

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA

COORDENAÇÃO DE EDUCAÇÃO MÉDIA

I SEMINÁRIO DE DIRETORES DO DF.

HIGIENE MENTAL



Prof.<sup>a</sup> DAISY COLLET A. LIMA

BRASÍLIA - JUNHO - 1967

## INTRODUÇÃO

Modernamente, a atenção de educadores, médicos, psicólogos e todos aqueles que se preocupam com o bem estar dos homens, volta-se para a personalidade de cada ser. O homem é visto em sua totalidade e não como um ser fragmentado, justaposto em seus componentes. O homem é estudado como um ser composto e uno, agindo e reagindo em interação com seu ambiente, num esforço supremo de adaptação.

Portanto, a preocupação constante é dirigida ao ajustamento do homem, num sentido de ajudá-lo a se realizar plenamente no mundo em que vive. Essa ajuda, para ser eficiente, para levar o homem ao seu desenvolvimento satisfatório, deve ser objetiva, de modo que, do conhecimento da pessoa humana através de uma análise de suas necessidades, das tensões que a impulsionam, de seu mecanismo de reação e de um estudo consciencioso do ambiente em que vive esse ser, abrangendo não só o seu mundo restrito de grupos primários, mas, procurando atingir o ambiente amplo que envolve esses pequenos grupos, portanto, observando os grupos secundários que pressionam esses sub-grupos, é possível estabelecer-se princípios que possam prevenir tensões excessivas, que constituam fontes de possíveis desajustamentos dessas personalidades em desenvolvimento. Só assim pode ser avaliada a necessidade e o valor da higiene mental no mundo em que vivemos.

## CONHECIMENTO DO HOMEM

O estudo do homem em sua totalidade levou Cannon, fisiologista americano, a considerar o homem como um ser dinâmico que se caracteriza por uma estabilidade, resultante de um esforço de busca constante de um equilíbrio, conseguido pela troca incessante do homem em suas necessidades, com a gratificação das mesmas, pelo meio ambiente. A esse equilíbrio que caracteriza o estado satisfatório, portanto, saudável do homem, Cannon denominou homeostase, que em seu sentido etimológico quer dizer estado de semelhança.

O homem é dotado de uma energia que possibilita ao mesmo uma ação de esforço no sentido de adaptação. Essa energia, quando bem empregada no sentido de vencer as tensões e pressões da existência cotidiana, é recuperada satisfatoriamente pela alimentação, não só de alimentos propriamente ditos como também de uma boa oxigenação das células por uma respiração satisfatória e por um sono repousante.

Essa análise inicial permite ao nosso estudo uma visão científica da estrutura biológica do homem, que é sua base física, sujeita, portanto, aos desgastes resultantes de suas tensões psicológicas. A esse estado de desgaste constante, fruto desse esforço de adaptação, Hans Selye deu o nome de "Stress".

Fala-se, portanto, hoje no problema dos "stressores" - fatores ambientes que levam o indivíduo a um desgaste constante e exaustivo de sua energia.

Através de uma análise do mundo atual em que se acentuam as facilidades de comunicação, observa-se a possibilidade de choques de culturas, conscientização dos problemas de diferentes povos, envolvendo maior número de pessoas do que em outras épocas históricas. A consequência é uma maior mobilidade social e um despertar de necessidades exigentes de promoção social, o que praticamente impossibilita o equilíbrio do homem, envolvido numa historicidade da qual não se liberta.

A história de cada homem se organiza no decorrer da existência e, ao tomar consciência de problemas mais amplos, rompe-se o equilíbrio, levando o homem a conflitos e insatisfação de necessidades.

O conflito de desejos e a insatisfação de necessidades básicas provocam:

- estado de tensões constante - em consequência desgaste de energia.
- perturbação emocional - em consequência instabilidade emocional, dificultando a maturidade emocional.
- desajustamento - dificuldade de visão objetiva do ambiente, em consequência - recursos de adaptação inadequados, provocando - defeitos de personalidade.
- dificuldade de relacionamento - em consequência intolerância, isolamento, insatisfação.

A dificuldade do homem adulto em atingir uma maturidade psicológica constitui obstáculo fundamental para o atendimento das necessidades básicas dos seres em formação.

A necessidade de relacionamento pode ser assim observada na criança e no adolescente.

Na criança

A necessidade de relacionamento envolve em seu atendimento uma série de necessidades por se fundirem as necessidades numa situação real. Por exemplo: uma criança, que é atendida por sua mãe no ato de mamar, tem gratificada uma série de necessidades, tais como: - alimento, proteção, união, aceitação, confiança, segurança. Essas necessidades são atendidas não somente com o leite, mas como é dado esse leite, por quem é dado esse leite. Assim, o leite atende a necessidade de alimento, o como atende à necessidade de união, proteção, aceitação, o por quem atende à necessidade de confiança, segurança.

No adolescente

A necessidade de relacionamento no adolescente se apresenta em sua manifestação e na exigência de resposta de maneira diferente. O adolescente, ser inseguro, pelo seu próprio estágio de evolução, por ter necessidade de se integrar em um mundo desconhecido, por não ser conhecedor de suas possibilidades e limitações; sem discernir a melhor maneira de atacar os complexos problemas desse mundo, necessita de modelos, vive num mundo ideal e não aceita uma realidade defeituosa que está constantemente criticando, não no sentido de ajudar a resolver problemas, mas no sentido de não aceitar os problemas porque esses agravam os que já possui. Ser que busca uma forma de vida e um significado lógico para as coisas. Apresenta, portanto, um relacionamento, não de um ser totalmente dependente para um ser independente, mas, a de um ser em fase crítica de identificação e de ânsia de independência. Então, a necessidade de segurança decorrente do relacionamento apresenta as seguintes características: o ser adulto deve responder à busca do modelo que espera o adolescente. Deve ser seguro e coerente em suas ações. Deve ser sincero em suas manifestações. Deve ser justo. Deve compreender e ter ideais. Só assim o adolescente pode qualificar uma maneira de viver que ele, adolescente, aceita, que corresponda aos anseios eternos do homem, que são: racionalidade, convicções, autenticidade, originalidade, espontaneidade, auto-conhecimento, desprendimento, justiça, compreensão, abertura de visão, busca de aperfeiçoamento. Diálogo constante que esclarece, amplia, fortifica, aperfeiçoa e man

têm o relacionamento positivo.

Em face do exposto acima, podemos entrar nas considerações da -  
higiene mental, por ter ficado claro:

- que as necessidades são as mesmas, diferem na manifestação e no como de sua gratificação.
- a necessidade que tem o homem de um ambiente acolhedor.
- que o homem quando mergulhado em emoções trofotrópicas recupere sua energia.
- que o homem para crescer precisa se integrar ao ambiente em que vive.
- que o homem é um ser dinâmico necessitando de ter oportunidade de ação.

O homem inicia sua vida num pequeno grupo, o grupo familiar, que tem uma influência marcante em sua personalidade. A criança não tem nada de seu a não ser a maneira específica de como recebe as influências desse grupo. Com isso, queremos dizer que, dado ao seu temperamento, cada criança sente de maneira única e diferente das demais. Mas também salientamos que elas não têm nada de seu; com isso ressaltamos que ela imita as reações dos adultos na maneira de se manifestarem e resolverem dificuldades.

O mundo para a criança é totalmente desconhecido; então só existe - uma realidade que é o seu "eu". "Eu" carente de proteção para se desenvolver. - "Eu" que precisa ser aceito para que a criança se aceite e encontre, nas dificuldades da vida, não ameaças ao seu "eu", mas situações que podem ser vencidas com o auxílio daqueles que devem responder pelo seu desenvolvimento.

Tudo começa aí: a aceitação da criança pelo seu grupo familiar é o início feliz de uma possível vida realizada.

Hoje os psicólogos aceitam que só existem realmente frustrações no campo afetivo, portanto na rejeição. Sendo assim, o princípio fundamental da higiene mental no lar é aceitar, conhecer e servir a criança.

Aceitar no sentido de realidade, ver a criança tal qual é, e não como gostariam que ela fosse.

Conhecer no sentido de compreender suas necessidades e suas possibilidades.

Servir no sentido de autoridade, aquêle que ajuda a crescer.

Sendo assim, não dizemos, como nunca se diz, novidade alguma, - pois tudo se encontra na máxima do Evangelho - "ama o teu próximo, como a ti mesmo". Com estudos outros, surge agora um problema focalizado por alguns, mas - ainda não pensado por outros. O final da frase do Evangelho - "como a ti mesmo". Só é possível aceitar, conhecer e servir ao próximo quando aceitamos, conhecemos e procuramos aperfeiçoar-nos; Buck, em seu livro "Educadores em crise", afirma que não há erro de método, mas sim problemas de estrutura de personalidade.

Com isso, êle não quer afirmar que todo método seja bom, pois existem naturalmente métodos inadequados. Mas, na aplicação de um método adequado, existe a dificuldade de se conseguir bons resultados, visto que sua aplicação depende da personalidade do aplicador.

Na comunidades maior que é a escola, é o mesmo problema, porém, ampliado em suas dificuldades pela diversificação das pessoas. É fundamental ressaltar também que a escola não é a comunidade de origem da criança, o que faz com que ela receba a criança com as marcas iniciais do seu grupo de origem. Com essas dificuldades apontadas, passaremos a focalizar não as normas de higiene que já foram ressaltadas, mas explanar sobre as maneiras práticas de auxílio no desempenho de tornar a escola o mundo educativo da século XX.

Estamos ajudando a formar seres que têm que se adaptar a um mundo que não podemos delinear. Sendo assim, a educação ministrada a esses seres deve dar condições aos mesmos de que deserverem:

- capacidade de adaptação.
- flexibilidade de pensamento.
- capacidade de opção.

Para isso, é indispensável:

- educar esse ser em formação em situações problemáticas;
- ajudá-lo a, sozinho, encontrar as soluções dos problemas;
- a sentir as consequências positivas ou negativas de suas opções;
- a sentir-se responsável pela atuação numa comunidade;
- a desejar desenvolver-se plenamente, pelo esforço pessoal.

Como temos que olhar para o homem como um todo, sabemos que só é possível conseguir o que desejamos num ambiente de : amizade, sinceridade, autenticidade para que a pessoa, através desse ambiente favorável, sinta gratificação sua necessidade de segurança e possa com toda a sua energia aplicar-se ao seu desenvolvimento, em consequência, ao do próximo, elevando sua comunidade. Ao elevar sua comunidade, colabora no aperfeiçoamento da humanidade.

Até aqui, falamos dos problemas de higiene mental em relação ao aluno, mas, do exposto, podemos concluir que as condições, favoráveis ou não, se situam como em escala. Aos alunos só serão garantidas essas condições, se os professores já o tiverem sido, e a garantia para estes dependerá do condicionamento da administração da escola etc.

Mas, na medida em que cada indivíduo se aplica ao seu desenvolvimento, aplica-se, necessariamente, ao desenvolvimento do próximo e, em consequência, eleva sua comunidade e colabora no aperfeiçoamento da humanidade.

"Cada ser que se eleva, eleva o mundo"

## CONCLUSÕES

Aquêle que lidera um grupo responde pelas condições de desenvolvimento desse grupo, para isso, deve estar a par das exigências mínimas para a saudável evolução do mesmo.

Ressaltamos as seguintes:

- ambiente tranquilo e agradável para possibilitar a concentração e o desabrochar de emoções agradáveis;
- método de trabalho adequado ao aluno e ao tipo de aprendizagem;
- conhecimento das características psicológicas dos alunos;
- conhecimento do que se espera dos alunos;
- relacionamento humano positivo
- condições psicológicas que possibilitem o crescimento seu e do próximo:
  - empatia;
  - disciplina de pensamento;
  - decisões rápidas;
  - responder por suas ações e de seus subordinados para isso necessita de confiar e dialogar sempre.

## Bibliografia

- GONÇALVES, Fernandes. Estruturas tensionais da censura familiar. Publicações do Centro de Pesquisas Educacionais. MEC, 1961, v.4 (Pesquisas e monografias, 8)
- MIELNIK, Isaac. Higiene Mental da criança. Michalany, 1960.  
Higiene mental do adolescente. Michalany, 1959.
- ELLIS, Robert. Psicologia Educacional. Trad. de Aydée Camargo Campos. Nacional.
- SAWREY e TELFORD. Psicologia Educacional. Livro Técnico, 1965.
- PAIXAO, Lyra. Psicologia do Ajustamento e Higiene Mental. FABAEE, 1965.
- YAHN, Mário. Higiene Mental. 3.ed. São Paulo, Edigraf, 1959.
- MIRA Y LOPES, Emílio. Roteiro da Saúde Mental. J. Olympio.
- HORNEY, Karen. Neurose e desenvolvimento humano. Trad. de José Severo de C. Pereira, Civilização Brasileira.  
Nossos Conflitos Interiores. Trad. de Otávio Alves Velho. Civilização Brasileira.
- FROMM, Erich. Análise do homem. Trad. de Otávio Alves Velho. Zahar, 1960.  
Psicanálise da Sociedade Contemporânea. Trad. Bahia Giasone Rebuá. Zahar Ed. 1959.
- LEPP, Ignace. Higiene da Alma. Herder, 1962.
- SELYE, Hans. Stress, a tensão da vida. Trad. de Frederico Branco. IBRASA, 1965.

Brasília, novembro de 1966

