



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA
CENTRO DE CIÊNCIAS RURAIS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO AMBIENTAL**

**AÇÕES AMBIENTAIS COM PESSOAS QUE
CONVIVEM COM DEPRESSÃO EM UM CENTRO DE
ATENÇÃO PSICOSSOCIAL**

MONOGRAFIA DE ESPECIALIZAÇÃO

MARCELO NUNES DA SILVA FERNANDES

AGUDO, RS, BRASIL

2010

**AÇÕES AMBIENTAIS COM PESSOAS QUE CONVIVEM
COM DEPRESSÃO EM UM CENTRO DE ATENÇÃO
PSICOSSOCIAL**

por

Marcelo Nunes da Silva Fernandes

Monografia apresentada ao Curso de Especialização em Educação Ambiental, da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM, RS), como requisito parcial para obtenção do título de **Especialista em Educação Ambiental**

Orientador: Prof. Paulo Edelvar Corrêa Peres

Agudo, RS, Brasil

2010

**Universidade Federal de Santa Maria
Centro de Ciências Rurais
Programa de Pós-graduação em Educação Ambiental**

A Comissão Examinadora, abaixo assinada,
aprova a Monografia de Especialização

**AÇÕES AMBIENTAIS COM PESSOAS QUE CONVIVEM COM
DEPRESSÃO EM UM CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL**

elaborada por
Marcelo Nunes da Silva Fernandes

como requisito parcial para obtenção do título de
Especialista em Educação Ambiental

COMISSÃO EXAMINADORA:

Prof. Paulo Edelvar Corrêa Peres, Dr.
(Presidente/Orientador/UFSM)

Prof. Marcelo Barcellos da Rosa, Dr. (Membro/UFSM)

Prof. Jorge Orlando Cuéllar Noguera, Dr. (Membro/UFSM)

Agudo, 24 de junho de 2010

RESUMO

Monografia de Especialização
Curso de Especialização em Educação Ambiental
Universidade Federal de Santa Maria

AÇÕES AMBIENTAIS COM PESSOAS QUE CONVIVEM COM DEPRESSÃO EM UM CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL

AUTOR: MARCELO NUNES DA SILVA FERNANDES
ORIENTADOR: PAULO EDELVAR CORRÊA PERES
Data e Local da Defesa: Agudo/RS, 24 de junho de 2010.

Esta monografia, de caráter não-formal, foi desenvolvida junto à oficina terapêutica de leitura do Centro de Atenção Psicossocial 1 (CAPS 1) de São Sepé/RS, objetivando buscar por meio de debates e dinâmicas de grupo a eleição de valores acerca do meio ambiente e uma conscientização da realidade do nosso planeta. Ao abordar a situação do meio ambiente, pode-se observar que através de atitudes simples como uso da água de forma consciente, cuidados com o lixo doméstico, separação e destino correto de resíduos, entre outras, podem contribuir para o equilíbrio entre o homem e o ambiente, respeito e cuidado à vida nas diferentes formas.

PALAVRAS CHAVES: Educação Ambiental, saúde, vida.

ABSTRACT

Monografia de Especialização
Curso de Especialização em Educação Ambiental
Universidade Federal de Santa Maria

AÇÕES AMBIENTAIS COM PESSOAS QUE CONVIVEM COM DEPRESSÃO EM UM CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL (ENVIRONMENTAL ACTIONS WITH PEOPLE WHO LIVE WITH DEPRESSION IN A PSYCHOSOCIAL CARE)

AUTHOR: MARCELO NUNES DA SILVA FERNANDES
ADVISER: PAULO EDELVAR CORRÊA PERES
Data e Local da Defesa: Agudo/RS, 24 de junho de 2010.

This monograph, on a non-formal, was developed by the therapeutic workshop reading of Psychosocial Care Center 1 (CAPS 1) Sao Sepe/RS, aiming to get through debates and group dynamics of the election of values about the environment and an awareness of the reality of our planet. In addressing the situation of the environment, we can see that through simple actions such as use of water in a conscious way, taking care of household waste separation and the correct destination of the waste, among others, can contribute to the balance between man and environment, respect and care for life in different ways.

KEY WORDS: environmental education, health, life.

LISTA DE ANEXOS

ANEXO A - Carta da Terra.....	32
ANEXO B - Mensagem Final.....	33

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	7
2 OBJETIVOS.....	10
2.1 Objetivo geral.....	10
2.2 Objetivos específicos.....	10
3 JUSTIFICATIVA.....	11
4 REVISÃO DE LITERATURA.....	13
4.1 Contextualização da depressão no âmbito da Educação Ambiental.....	13
4.2 Considerações sobre Educação Ambiental.....	14
4.3 Educação em saúde.....	17
5 METODOLOGIA.....	20
5.1 O Centro de Atenção Psicossocial.....	20
5.2 A Oficina Terapêutica de Leitura.....	20
5.2.1 Os critérios de seleção.....	21
5.2.2 Os sujeitos da pesquisa.....	21
5.3 O desenvolvimento da pesquisa.....	21
6 ATIVIDADES DESENVOLVIDAS.....	23
7 RESULTADOS E ANALISES.....	26
8 CONCLUSÕES.....	28
REFERÊNCIAS.....	29
ANEXOS.....	31

1 INTRODUÇÃO

Vivemos numa sociedade, onde novas tecnologias surgem a cada dia e as informações estão presentes na vida da maioria das pessoas, porém, a falta de conhecimento ainda faz a sociedade ter uma visão das pessoas que convivem com depressão como se fossem "loucos", uma visão que precisa e deve ser mudada. A realidade é que a depressão pode ser tratada e controlada, promovendo um cotidiano saudável às pessoas que seguem o tratamento com aderência.

A diferenciação entre as pessoas que convivem com depressão e as convencionais, pode ter implicações na vivência da enfermidade, a partir do diagnóstico de depressão. Os modos de enfrentamento diante de uma nova situação, como a de viver com uma doença crônica, modificam-se dependendo das características pessoais e sócio-ambientais. A equipe de saúde deve levar em consideração esses aspectos na elaboração do plano terapêutico. A oferta de atendimento psiquiátrico, psicológico, individual e a participação em oficinas terapêuticas devem ser disponibilizadas ao usuário.

A participação em oficinas terapêuticas em instituições de saúde torna-se importante para que a pessoa possa conhecer diversas formas de lidar com a condição de depressiva, a partir da troca de experiências com outros usuários.

Em 2007 foi criada a Oficina Terapêutica de Leitura no Centro de Atenção Psicossocial 1 (CAPS 1) de São Sepé/RS, com a intenção de proporcionar aos usuários do serviço um espaço de reflexão a cerca das nuances que a doença traz ao indivíduo. É um momento de reflexão acerca do tratamento, de situações vivenciadas como o preconceito e a não aceitação da doença, estímulo ao autocuidado e troca de experiências.

Algumas pessoas que convivem com depressão ocultam e não aceitam o diagnóstico, não se tratando, quando começam a ter alguma manifestação séria que

as obrigues a procurar o serviço especializado, é que muitas vezes procuram ajuda. Outras após passar pela fase de negação resolvem procurar ajuda, orientação sobre a doença e cuidados para evitar recaídas.

Nesse sentido, conforme Minayo e Miranda (2002, p.156):

[...] a promoção da saúde está relacionada a um conjunto de valores, dentre eles: vida, saúde, solidariedade, equidade, democracia, cidadania, participação, parceria, desenvolvimento, justiça social, revalorização da vida. Em conseqüência, também as determinações da saúde tem que ser pensadas junto às dimensões sociais, culturais econômicas e políticas.

O cuidado e o conhecimento valorizam a manutenção da sua saúde e da sua vida, acima de qualquer coisa, buscando sempre o seu bem-estar e qualidade de vida.

As pessoas que convivem com depressão têm todo o apoio e tratamento tanto com relação à saúde física e psicológica gratuita em setores públicos brasileiros, mas muito ainda pode ser feito para melhorar a visão com relação ao preconceito e a melhora na qualidade de vida dessas pessoas. Esse preconceito, a maioria das vezes ocorre por medo e falta de informação.

O que difere não é a visão que se tem da doença, mais a visão preconceituosa de uma sociedade que ao invés de ver pessoas, visualiza posturas e costumes.

A depressão tem peculiaridades e particularidades que a diferencia do atendimento a outros pacientes com doenças igualmente graves, pois lidar com as pessoas que convivem com depressão nos reporta a questões que envolvem a doença e a própria perspectiva existencial. Tem uma ampla repercussão atingindo além da pessoa, todo o seu contexto sócio-familiar deixando de ser um problema só médico como também social, econômico, psicológico, político justificando-se a necessidade de uma equipe interdisciplinar no atendimento a essa clientela.

Aliado a isso, a Educação Ambiental pode proporcionar uma maior interação do ser humano em questão, de forma a promover ações de valorização da vida.

Transformar a espécie humana em verdadeira humanidade torna-se o objetivo fundamental e global de toda educação que aspira a sobrevida da humanidade e não apenas o progresso.

Nessa perspectiva, a consciência de nossa humanidade deveria conduzir-nos à solidariedade e a comiseração recíproca, de indivíduo para indivíduo, de todos para todos (MORIN, 2000).

Segundo Cury (2005), os sonhos são os melhores remédios para curar frustrações, pois eles reeditam o filme do inconsciente e ampliam os horizontes do desanimado, fazendo renascer a motivação para recomeçar. Por que não “sonhar”, ou seja, almejar um mundo melhor, onde haja pessoas mais conscientes com o mundo e seus integrantes, buscando nos desânimos, forças para lutar por um mundo mais consciente e mais humano.

Buscou-se utilizar o que Cury (2006) chamou de Inteligência Multifocal, que se baseia em trabalhar a forma de pensar, construindo cadeias de pensamentos, deixando de ser mero espectador, e assim criticamente mudar seu modo de pensar as situações.

Dessa forma, as ações de educação ambiental devem possibilitar aos envolvidos, oportunidades para desenvolver uma sensibilização aos problemas ambientais, propiciando uma reflexão a respeito desses problemas e a busca de soluções. Essas ações de sensibilização devem ser um caminho para tornar as pessoas conscientes do quanto são importantes as suas atitudes, pois sensibilizar é "cativar" os participantes para que suas mentes se tornem receptivas às informações a serem transmitidas.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Aproximar e levar esclarecimentos possibilitados pela Educação Ambiental de forma a melhorar a vida e a convivência dos participantes da Oficina Terapêutica de Leitura do CAPS 1 de São Sepé/RS, à influência dos fatores ambientais na vida de qualquer indivíduo.

2.2 Objetivos específicos

- Eleger valores para cada indivíduo acerca do meio ambiente, considerando-o como parte integrante do mesmo;
- Respeitar à vida, nas diferentes formas de seres vivos que encontramos em nosso meio;
- Conscientizar acerca da realidade do nosso planeta e de suas mudanças cotidianas;
- Contemplar o nosso meio, em forma de leitura e reflexões;
- Levar informações e esclarecimentos da educação ambiental as pessoas que convivem com depressão interferindo de forma positiva na sua realidade;
- Permitir reflexão sobre valores relacionados aos temas ambientais;
- Contextualizar a educação ambiental como política de educação e promoção de saúde.

3 JUSTIFICATIVA

Os motivos para o desenvolvimento de ações ambientais com pessoas que convivem com depressão na Oficina Terapêutica de Leitura do CAPS 1 foram:

- pela necessidade cada vez maior das pessoas desenvolverem uma consciência ecológica;

- pela preocupação com as causas ambientais, buscando um mundo mais sustentável;

- pela oportunidade para desenvolver uma sensibilização aos problemas ambientais, propiciando uma reflexão a respeito desses problemas e a busca de soluções;

- por acreditar que as instituições públicas devem buscar socializar o conhecimento para que o indivíduo possa realizar mudanças significativas na sociedade;

- por acreditar que os membros da Oficina Terapêutica de Leitura do CAPS 1 podem desempenhar funções sociais, ajudando uns aos outros no tratamento e retorno ao convívio social;

- por conhecer as dificuldades enfrentadas pelas pessoas que convivem com depressão como o preconceito, o desemprego e a carência afetiva, bem como o empenho em fazer um mundo melhor a todos;

- pelo conhecimento de que as pessoas que convivem com depressão podem viver normalmente, mantendo suas atividades físicas, profissionais e sociais anteriores ao diagnóstico, contanto que sejam seguidos à risca o tratamento antidepressivo e as recomendações da equipe médica;

- pela possibilidade de esclarecer dúvidas sobre temáticas ambientais, esclarecer assuntos discutidos na realidade e intervir, nos diferentes aspectos, com ações ambientais;

- por entender que o CAPS 1 mantém forte relação de troca e convivência com a sociedade, proporcionando que o indivíduo possa realizar mudanças significativas no meio onde atua;

- por acreditar que o convívio social é importante para pessoas que convivem com depressão, aumentando sua auto-estima e devem ser incentivados;

- pela necessidade de buscar soluções para os problemas ambientais que prejudicam a saúde da população.

4 REVISÃO DE LITERATURA

4.1 Contextualização da depressão no âmbito da Educação Ambiental

A depressão é uma doença clínica complexa, comum e de etiologia desconhecida, ocasionada por situações de vida adversas. Os principais fatores incluem a pobreza, negligência, trauma infantil, morte, divórcio, perda do emprego, dificuldade financeira, entre outros (LICINIO, 2007).

Ao descobrir serem portadoras de depressão as pessoas reagem de diferentes formas. Algumas ocultam e não aceitam o diagnóstico, não se tratando, até ter alguma manifestação séria que as obrigue a procurar o auxílio médico, outras após passar por essa fase resolvem assumir-se como portadoras, fazendo tratamento, cuidando e valorizando sua saúde e vida, acima de qualquer coisa, buscando sempre o seu bem-estar e qualidade de vida.

A pessoa portadora de depressão também pode ficar sujeita a desenvolver sintomas como tristeza profunda, falta de apetite, alterações do sono, entre outros, sendo estes os principais fatores relacionados à maior incidência de suicídio, o qual é a principal causa de mortalidade relacionada à depressão (LICINIO, 2007).

Segundo Morin (2000) devemos assumir as conseqüências da situação marginal, periférica que é a nossa. Como seres vivos deste planeta, devemos reconhecer nossa identidade terrena, física e biológica.

Nesse sentido, os saberes e aprendizados ambientais contribuem para melhoras na vida e no cotidiano das pessoas que convivem com depressão e também para o desenvolvimento de um pensar que é nas pequenas ações que começa a construção por um mundo melhor, onde possa existir mais harmonia homem-natureza.

Estabelecendo um ambiente de observação e escuta, compartilhando estes momentos vivenciados pela realidade na busca de soluções para os desafios em que são deparados, verificam-se a importância de cada vez mais ações de conscientização, visando mudar a realidade dos problemas ambientais e consequentemente com efeitos positivos para a saúde.

Segundo Morin (2000) devemos desenvolver a consciência ecológica, isto é, a consciência de habitar, com todos os seres mortais, a mesma esfera viva, nutrindo a aspiração de convivibilidade sobre a Terra.

Transformar-se em um sujeito ecologicamente correto é um processo longo e que exigiria mudanças no modo de agir e viver ao qual se está acostumado, porém se cada vez mais ações na busca de conscientização e busca por um modo de vida mais sustentável forem tomadas, estaremos no caminho certo por um mundo mais saudável.

De acordo com Guattari (1990), só a "ecosofia", uma articulação entre o que considerou "os três registros ecológicos", meio ambiente físico, relações sociais e subjetividade humana, é que pode dar conta das questões ambientais.

Nesse contexto, as pessoas que convivem com depressão podem mudar sua visão de homem como parte isolada, e compreender sua importância como parte do ambiente, percebendo as implicações de suas ações na saúde e no meio ambiente agora e para as futuras gerações.

4.2 Considerações sobre Educação Ambiental

Conforme o Art. 225 da Constituição Federal Brasileira (1988):

[...] todos têm direito ao meio ambiente ecologicamente equilibrado, bem de uso comum do povo e essencial à sadia qualidade de vida, impondo-se ao poder público e à coletividade o dever de defendê-lo e preservá-lo para as presentes e futuras gerações.

Sendo assim, é necessário o entendimento por parte da população a importância do sentir-se e assumir-se como parte do ambiente e preservá-lo.

Segundo o CONAMA - Conselho Nacional do Meio Ambiente - a Educação Ambiental é definida como um processo de formação e informação orientada para o desenvolvimento da consciência crítica sobre as questões ambientais, e de

atividades que levem à participação das comunidades na preservação do equilíbrio ambiental.

O art. 1º da Lei Federal nº. 9.795 de 27 de abril de 1999 define a Educação Ambiental como:

[...] o processo por meio do qual o indivíduo e a coletividade constroem valores sociais, conhecimentos, habilidades, atitudes e competências voltadas para a conservação do meio ambiente, bem de uso comum do povo, essencial à sadia qualidade de vida e sua sustentabilidade.

Esta lei estabeleceu como conceito da educação ambiental não-formal as ações e práticas educativas voltadas à sensibilização da coletividade sobre as questões ambientais e à sua organização e participação na defesa da qualidade do meio ambiente, devendo o Poder Público, em níveis federal, estadual e municipal, incentivar a ampla participação da escola, das universidades e de organizações não-governamentais na formulação e execução de programas e atividades vinculadas à educação ambiental não-formal.

No Plano Nacional, desde 1981, a Lei nº. 6.938, que dispõe sobre os fins, mecanismos de formulação e aplicação da Política Nacional do Meio Ambiente, consagra a Educação Ambiental e estabelece no seu décimo princípio: "Educação Ambiental a todos os níveis do ensino, inclusive a educação da comunidade, objetivando capacitá-la para participação ativa na defesa do meio ambiente".

Segundo a Agenda 21 o desafio político da sustentabilidade, apoiado no potencial transformador das relações sociais encontra-se estreitamente vinculado ao processo de fortalecimento da democracia e da construção da cidadania. A sustentabilidade traz uma visão de desenvolvimento que busca superar o reducionismo e estimula um pensar e fazer sobre o meio ambiente diretamente vinculado ao diálogo entre saberes, à participação, aos valores éticos como valores fundamentais para fortalecer a complexa interação entre sociedade e natureza.

Nesse sentido, é essencial que a Educação Ambiental impulse ações conscientizadoras e sensibilizadoras que assumam um compromisso com a formação de valores de sustentabilidade, como parte de um processo coletivo.

Destaca-se o papel das Instituições de Saúde neste tipo de ação, uma vez que possuem maior conhecimento da comunidade para qual disponibilizam os seus

serviços, no caso do CAPS 1 de São Sepé/RS, as ações com Educação não-formal viriam a colaborar com a comunidade na vida presente e futura.

Com relação ao preconceito trabalhou-se no sentido de mostrar as pessoas que apesar de conviverem com a depressão, podem fazer atividades que realizavam e outras que também não realizavam.

Segundo Freire (1996), qualquer discriminação é imoral e lutar por ela é um dever por mais que se reconheça a força dos condicionamentos a enfrentar. Sendo assim, o diálogo é concebido como estratégia epistemológica e pedagógica dos sujeitos entre si e com a realidade cognoscível, pois o preconceito na maioria das vezes ocorre por falta de conhecimento em relação à doença.

Na área da saúde, as abordagens mais globais do ponto de vista ecológico são muito recentes, datando do final da década de 70, quando tanto ambientalistas quanto sanitaristas, tanto investigadores quanto gestores começaram a perceber a necessidade de integrar mais suas ações e suas abordagens em favor da qualidade de vida das populações concretas.

Portanto, se queremos compreender o impacto da atividade humana sobre o ambiente e sobre a saúde, é necessário criar estratégias específicas que, a partir de conhecimentos disciplinares e práticas setoriais, caminhem para uma abordagem transdisciplinar (MINAYO & MIRANDA, 2002, p.175).

Utilizar dessa força de vontade e empenho que se percebeu em muitos para enfatizar a questão ambiental e até mesmo mostrar que essas pessoas apesar de todos esses problemas enfrentados depois do diagnóstico, lutam por um mundo melhor para si e para seus semelhantes. O saber ambiental levanta a questão da diversidade cultural no conhecimento da realidade, mas também o problema da apropriação de conhecimentos e saberes dentro de diferentes ordens culturais e identidades étnicas. O saber ambiental não só geram um conhecimento científico mais objetivo e abrangente, mas também produzem novas significações sociais, novas formas de subjetividade e de posicionamento diante do mundo (LEFF, 2001, p. 231).

Visando bem mais que a apropriação e sim que esses saberes e aprendizados pudessem contribuir para melhoras na vida e no cotidiano das pessoas que convivem com depressão que participam da Oficina Terapêutica de Leitura, é nas pequenas ações que começa a caminhada por um mundo melhor, onde possa existir mais harmonia homem-natureza. O processo de tornar-se um ser

humano ecologicamente correto é longo, e para que isso ocorra precisaria que muitos comportamentos fossem readaptados, a começar pela sensibilização da relevância em mudar tais comportamentos.

Nesse sentido, propor questões, desafiar e problematizar a partir do que o sujeito já dispõe enquanto conhecimento construído traz novas perspectivas e cria condições necessárias para a produção de novas respostas mais eficazes diante do problema inicial.

A simples observação do nosso meio motiva-nos a sentirmos privilegiados por tudo que temos a nossa volta, pois estamos em uma realidade que, apesar dos problemas, ainda temos estações do ano definidas, temos verde, temos "vida" a nossa volta e temos que lutar para que futuramente nossos indivíduos também possam ter o mesmo privilégio, e é essa conscientização que busquei por meio da Educação Ambiental.

4.3 Educação em saúde

A educação está fundamentada em princípios filosóficos e estruturada de acordo com o momento histórico vivido pela sociedade. Tem, portanto, um papel importante na humanização das pessoas e na sua transformação individual e social.

Enquanto processo histórico, a educação evolui na medida em que a sociedade evolui, é um processo dinâmico e flexível que possibilita ao ser humano, o desenvolvimento de suas potencialidades, podendo atingir autonomia e decidir sobre seus objetivos e ações.

A educação em saúde se insere neste contexto promovendo o autocuidado e capacitando o homem para a reflexão, autonomia e criticidade. Na "visão" de Vasconcelos (1991) a educação em saúde é um processo evolutivo baseado em um diálogo onde ocorre interação entre o saber científico e o popular, de forma que a atitude de saber ouvir e respeitar o conhecimento do outro é imprescindível para se realizar uma educação em saúde eficaz.

Dessa maneira, o processo de educação em saúde possibilita que haja uma compreensão entre profissional e indivíduo, permitindo a este, por meio do processo ensino-aprendizagem, encontrar as soluções mais adequadas para melhorar sua qualidade de vida.

Neste contexto é que os profissionais da área da saúde devem reafirmar os seus compromissos com o ser humano. Os profissionais de saúde, como mediadores das trocas de experiências e informações, com a população por eles assistida, devem estar preparados para exercer seu papel de educadores capazes de assumir a educação em serviço, planejar e implementar ações de educação em saúde direcionada à população.

Percebe-se, portanto, que a educação é um processo construtivo que necessita da participação da comunidade e do comprometimento dos profissionais de saúde, bem como da ciência desses de que cada indivíduo está inserido em um contexto sócio-econômico-cultural e educacional diferente.

Assim, nesta nova caminhada, destaco que, os profissionais de saúde vêm procurando utilizar a educação em saúde como processo na promoção de saúde e conseqüentemente, bem-estar da população a quem disponibilizam seus serviços. É nessa perspectiva que o cuidar educando pode ser exercido pelos profissionais de saúde. Por meio da educação, educam enquanto aprendem e aprendem para educar, havendo troca e crescimento mútuo, a partir da realidade vivenciada. Para isso, é importante que haja respeito, compreensão, responsabilidade e principalmente afeto entre os participantes do processo educativo.

Para Alonso (1999, p.128), os profissionais de saúde no processo de Educação em Saúde devem:

[...] desenvolver com profundidade seu autoconhecimento, adquirir habilidade para agir com discernimento, eficiência e ética junto aos indivíduos e grupo. Para isso necessita de uma sólida base técnico-científica e filosófica-política, e um profundo respeito ao ser humano, com o propósito de que acima do método educativo estará sempre o verdadeiro comprometimento com o crescimento dos indivíduos e grupo. Isto se traduz em relações interpessoais autênticas e éticas, buscando compreender as reais necessidades de saúde e o exercício de cidadania das pessoas.

Desse modo, os profissionais de saúde devem enfatizar como meta da educação em saúde, orientar/ensinar as pessoas a viverem da maneira mais saudável possível.

Assim, destaco a importância da educação em saúde, delineada na forma de ações educativas estimulando o diálogo e a participação, a fim de promover o conhecimento à clientela assistida.

Aliado a isso, entendo que, a educação em saúde é também um processo educativo social. Para Freire (1980; 1987; 1992; 1996) a educação é um processo pelo qual as pessoas vão se completando durante toda a vida na busca do "ser mais" com o "outro", ou seja, ao se educar, a pessoa tem consciência do seu desenvolvimento enquanto ser inacabado, e busca o ser mais com a existência das outras pessoas.

Assim, o sentido da educação em saúde decorre do fato das pessoas serem incompletas e estarem em relação com outras pessoas, em um ato político, no sentido de "ser mais com o outro", sendo esta a busca dos seres humanos ao se educarem. Para Schmitz (1984), "o homem se educa, ajudando outros a se educarem, e sendo ajudado por eles. Educando-se, o homem influi sobre outros para que também eles se eduquem".

Em outras palavras, a educação em saúde tem um amplo caráter que transcende um espaço de formação, mostrando que as ações junto aos métodos, caracterizam-se como uma reelaboração da realidade. Portanto, caracterizo-a em Saupe et al. (1998, p.68) ao dizer que o conceito de educação caracteriza-se:

[...] como produção, incorporação, reelaboração, aplicação e testagem de conhecimentos e tecnologias, através de um processo multidimensional de confronto de perspectivas e prioridades, efetivado na relação dialógica e participativa entre os diferentes saberes dos sujeitos sociais, negociando entre as partes envolvidas no ensino e aprendizagem, promovendo à cooperação, a solidariedade, a troca, a superação da realidade existente, para a construção da realidade almejada, possível ou utópica.

5 METODOLOGIA

5.1 O Centro de Atenção Psicossocial

O CAPS 1, localizado em São Sepé/RS, é coordenado pela Secretaria Municipal de Saúde. O atendimento ocorre de segunda à sexta-feira, no horário das 8 às 18 horas. Neste período, são oferecidos os seguintes serviços: consultas médicas psiquiátricas e de clínica geral, acolhimentos, atendimento psicológico, consultas de enfermagem, visitas domiciliares e oficinas terapêuticas.

Para seu efetivo funcionamento, o Centro dispõe de duas médicas psiquiátricas, um médico clínico geral, um enfermeiro, uma assistente social, quatro psicólogos, uma técnica de enfermagem, uma recepcionista, duas auxiliares de serviços gerais, quatro monitores, uma acadêmica de psicologia e três voluntárias.

No CAPS 1, as pessoas que convivem com depressão são acompanhadas mediante consultas psiquiátricas, de clínica geral, de enfermagem, visitas domiciliares e oficinas terapêuticas, como por exemplo, a Oficina Terapêutica de Leitura onde este trabalho foi realizado. A procura pelas ações é diária e as pessoas são encaminhadas pelos médicos e enfermeiros evidenciando-se, de certa forma, a relevância do trabalho.

5.2 A Oficina Terapêutica de Leitura

A Oficina Terapêutica de Leitura se forma com a participação das pessoas que convivem com depressão usuárias do serviço, que procuram a oficina como apoio a nova situação que estão enfrentando. Os encontros da oficina de leitura têm participação do enfermeiro que tem a função de facilitador e coordenador, profissionais do CAPS 1 e de outros profissionais dos serviços de saúde do

município de São Sepé/RS que são convidados a participar da oficina conforme a necessidade e desejo dos participantes.

É um espaço de discussão e aconselhamento aos usuários do serviço, que tem finalidades diversas que começam pela adesão ao tratamento, aceitação da doença a assuntos diversos, visando melhoria na qualidade de vida das pessoas que convivem com depressão.

Possui encontros semanais nas segundas-feiras, com uma hora de duração, com atividades diversificadas como leituras de textos, dinâmicas de grupos, debates, visitas à biblioteca do município, entre outras, atividades que proporcionam a troca de experiências e o diálogo entre os integrantes.

Nos encontros são discutidos assuntos diversos visando uma melhor aceitação e melhorias na adesão ao tratamento medicamentoso e psicológico com a troca de experiências entre os participantes buscando sanar dúvidas e buscar melhorias na qualidade de vida aos usuários.

5.2.1 Os critérios de seleção

Os critérios de seleção para participar da oficina são o diagnóstico de depressão e o interesse por parte das pessoas, até mesmo para conviver e trocar experiências com pessoas que possuem e enfrentam problemas semelhantes.

5.2.3 Os sujeitos da pesquisa

Os sujeitos da pesquisa foram 5 pessoas que convivem com depressão, ou seja, os 5 integrantes da oficina, sendo quatro mulheres e um homem, com faixa etária entre 40 e 60 anos. Este número constitui o seu limite máximo, o qual foi estipulado em reunião de equipe em decorrência das atividades de leitura exigem concentração e um grupo muito grande poderia prejudicar o andamento da mesma.

5.3 O desenvolvimento da pesquisa

O desenvolvimento da pesquisa foi estruturado em dois momentos distintos. No primeiro momento, o trabalho iniciou-se com discussões e conhecimento da

realidade de cada um, vendo suas dificuldades e problemas enfrentados dentro da sua comunidade relacionada às questões ambientais.

Posteriormente, busquei ações que visaram melhor compreensão a tais questões buscando esclarecê-los em virtude de suas condições, para desmistificar preconceitos e melhorar a qualidade de vida dessas pessoas em seu dia a dia e consigo mesmo.

Teve momentos de abertura desse espaço para que os familiares e acompanhantes dos participantes, buscando nessas conversas a importância da presença de tais, para uma melhor aderência ao tratamento e melhoras do paciente evitando a depressão em muitos casos e a exclusão social. Promovendo uma melhor consciência crítica e fazendo com essas pessoas sintam-se capazes de se empenhar em uma causa para ajudar seus semelhantes e até mesmo diminuir essa visão de preconceito que muitos ainda têm sobre pessoas portadoras de depressão.

As práticas de Educação Ambiental na Oficina Terapêutica de Leitura deram aos integrantes uma oportunidade de reflexão, abrindo aos sujeitos novas possibilidades de problemática ambientais e novas compreensões das relações sujeito-mundo, construindo sensibilizações, posturas éticas e valores. Para que ao sair dos encontros eles passem esses valores à diante ou ajam criticamente frente a situações de degradação ambiental, até mesmo denunciando a órgãos competentes.

Utilizando de termos como o "cuidar" nas diferentes formas, falava-se da questão da importância do cuidado com o Planeta, até o cuidado com si próprio com comportamentos de "preservação e conservação" da saúde de cada um.

6 ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Os encontros ocorreram no segundo semestre de 2009, entre os meses de julho e agosto, baseados em temas diversos, partindo do interesse dos integrantes da Oficina Terapêutica de Leitura, ou seja, das pessoas que convivem com depressão.

No primeiro encontro, realizamos uma conversa inicial sobre os objetivos do projeto, levantamento de interesses, no que consistiria e como seriam feitos os próximos encontros.

Nesse primeiro contato, através dos debates e da participação dos integrantes da oficina, percebeu-se o interesse deles pela temática, ao relatarem os problemas cotidianos que enfrentam em suas comunidades com relação ao lixo, poluição do ar, desperdício da água, entre outros. Destaco que nesse encontro estavam presentes os 5 integrantes da oficina.

Ainda, nesse primeiro encontro foi proposto aos integrantes que buscassem no seu cotidiano soluções para o enfrentamento de tais problemas, mediante o seguinte questionamento: quais mudanças poderiam ser tomadas para possibilitar melhorias dos problemas que foram discutidos nesse encontro?

No segundo encontro havia os mesmos 5 integrantes. Retomamos o que havia sido discutido no encontro anterior e à pergunta do primeiro encontro com respostas significativas que foram desde o fato de começarem a separar o lixo em casa, conscientização sobre desperdício de água, no banho demorado, ao escovar os dentes com a torneira aberta e redução no número de lavagens de roupa na máquina de lavar. Dessa forma, percebi que a conscientização pode ser feita em simples atos de conversas e no pensar por parte da população.

O terceiro encontro contou com a participação dos 5 integrantes, onde se discutiu em cima da "Carta da Terra" (anexo A), na qual o nosso Planeta pede

socorro aos seus inquilinos, para que medidas e mudanças sejam tomadas para que a vida dos seres vivos não seja extinta. A missão da Carta da Terra é promover a transição para formas sustentáveis de vida e de uma sociedade global fundamentada em um modelo de ética compartilhada, que inclui o respeito e o cuidado pela comunidade da vida, a integridade ecológica, a democracia e uma cultura de paz.

Foi debatido o conteúdo da Carta e fornecido cópias para os integrantes da oficina.

No encontro seguinte, havia 4 integrantes, pois uma participante do sexo feminino não pode comparecer por motivos familiares. Foi trabalhado o cuidado de si próprio, alimentação adequada, uso correto da medicação, sono e repouso. Continuando o questionamento proposto no primeiro encontro, um dos integrantes entre outros depoimentos, relatou que conseguiu diminuir a quantidade do consumo de água em suas atividades diárias, como por exemplo, não escovar os dentes com a torneira aberta, mostrando estar consciente do desperdício de um bem natural esgotável.

No quinto encontro, discutimos a questão do lixo, separação e cuidados. Discutiu-se sobre como é realizada a coleta de lixo no município, a qual acontece da mesma forma na área central e nas comunidades da cidade.

O caminhão de recolhimento conta com o motorista e dois funcionários responsáveis pela coleta propriamente dita. Os moradores estocam o lixo dentro de casa e ficam aguardando o dia e horário da coleta.

Na reunião posterior havia 4 integrantes, pois o participante do sexo masculino não compareceu devido a uma viagem. Trabalhamos no sentido de ir além dos problemas ambientais e acentuar os problemas sociais, buscando refletir sobre o que deixaremos as futuras gerações. Isto suscitou bastantes questionamentos entre os participantes, como por exemplo, como o Planeta poderia ser diferente e melhor, se cada um fizesse a sua parte.

No encontro final, estavam presentes os 5 integrantes. Realizamos uma visita ao Centro Cultural do município de São Sepé/RS, onde realizamos uma confraternização e mensagem final (anexo B), momento esse, onde se pode perceber a satisfação de muitos integrantes que participaram desse momento ao realizar uma avaliação do projeto por parte dos integrantes de forma falada, onde cada um pode colocar-se, ficando evidente para muitos a importância de

preservação do ambiente e que foram criados para si valores individuais referentes ao nosso planeta.

Durante o trajeto do CAPS 1 até o referido Centro, observou-se lixos jogados, no qual os integrantes fizeram críticas as pessoas que os jogaram ali, mesmo tendo lixeiras nas proximidades, evidenciando que se deve cada vez mais trabalhar a população em geral no sentido de reeducação ambiental.

7 RESULTADOS E ANALISES

Participar e executar este trabalho foram de grande relevância, uma vez que trabalhar questões ambientais com pessoas que convivem com depressão motivou-me a persistir e concretizar os objetivos inicialmente propostos.

Ver sorrisos no rosto de quem enfrenta problemas de preconceito e aceitação, até mesmo de si próprio e da sua situação, dá maior sentido e estímulo para que mais seja feito, isso era o que sentia a cada dia, depois de terminar a ação na Oficina Terapêutica de Leitura.

Perceber o interesse, em tentar mudar atitudes cotidianas, buscando melhorias na realidade, dentro do meio em que vivem, esse era o tema mais discutido e lembrado ao longo dos encontros, pois se sabe que o processo para tornar-se um sujeito ecologicamente correto é longo e contínuo, e que para que se atinja o objetivo é preciso que haja sensibilização, ou seja, que se perceba e eleja para si valores de comprometimento da importância que tal mudança trará de positivo para a vida de cada indivíduo e suas gerações futuras.

Começando a mudar a partir das pequenas ações como economizar água nos momentos de higiene pessoal, administrar corretamente energia da sua residência, dar o destino adequado ao lixo, optar por produtos ambientalmente corretos, dentre muitas atitudes que temos o conhecimento de ser a correta.

O simples fato de alguém querer realizar uma ação de promoção da saúde na oficina gera aceitação pela grande maioria, a partir do momento que eles sintam confiança. Alguns reclamam que muitas pesquisas são realizadas, porém muitas vezes, o resultado não chega até eles, ou não fica totalmente esclarecido. Mas o que mais ficou claro é que a maioria dos participantes tem empenho e força de vontade para mudar muitos aspectos na sociedade, porém há carência de ações e espaços, nos quais eles possam trocar idéias, falar, ouvir e serem ouvidos, enfim,

sentirem-se atuantes e não apenas sujeitos de pesquisa, participar de qualquer ação em que eles possam trocar experiências com pessoas que passam pelos mesmos problemas, enfrentam as mesmas dificuldades, tentando mudar a forma de perceber a situação, com novos olhares em prol da vida.

Com relação às avaliações das atividades desenvolvidas na oficina terapêutica de leitura, todos pontuaram de forma positiva o trabalho na conscientização ambiental, citando fatos nos quais tentaram conscientizar vizinhos, familiares, com os materiais fornecidos nas oficinas, evidenciando que devido às participações no grupo, tornaram-se até mesmo agentes conscientizadores na sua comunidade, expandindo-se assim o objetivo de eleição de valores individuais.

8 CONCLUSÕES

Levar as questões ambientais a pessoas que convivem com depressão foi uma tarefa difícil e ao mesmo tempo estimuladora. Percebeu-se que durante o desenvolvimento do trabalho, o interesse, a participação e a preocupação de levar até os membros de suas famílias e às pessoas com quem convivem, sugestões e mudanças de atitudes que efetivamente contribuem para o processo de melhoria ambiental.

Conseguir que essas pessoas participem desse processo modificando suas rotinas, praticando e repassando valiosas informações, como a diminuição do consumo de água na lavagem de roupas, lavagem das mãos, preparo dos alimentos e separação do lixo, contribuiu para expandir a eleição de valores individuais, por meio da conscientização nas comunidades em que residem, através de conversas com vizinhos e familiares.

É difícil trabalhar em uma oficina diversos aspectos de forma a ficar atrativo a todos, mas isso foi encarado como um desafio diário na busca da sensibilização, com materiais acessíveis e de fácil compreensão a todos de forma a atingir a confiança dos membros.

Acredito ter alcançado o objetivo de sensibilização que é o processo inicial na busca da transformação do ser humano em sujeito ecológico, pois só cuidaremos quando nos sentirmos pertencentes e proprietários, sabendo da importância que o ambiente tem para a nossa sobrevivência e das gerações futuras.

Concluí-se que, com ações simples, foram atingidos os objetivos propostos, e que mesmo em uma oficina com as mais diversas preocupações, pessoas podem ser conscientizadas, mudando atitudes e contribuindo para a construção de um mundo mais sustentável, onde muito ainda pode e deve ser feito.

REFERÊNCIAS

ALONSO, Ilca L. K. **O processo educativo em saúde na dimensão grupal**. Florianópolis: Texto e Contexto Enfermagem, v.8, nº. 1, p.122-132, jan./abr. 1999.

CURY, A. **Superando o cárcere da emoção**. São Paulo: Editora Planeta do Brasil, 2006.

_____. **Nunca desista de seus sonhos**. Rio de Janeiro, Sextante, 2005.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários a prática educativa**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1996.

_____. **Pedagogia da esperança: um reencontro com a pedagogia do oprimido**. 6. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1992.

_____. **Pedagogia do oprimido**. 17. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987.

_____. **Conscientização: teoria e prática da libertação - uma introdução ao pensamento de Paulo Freire**. 3 ed. São Paulo: Moraes, 1980.

GUATTARI, F. **As Três Ecologias**. Campinas: Papirus Editora, 1990.

LEEF, H. **Saber ambiental sustentabilidade, racional idade, complexidade, poder**. Petrópolis, RJ, Vozes, 2001.

LICINIO, Julio. **Biologia da Depressão**. Porto Alegre: Artmed, 2007.

MINAYO, M.C.S; MIRANDA, A. C. **Saúde e ambiente sustentável**: Estreitando nós. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2002.

MORIN, E. **Os sete saberes necessários à educação do futuro**. São Paulo: Cortez, 2000.

SAUPE, R. et al. **Educação em Enfermagem**: da realidade construída à possibilidade em construção. Florianópolis: UFSC, 1998.

SCHMITZ, E. F. **O homem e sua educação**: fundamentos da filosofia da educação. Porto Alegre: Sagra, 1984.

VASCONCELOS, E. M. **Educação popular nos serviços de saúde**. 2 ed., São Paulo: Hucitec, 1991.

<http://www.apoema.com.br/geral.htm>. Acesso em 01/02/2010.

http://www.rio.rj.gov.br/multirio/cime/CE09/CE09_012.html. Acesso em 02/02/2010.

<http://www.aultimaarcadenoe.com.br/educatrata.htm>. Acesso em 20/02/2010.

ANEXOS

ANEXO A - Carta da Terra

Senhor morador,

Gostaríamos de informar que o contrato de aluguel que acordamos há bilhões de anos atrás está vencendo. Precisamos renová-lo, porém temos que acertar alguns pontos fundamentais:

1- Você precisa pagar a conta de energia. Está muito alta! Como você gasta tanto!!!

2- Antes eu fornecia água em abundância, hoje não disponho mais desta quantidade. Precisamos renegociar o uso.

3- Por que alguns na casa comem o suficiente e outros estão morrendo de fome, se o quintal é tão grande? Se cuidar da terra vai ter alimento para todos!

4- Você cortou as árvores que dão sombra, ar e equilíbrio. O sol está quente e o calor aumentou. Você precisa replantar novamente!

5- Todos os bichos e as plantas do imenso jardim devem ser cuidados e preservados. Procurei alguns animais e não os encontrei. Sei que quando aluguei a casa eles existiam...

6- Precisam verificar que cores estranhas estão no céu. NÃO vejo o azul!

7- Por falar em lixo, que sujeira, hein??! Encontrei objetos estranhos pelo caminho!

Isopor, pneus, plásticos...

8- Não vi os peixes que moram nos rios e lagos. Vocês pescaram todos? Onde estão?

Bom, é hora de conversarmos. Preciso saber se você ainda quer morar aqui.

Caso afirmativo, o que você pode fazer para cumprir o contrato?

Gostaria de ter você sempre comigo, mas tudo tem um limite. Você pode mudar? Aguardo resposta e atitudes.

SUA CASA - A TERRA!

ANEXO B - Mensagem Final

Avance Sempre

Na vida as coisas, às vezes, andam muito devagar. Mas é importante não parar. Mesmo um pequeno avanço na direção certa já é um progresso, e qualquer um pode fazer um pequeno progresso. Se você não conseguir fazer uma coisa grandiosa hoje, faça alguma coisa pequena. Pequenos riachos acabam convertendo-se em grandes rios. Continue andando e fazendo. O que parecia fora de alcance esta manhã vai parecer um pouco mais próximo amanhã ao anoitecer se você continuar movendo-se para frente. A cada momento intenso e apaixonado que você dedica a seu objetivo, um pouquinho mais você se aproxima dele. Se você pára completamente é muito mais difícil começar tudo de novo. Então continue andando e fazendo. Não desperdice a base que você já construiu. Existe alguma coisa que você pode fazer agora mesmo, hoje, neste exato instante. Vá rápido quando puder. Vá devagar quando for obrigado. Mas, seja lá o que for, continue. O importante é não parar!

Autor desconhecido