 20 minutos. O grupo foi solicitado a avaliar o processo de trabalho daquela manhã, considerando os seguintes aspectos: Conteúdo apresentado; a estratégia educacional; o desempenho das mediadoras e seu próprio desempenho/participação, considerando se o processo de trabalho daquela manhã foi capaz de gerar aprendizagem e autoavaliação.

Embora a fase de avaliação também seja por equipes, cada participante tem liberdade para expressar sua opinião individual, seja para reforçar a avaliação do grupo ou apresentar um ponto de vista independente.

Por fim o trabalho de avaliação formal é concluído com a resposta de uma questão dissertativa, com o objetivo de aplicar os conhecimentos extraídos durante a atividade educacional: Questão: “*O que você faz ou já fez para lidar com o estresse emocional, e o que*

voce mudaria ou acrescentaria, positivamente, para enfrentar o estresse (diário e/ou ocupacional) e conquistar melhor qualidade de vida?''. O grupo tem até 30 minutos para concluir essa atividade.

8. PROGRAMAÇÃO

08h - 8h15 - Acolhimento

- Organizar o espaço/ Recepcionar os participantes;
- **Tempo:** 15 ' de tolerância para o início das atividades;

8h15 – 8h20 -Boas Vindas/ Apresentação das mediadoras e do trabalho a ser desenvolvido. Breve contextualização do diagnóstico educativo, sobre o tema Saúde Mental/via teoria do estresse, sobre a metodologia e a estratégia educacional que seria utilizada para a avaliação do Servidor (05').

08h20 – 08h25 - Contrato de Convivência:

Pactuar com o grupo quanto a conduta esperada durante a atividade, qual seja: Participar ativamente das atividades propostas, tratar os colegas com respeito, empatia e atenção as questões pessoais que forem auto reveladas; procurar não interromper a fala do outro, aguardando sua vez; desligar ou deixa no silencioso os celulares; não fotografar os materiais da avaliação e outras questões que o grupo trouxer para o pacto de convivência.

08h30 – 08h50 – Etapa Individual – 20minutos

- Distribuir impressos do TBL e emprestar canetas para quem precisar.
- Orientar para respostas individuais: Leitura do texto base e respostas ao teste, marcando-as na tabela individual do consolidado de repostas.

08h50-09h20 – Debate nas equipes - 30 minutos

Agrupar pessoas em cinco grupos com oito participantes, devendo se agruparem conforme numeração grafada no canto superior esquerdo da folha de testes, correspondente ao subgrupo que irá integrar (1 a 5). Orientações: Grupo deve debater os testes e chegar no consenso de uma única resposta, por questão, sustentando argumentos; Devem eleger dois relatores para

representar o grupo, bem como fazer uma avaliação da atividade e da participação de cada uma até aquele momento.

09h20-09h35 - Intervalo

09h35 – 10h15: (40 minutos) – Debate entre as Equipes

- Entregar um jogo de placas, contendo as letras referentes as repostas do teste, para cada grupo.
- Mediadora faz a leitura completa da questão e pede que apresentem as placas contendo a reposta e em seguida os relatores passam a argumentar sobre a questão escolhida, e, assim sucessivamente até debatermos as cinco questões.

10h15 – 10h55: (40 minutos) – Especialista comenta as questões

- Comentários e observações sobre as questões e revelação da mais correta.
- Recolher o material: Placas, textos e testes.

10h55 – 11h15: (20 minutos) Avaliação

- Como o grupo avalia as atividades realizadas pela manhã?
- O grupo é solicitado a avaliar o processo de trabalho daquela manhã, considerando os seguintes aspectos: Conteúdo apresentado; a estratégia educacional; o desempenho das mediadoras e seu próprio desempenho/participação, considerando se o processo de trabalho daquela manhã foi capaz de gerar aprendizagem e autoavaliação.

11h15 – 12h00 – Questão Dissertativa

- Entregar questão dissertativa;
- O educando deve aplicar seus conhecimentos respondendo uma questão dissertativa sobre prevenção e manejo do estresse, entregando a avaliação à medida que forem terminando.
- Ao final assinar a lista de presença e entregar as canetas emprestadas.

9. RESULTADOS ESPERADOS

Promoção de um espaço dialógico para discutir o impacto do trabalho na saúde mental e engajamento nesta atividade;

Redução de preconceitos quanto a questões relativas ao adoecimento e vulnerabilidade mental;

Maior compreensão sobre a relação entre corpo e mente e o impacto do estresse ocupacional em nossa saúde e qualidade de vida;

Proporcionar aprendizagem capaz de gerar auto avaliação em saúde e estimular a adesão a comportamentos capazes de prevenir/tratar o estresse ocupacional.

APÊNDICE III

Testes do TBL

Orientações: Inicia com a leitura e resposta individual, debater no subgrupo e chegar ao consenso; debater entre os grupos e finalizar com a discussão das respostas com as mediadoras.

1. Sobre o modelo quadrifásico do estresse, responda indicando a questão mais correta.

- (a) Um desafio, real ou imaginário, pode produzir o desgaste do organismo.
- (b) A manifestação do estresse pode ocorrer em qualquer pessoa, resultado de pensamentos disfuncionais.
- (c) O estresse é uma emoção normal quando nos ajuda a lidar com situações difíceis e desafiadoras.
- (d) Fatores estressantes, em intensidade e frequência, causam uma quebra na resistência da pessoa.

2. Considerando as reações do organismo, uma maneira de se mensurar a resposta ao estresse, seria através de medidas, como:

- (a) Avaliação dos aspectos cognitivos e emocionais apresentados pela pessoa.
- (b) Avaliação dos grandes fatores estressantes presentes no ambiente das pessoas nos últimos meses.
- (c) Nível fisiológico, com técnicas eletrodérmicas e procedimentos eletromiográficos.
- (d) Nível endócrino (hormonal), derivados de amostras do plasma, da urina e da saliva.

3. Ao enfrentar os desafios cotidianos, as pessoas se mostram:

- (a) Mais ou menos propensas a desenvolver estresse patológico, ou seja, mal adaptadas.
- (b) Resilientes, com a habilidade de se preservar e adaptar-se quando as coisas não vão bem.
- (b) Altamente sensíveis ou vulneráveis aos eventos vitais.
- (d) Com percepção de mundo influenciada por tendências inatas versus experiência social.

4. Quanto aos sintomas do estresse e agravamento do quadro de uma pessoa estressada, temos:

- (a) Mãos suadas, respiração rápida, acidez estomacal e dores de cabeça.
- (b) Desinteresse por atividades não relacionadas às causas do estresse, ansiedade, depressão e raiva.
- (c) Mais vulneráveis a vírus e bactérias, devido à supressão do sistema imunológico.
- (d) A percepção de risco também fica alterada durante períodos de estresse.

5. A prevenção contra desenvolvimento de sintomas das fases de exaustão ou quase exaustão, é necessário:

- (a) É necessário realizar, cotidianamente, autocuidados e manejo do estresse.
- (b) Deve reestruturar suas distorções cognitivas, ou seja, questionar pensamentos estressantes e disfuncionais.
- (c) Controlar a pressa, a agressividade, a frustração e aprender técnicas de enfrentamento.
- (d) O ideal é procurar frequentar ambientes com baixo nível de estresse.

Consolidação das respostas**Respostas individuais**

Questões	A	B	C	D
01				
02				
03				
04				
05				

Respostas da equipe

Questões	A	B	C	D
01				
02				
03				
04				
05				

Respostas da atividade

Questões	A	B	C	D
01				
02				
03				
04				
05				

APÊNDICE IV

Testes do TBL

Orientações: Inicia com a leitura e resposta individual, debater no subgrupo e chegar ao consenso de respostas do grupo; debater entre os grupos e finalizar com o comentário das mediadoras sobre cada questão.

1. “Queixa-se de estresse o homem que chega em casa depois de um dia exaustivo de trabalho. Queixa-se a mulher que enfrenta uma maratona de atividades domésticas, profissional e com os filhos”. Dentre esses, são muitas as respostas de queixas ao estresse, na qual correspondem:

- (a) Ao estresse fisiológico, que pode ser uma adaptação normal.
- (b) Um indivíduo mal adaptado apresenta disfunção que leva a distúrbios transitórios ou doenças graves.
- (c) O estresse é uma resposta do organismo (física ou mental) a um evento ambiental visto como ameaçador.
- (d) A resposta ao estresse é complexa e envolve componentes cognitivos, fisiológicos e comportamentais.

2. O organismo passa por diversos tipos de alterações durante o dia, isso acontece sempre que o cérebro entende alguma atividade como ameaçadora ou que cause pressão, chamada de síndrome geral de adaptação ao estresse. A respeito das alterações no organismo, marque a questão mais correta.

- (a) Se a pressão persistir por longo tempo, as alterações benéficas passam a ser prejudiciais.
- (b) As alterações podem surgir de forma patológica, sintomas como dores de cabeça e desconforto estomacal.
- (c) Presença de sensações como medo, preocupação, irritação, frustração, indignação e nervosismo.
- (d) Produz alterações físicas, coração acelerado, músculos contraídos, pressão arterial alta e respiração curta.

3. Sobre as diferentes causas do estresse, considere as respostas abaixo e marque a que melhor define tais causas:

- (a) O estresse resulta de uma interpretação entre a pessoa e o mundo onde ela vive;
- (b) Podemos relacionar o estresse a fatores externos, como problemas financeiros.
- (c) Adoecidos emocionalmente, um ciclo vicioso de desequilíbrio se mantém, não conseguimos voltar à homeostase.
- (d) A fatores internos como ansiedade e depressão, perda de interesse pelas atividades cotidianas.

4. Considere uma pessoa com agravamento ao estresse, o quadro pode ser mais relacionado com:

- (a) Ansiedade, problemas cardíacos, infecções, enxaquecas, isolamento social, tristeza, febre, insônia, angústia, esquecimento.
- (b) Tem como precedentes comportamentais, hábitos e estilos de vida que desconsideram a prevenção.
- (c) Parece altamente sensível muito vulnerável aos eventos vitais e problemas do cotidiano.
- (d) Baixa produtividade, irritação, dificuldade de tomar decisões, esquecimento.

5. Sobre o diagnóstico, tratamento e prevenção ao processo de desgaste físico e mental do organismo:

- (a) Especialistas como clínico geral, psiquiatra e psicólogo podem ajudar no diagnóstico.
- (b) O tratamento consiste em administrar os estressores e aumentar a resistência ao estresse.
- (c) Fazer exames clínicos e testes psicológicos e para o tratamento, técnicas de relaxamento.
- (d) Prevenção, diagnóstico e tratamento devem ocorrer de forma interdisciplinar.

Consolidação das respostas

Respostas individuais

Questões	A	B	C	D
01				
02				
03				
04				
05				

Respostas da equipe

Questões	A	B	C	D
01				
02				
03				
04				
05				

Respostas da atividade

Questões	A	B	C	D
01				
02				
03				
04				
05				

APÊNDICE VI

 <p>IAPEN Instituto de Administração Penitenciária</p>	<p>Público Alvo: Agentes Penitenciários da URF-02/RB.</p> <p>Inscrições: Coordenação Administrativa - URF-02/RB.</p> <p>Certificação: Escola Penitenciária/IAPEN (16h/a).</p> 
<p>DATA: 23-24 out.2017</p> <p>HORA: 8h às 12h 14h às 17h</p>	 <p>Diálogos: Sistema Prisional e Saúde Mental</p>
<p>LOCAL: CIEPS Centro Integrado de Ensino e Pesquisa em Segurança Pública</p>	