

**ANDERSON ROSA & ALCIONE MARQUES**  
Adriana Fóz • Michele Nepomuceno

# PROMOVENDO SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL NA ESCOLA



Ilustrações: desenhos de estudantes da rede pública de ensino do Estado de São Paulo.

Fundación **MAPFRE**



Secretaria da  
**Educação**



**SÃO PAULO**  
GOVERNO DO ESTADO



Apoio técnico: **neuroconecte**

***PROMOVENDO  
SAÚDE MENTAL E  
EMOCIONAL  
NA ESCOLA***

**ANDERSON ROSA & ALCIONE MARQUES**  
**Adriana Fóz • Michele Nepomuceno**

***PROMOVENDO  
SAÚDE MENTAL E  
EMOCIONAL  
NA ESCOLA***

Fundación **MAPFRE**



Secretaria da  
**Educação**



**SÃO PAULO**  
GOVERNO DO ESTADO



Apoio técnico: **neuroconnecte**

Copyright © Anderson Rosa, Alcione Marques, Adriana Fóz e Michele Nepomuceno, 2023

**Coordenação editorial:** Débora Guterman

**Edição de texto:** Ana Clara Werneck

**Preparação:** Tatiana Vieira Allegro

**Revisão:** Algo Novo Editorial

**Capa, projeto gráfico e diagramação:** Gustavo Abumrad

---

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

---

Promovendo saúde mental e emocional na escola [livro eletrônico] / Anderson Rosa... [et al]. – São Paulo : [S.n.], 2023.

5 Mb ; PDF

Outros autores: Alcione Marques, Adriana Fóz e Michele Nepomuceno

Bibliografia

ISBN 978-65-994963-3-2

1. Educação 2. Formação de professores 3. Desenvolvimento infantojuvenil 4. Psicologia 5. Neurociência 6. Emoções 7. Transtornos 8. Estudantes – Saúde mental

23-0586

CDD 370

---

Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Índices para catálogo sistemático:

1. Educação

[2023]

Todos os direitos desta edição reservados à  
Fundación MAPFRE  
Paseo de Recoletos, 23  
28004 — Madrid

## Agradecimentos

Agradecemos a contribuição valiosa de educadoras, educadores e estudantes que organizaram e compartilharam ações em prol da promoção da saúde mental, e também da bióloga Vânia D’Almeida e da psiquiatra Gabriela Fossati Amaral, que generosamente enriqueceram este livro com seus profundos conhecimentos e experiências em suas respectivas áreas de pesquisa e atuação.

# Conviva SP

O Programa de Melhoria da Convivência e Proteção Escolar (Conviva SP) foi criado pela Secretaria da Educação do Estado de São Paulo com a seguinte proposta: que toda escola seja um ambiente solidário, colaborativo, acolhedor e seguro, na busca de melhorar a aprendizagem.

O programa visa identificar vulnerabilidades de cada unidade escolar, além de atrelar ações proativas de segurança. O Conviva SP é composto de projetos e ações articuladas entre convivência e colaboração; articulação pedagógica e psicossocial; proteção e saúde; e segurança escolar.

## Objetivos principais

- Estabelecer estratégias de apoio e acompanhamento às equipes docentes e dirigentes no processo ensino-aprendizagem;
- Contribuir para um clima escolar positivo por meio de um ambiente colaborativo, solidário e acolhedor;
- Cooperar para a melhoria dos indicadores de permanência de aproveitamento escolar;
- Promover e vincular a participação ativa da família na vida escolar dos estudantes da rede estadual;
- Articular e fortalecer a rede de proteção social no entorno da unidade escolar, com a aproximação entre os serviços de assistência e saúde mental.

## Saúde mental

Após o retorno presencial gradual a partir de outubro de 2021, e o retorno de todos alunos desde o início do ano letivo de 2022, professores, equipes gestoras escolares, diretorias de ensino e órgãos centrais da

SEDUC se viram com enormes desafios nas unidades escolares, frente às condições emocionais dos estudantes. Chegou a ser consenso entre especialistas da área de saúde mental que crianças e jovens desaprenderam a conviver nas comunidades escolares como um todo – estar em grupo, relacionar-se respeitosamente, prestar atenção às aulas, realizar tarefas em classe e em casa –, resultando numa explosão de violência de várias dimensões por todas regiões do Estado de São Paulo.

A pandemia trouxe consequências trágicas para crianças e jovens: muitos estudantes vivenciaram situação de grande vulnerabilidade socioeconômica das famílias cuidadoras; outros se viram imersos em situações de abandono emocional ou de luto, e tudo isso foi agravado pela falta de apoio e de convivência social entre os pares e profissionais das escolas – que só existe permanentemente no convívio diário.

Com muito esforço e empenho das Equipes Conviva Regionais, orientadas de modo remoto e presencial pela Equipe Conviva Central, vivemos o duro ano letivo de 2022 com conflitos diversos, mas que demonstraram a maturidade e a competência dos profissionais na condução de todos os casos.

## Prevenção

Acreditamos que a prevenção é fundamental para que trilhemos um caminho seguro perante a todos os desafios do ano anterior, através de grupos e frentes de trabalho que englobem as dificuldades emocionais dos estudantes e servidores das nossas unidades escolares – *bullying* e *cyberbullying*, escuta ativa e empática, comunicação não violenta, comunicação assertiva, valorização da vida, violência sexual contra crianças e adolescentes, rede protetiva (divulgação do mapeamento 2022 e atualização permanente), educação para redução de riscos e desastres.

Reestabelecer a sensação de segurança e o respeito mútuo, desenvolver as habilidades e as competências socioemocionais por meio de ações reestruturantes, repensar a saúde emocional e a mental muito longe dos estigmas que a elas foram dados: tudo isso possibilita a conscientização de que precisamos fazer da escola um ambiente no qual todos queiram estar cotidianamente.

A conversa com a rede estadual de ensino, por meio da ação “A Arte da Vida” em parceria com a Fundación MAPFRE, trouxe relatos, vivências, acolhimento e ações de êxito em torno da educação em saúde emocional e mental.

Desejamos uma boa leitura!

Equipe Conviva  
SEDUC



## Compromisso com a educação

Após três anos da inclusão da saúde mental como tema a ser trabalhado nas atividades do programa Viver com Saúde, temos muito o que celebrar.

Quando, em plena pandemia, criamos o Eixo 2 do programa para buscar o bem-estar mental e emocional nas diferentes fases do desenvolvimento infantojuvenil, não tínhamos ideia de que essa iniciativa seria tão bem recebida tanto por professores como por alunos, que fizeram ótimo uso do nosso primeiro livro, *Conversando sobre saúde mental e emocional na escola*, lançado em 2021.

E agora, para comemorar os resultados já alcançados e fortalecer ainda mais os conceitos disseminados em sala de aula, lançamos este segundo livro, que reúne as boas práticas das escolas que mais se engajaram nesse período.

Com material textual e fotográfico, o objetivo desta publicação é valorizar ainda mais as ações voltadas para a prevenção e promoção da saúde mental, fortalecendo o protagonismo dos educadores e das escolas e favorecendo a multiplicação dessas ações por toda a rede de ensino participante.

Se hoje a Fundación MAPFRE conta com um programa que trata de temas como prevenção do estresse, convivência, aceitação, diversidade, valorização da vida, sono, nutrição e atividade física, não podemos deixar de agradecer e, principalmente, enaltecer a parceria com a Secretaria da Educação do Estado de São Paulo, por meio do Programa de Melhoria da Convivência e Proteção Escolar: o Conviva.

É com muita satisfação que desenvolvemos um projeto tão relevante, que tem permitido a expansão do acesso de educadores e alunos a informações valiosas sobre saúde mental e emocional em diversos municípios de São Paulo.

Graças a essa iniciativa, centenas de professores têm conseguido orientar e apoiar milhares de alunos que participam das atividades propostas. Esse modelo de trabalho – que prevê a formação dos educadores e,

posteriormente, a disseminação do tema com os alunos – é um dos grandes diferenciais do programa por ser escalável e, portanto, com alto potencial de alcance.

Essa é mais uma ação que reforça a responsabilidade social da Fundación MAPFRE: cuidar das pessoas e cumprir o seu papel de contribuir para uma sociedade mais cidadã e saudável, inclusive do ponto de vista mental.

Somos uma entidade sem fins lucrativos, com sede na Espanha e atuação em diversos países da Europa e América Latina, criada com o objetivo de promover e financiar atividades que contribuem para a melhoria da qualidade de vida das pessoas e o desenvolvimento da sociedade.

No Brasil, acabamos de completar 30 anos de atuação, viabilizando atividades voltadas para a prevenção de acidentes, a promoção da saúde, a democratização do acesso à cultura e a disseminação da educação financeira e do conceito de seguros.

Um dos diferenciais de nossa atuação é o forte compromisso com a educação, por meio da realização de programas que visam à formação de educadores e alunos.

Se antes o professor era visto como “mestre do saber”, hoje é o “mediador do conhecimento”, com um lugar central na estrutura do processo de ensino. Assim, tudo o que diz respeito ao seu bem-estar diz respeito ao quanto valorizamos a educação e quanto respeitamos esse profissional fundamental para o desenvolvimento da sociedade.

Por mais que a educação tenha mudado e incorporado tecnologias digitais, ferramentas de comunicação e pesquisa mais eficazes e dinâmicas, a importância do professor no processo de ensino e aprendizagem se mantém.

Esperamos que essa parceria continue gerando bons frutos e que possamos seguir apoiando a educação e investindo nela como ferramenta de crescimento da sociedade.

Boa leitura!

Fernando Perez Serrabona-García  
*Representante da Fundación MAPFRE BRASIL*

# Sumário

<b>Prefácio</b> por Wagner F. Gattaz .....	13
<b>Introdução</b> .....	18
<b>1. A importância da alimentação, da atividade física e do sono na saúde mental do estudante</b> .....	21
<b>Neurodesenvolvimento e neuroplasticidade</b> .....	22
<b>Alimentação</b> .....	25
<i>O Programa Nacional de Alimentação Escolar</i> .....	26
<i>Insegurança alimentar</i> .....	27
<b>Atividade física</b> .....	29
<i>As telas</i> .....	29
<b>Sono</b> .....	30
<i>As fases e os padrões do sono</i> .....	31
<i>Ritmo circadiano</i> .....	34
<i>O jetlag social</i> .....	36
<b>2. Clima escolar: construindo um espaço de interações saudáveis</b> .....	40
<b>Os quatro pilares</b> .....	42
<i>Ambiente fisicamente positivo</i> .....	42
<i>Relacionamentos cuidadosos</i> .....	44
<i>Expectativas altas sobre os estudantes</i> .....	45
<i>Oportunidades de participação significativa</i> .....	46
<b>Autoridade e regras</b> .....	47
<i>Como lidar com as regras na escola</i> .....	51
<b>A Justiça Restaurativa na Educação e a resolução de conflitos</b> .....	52

<b>3. Valorização da vida: a escola na prevenção ao suicídio</b> .....	59
Suicidalidade na infância .....	65
O impacto da internet .....	66
Cyberbullying .....	67
TikTok .....	68
Os sinais a que o educador deve estar atento .....	69
A relação entre suicídio e transtornos mentais .....	71
Como podemos prevenir o suicídio na escola? .....	73
Exemplos de atividades para realizar com os estudantes .....	74
Conscientização: Setembro Amarelo .....	76
<b>4. Boas práticas: “Corrente do Bem” (2021) e “A Arte da Vida” (2022)</b> .....	78
Apresentação .....	79
O impacto do projeto em números .....	81
Panorama da campanha “Corrente do Bem” (2021) .....	82
Atividades recorrentes nas unidades escolares .....	82
Atividades diferenciadas .....	83
Panorama da campanha “A Arte da Vida” (2022) .....	85
Atividades selecionadas .....	85
<b>Considerações finais</b> .....	104
<b>Referências bibliográficas</b> .....	106
<b>Sobre os autores</b> .....	116

## Prefácio

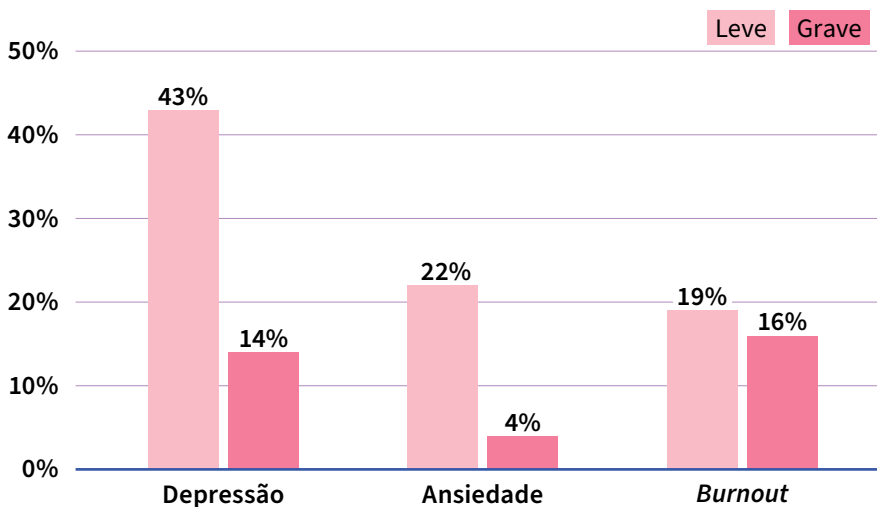
É mais que oportuna a edição desta obra com a participação de pesquisadores e especialistas altamente qualificados discutindo e propondo caminhos para promover a saúde mental na escola brasileira.

Nancy Lever e colaboradores iniciam seu trabalho seminal “School Mental Health is Not Just for Students” dizendo que “o termo ‘saúde mental na escola’ é tipicamente usado para discutir a saúde mental e o bem-estar de alunos. Todavia, saúde mental na escola também inclui a promoção do bem-estar de educadores, administradores e de profissionais de saúde mental atuantes na escola” (Lever; Mathis; Mayworm, 2017). De fato, a saúde mental dos professores das escolas brasileiras tem sido objeto de estudo e de preocupação, devido às prevalências alarmantes de desordens mentais entre eles. Em um estudo publicado em 2018, portanto com dados colhidos antes da pandemia de covid-19, Tostes e colaboradores (2018) encontraram em 1.021 professores do ensino público uma prevalência de 44% de sintomas depressivos e 70% de ansiedade; nessa amostra, três em cada quatro professores apresentavam os chamados distúrbios psíquicos menores (DPM). Os DPM compreendem os sintomas de ansiedade, depressão e somatização que, embora não sejam suficientes para preencher os critérios diagnósticos da Organização Mundial da Saúde (OMS) para doenças mentais, são o bastante para causar nos seus portadores um intenso sofrimento mental, prejudicando a sua performance pessoal e profissional.

Esses dados de Tostes e colaboradores são semelhantes aos que encontramos na pesquisa de uma instituição de ensino particular no Brasil com 22.847 colaboradores: 43% apresentavam sintomas depressivos e 22% sintomas de ansiedade. Adicionalmente, encontramos em 19% sintomas de esgotamento emocional (ver Figura 1), caracterizando um *burnout* (Gattaz, 2022).

Nessa figura, as colunas em rosa-claro representam a presença de sintomas leves, e as colunas em rosa-choque representam doenças graves, com necessidade de tratamento. Nossos achados mostram que ao menos um em cada cinco colaboradores da instituição de ensino está em sofrimento mental, com necessidade de tratamento psiquiátrico/psicológico.

**Figura 1:** Prevalências de depressão, ansiedade e *burnout* em grupo educacional com 22.847 colaboradores



Fonte: Gattaz, 2022.

As prevalências aumentaram durante a pandemia da covid-19. Encontramos em nossas pesquisas em diferentes grupos profissionais (Gattaz, 2022) um aumento de 40% a 50% na prevalência de sintomas depressivos, de ansiedade e de *burnout*. Um ano após o início da pandemia, Ronilson Ferreira Freitas e colaboradores (2021) encontraram em professores universitários prevalências de 50% de depressão, 37% de ansiedade e 47% de estresse.

O desgaste e o estresse têm influenciado a motivação e o envolvimento com a carreira docente. Uma pesquisa da American Federation of Teachers (2015) com 30 mil educadores norte-americanos mostrou que 89% tinham entusiasmo pela docência quando se iniciaram na profissão, mas apenas 15% o mantinham alguns anos depois, por ocasião da pesquisa. Desgaste, estresse e falta de motivação são sinais precoces do *burnout*, que é definido pela OMS como um quadro de esgotamento emocional, despersonalização com cinismo e distanciamento das pessoas, e insatisfação com a qualidade e a importância do próprio trabalho. Em uma meta-análise recente de 24 pesquisas internacionais, Madigan e Kim (2021a) concluem que o *burnout* é o principal motivo para professores abandonarem o trabalho e a carreira docente.

Todavia, esse quadro é atenuado no Brasil pela atitude altamente positiva de nossos professores frente à sua missão docente. Em uma revisão sistemática da literatura, Montoya e colaboradores (2021), do Instituto Península, encontraram em professores de escolas públicas brasileiras prevalências de 21% a 69% de exaustão emocional, e de 8% a 32% de despersonalização. Mas, em comparação aos professores com *burnout* em outros países e culturas, nos professores brasileiros existe um alto nível (de 30% a 90%) de realização pessoal e entusiasmo com o trabalho. Esses dados se alinham com os achados de uma pesquisa do Núcleo de Novas Arquiteturas Pedagógicas da Universidade de São Paulo (NAP-USP). Coordenada pela professora Valéria Arantes (2022), a pesquisa revela que 83% de professores da rede pública afirmam querer continuar na atividade docente, motivados pela busca por excelência e qualidade na educação (88%), pela adoção de ética profissional e pessoal (56%) e pelo compromisso absoluto com a educação e a profissão (100%).

O entusiasmo de educadores brasileiros e o comprometimento deles com a carreira docente certamente representam um fator facilitador para a introdução de um programa de saúde mental para os professores e funcionários de escolas públicas. Segundo Allensworth e Kolbe (1987), a promoção da saúde em geral da equipe de profissionais da escola melhora o rendimento cognitivo dos professores e, com isso, beneficia o aprendizado dos alunos. Dentro do escopo da saúde geral, a saúde mental da equipe seguramente tem um impacto importante na cognição e na performance da equipe. De fato, Madigan e Kim (2021b) encontraram que o comprometimento da saúde mental de professores com o *burnout* está associado a um pior aprendizado e menor motivação dos estudantes. Por outro lado, a promoção de saúde mental da equipe pode contribuir para maiores níveis de engajamento nas atividades profissionais, confiança nas próprias habilidades e desenvolvimento de uma percepção mais acurada de bem-estar.

Dessa forma, a promoção da saúde e do bem-estar preenche então o espaço do compromisso de “destacar a importância do autocuidado para o próprio professor – ele também fragilizado em razão das incertezas potencializadas nesse período [pós-pandemia de covid-19]”, como afirmam os autores na introdução deste livro.

O foco da presente obra é o cuidado com os alunos, obviamente o aspecto fundamental para programas de saúde mental e emocional na escola. Informar

e educar o jovem sobre os diferentes aspectos da saúde mental contribui para reduzir o estigma sobre o assunto e, com isso, facilita a busca por tratamento e a orientação em situações de crise. E aqui assume proporções alarmantes o aumento recente de casos de suicídio entre adolescentes e adultos jovens em idade escolar. Pesquisas internacionais mostram que o suicídio em jovens de 15 a 24 anos triplicou a partir da segunda metade do século 20, sendo hoje a segunda causa de morte nesse grupo (Martínez-Alés et al., 2022; Patton et al., 2009). Nessa população, o *bullying* e o *cyberbullying*, tão frequentes nas escolas, têm sido identificados como fatores de risco relevantes para o suicídio (Hinduja; Patchin, 2018). Também como fator de risco, e preditivo da intenção suicida em adolescentes, destaca-se o comportamento de automutilação, que ocorre em cerca de 10% desses jovens; todavia, segundo alguns autores, esses 10% seriam apenas o topo do *iceberg*, devido a uma subnotificação de casos, pois somente um em cada oito procuram ajuda médica ou psicológica (Hawton; Saunders; O'Connor, 2012).

O aumento de casos de suicídio nas escolas está seguindo um padrão epidêmico. Em 1774, o escritor alemão Johann Wolfgang Goethe publicou o romance *Os sofrimentos do jovem Werther*, que conta a história de um jovem que decide tirar a própria vida para pôr fim à sua desilusão amorosa. A narrativa de Goethe foi tão soberba que a publicação desencadeou, na Europa, uma onda de suicídios em jovens. Ao longo do século 20, vários estudos comprovaram que o suicídio é “contagioso”. Notícias sobre o assunto na mídia, principalmente em se tratando de pessoas famosas, desencadeavam um aumento de casos na população geral, e esse aumento era maior entre pessoas de mesmo gênero e faixa etária que o modelo. Para evitar esse “efeito Werther”, em vários países, incluindo o Brasil, a mídia evita publicar e divulgar casos de suicídio. Todavia, em nossos dias, esse controle vem sendo sabotado pelas mídias sociais, que têm dado ampla, imediata e detalhada divulgação de casos recentes de suicídio entre jovens estudantes, aumentando o risco do efeito Werther nesses grupos.

No final do século 19, o sociólogo francês Émile Durkheim estabeleceu as bases científicas para os estudos de fatores de risco e fatores protetores do suicídio. Durkheim identificou como um dos principais fatores de risco a falta de integração e de conexões sociais com os indivíduos. É possível que a desconexão social imposta aos nossos jovens pela pandemia de covid-19 tenha contribuído para o aumento da suicidalidade entre eles. Mas é essencial continuarmos a



conversar sobre saúde mental com todos os indivíduos que participam da educação escolar, ficando ainda mais evidente a necessidade de informar, conversar, acolher e encaminhar quando necessário.

Este livro apresenta, ao lado de *Conversando sobre saúde mental e emocional na escola* (2021), aspectos fundamentais do que podemos chamar de educação para a saúde mental na escola, em sua concepção mais ampla e apropriada. Cumpre sua meta ao propor estratégias para cuidar do sofrimento emocional e preveni-lo, impactando positivamente a performance de educadores e alunos, e aprimorando também a qualidade do ensino. A elevada qualificação acadêmica dos autores desta obra preenche todos os requisitos para executar com sucesso esta ambiciosa missão. Desejo a todos uma boa leitura!

**Wagner F. Gattaz**

*Professor titular de psiquiatria da Faculdade  
de Medicina da Universidade de São Paulo  
e CEO da Gattaz Health & Results*

## Introdução

Tratar do tema saúde mental e emocional junto à rede educacional do Estado de São Paulo tem sido um desafio que abraçamos coletivamente. Com o imprescindível apoio da Fundación MAPFRE, unimos os esforços de três instâncias: do poder público, por intermédio do Conviva SP (Programa de Melhoria da Convivência e Proteção Escolar da Secretaria da Educação do Estado de São Paulo); da academia, representada pela Unifesp (Universidade Federal de São Paulo); e de uma equipe de profissionais das áreas de educação e saúde, por meio da NeuroConecte.

Quando aceitamos o convite para este trabalho, no início de 2020, não imaginávamos que teríamos pela frente a pandemia de covid-19, que nos impôs sofrimento, transformou nossa maneira de conviver, ceifou quase 700 mil vidas brasileiras e trouxe novos e imensos desafios para as escolas, entre eles o ensino remoto e o aumento das questões relacionadas à saúde mental e emocional.

Por meio do Centro de Mídias SP, foi possível construir, junto aos milhares de educadores das mais de 5.400 escolas do Estado, aprendizagens relevantes sobre o tema, ampliando a compreensão do papel da escola na prevenção do sofrimento psíquico e na promoção da saúde mental, além de destacar a importância do autocuidado para o próprio professor – ele também fragilizado em razão das incertezas potencializadas nesse período.

Em 2021, o *Manual de saúde mental e emocional*, criado para servir de material de consulta, aprofundamento e apoio aos educadores na temática desenvolvida durante as formações, transformou-se no livro *Conversando sobre saúde mental e emocional na escola*. Cada uma das escolas da rede estadual recebeu um exemplar impresso, e a versão eletrônica ficou disponível gratuitamente para que todos os educadores pudessem ter acesso – e foram milhares de downloads. O livro ganhou relevância nacional, chegando a educadores de diversos estados do Brasil, igualmente carentes de materiais que abordassem a saúde mental voltada ao contexto escolar.

Diante da enorme tarefa de pensar junto à rede e propor práticas que pudessem mobilizar estudantes e educadores ainda no período de distanciamento

social, nasceu a campanha “Corrente do Bem”, com propostas de ações pela valorização da vida para o Setembro Amarelo, campanha de prevenção ao suicídio. As ações, que envolveram docentes, discentes e demais colaboradores das escolas, mobilizaram mais de 1,9 milhão de alunos, que desenvolveram as mais diversas atividades voltadas ao fortalecimento das conexões na comunidade escolar, aspecto tão importante quando se trata de promoção da saúde mental e emocional. Essas ações foram registradas e enviadas ao repositório do Conviva SP.

Atravessamos juntos esse período, e o retorno às aulas presenciais gerou novas demandas: os educadores tiveram de se ajustar novamente ao ambiente escolar, superar o medo do contágio e lidar com crianças e adolescentes que, além dos déficits de aprendizagem, voltaram para a escola mais sofridos e com menos habilidades emocionais e sociais.

A fase chamada de pós-pandemia não tem sido menos trabalhosa; pelo contrário, tem nos exigido novas soluções, maior colaboração e o exercício de muitas competências, sobretudo emocionais. E, mais uma vez, em setembro de 2022, refletimos com a rede sobre ações que pudessem vincular os estudantes ao espaço e à comunidade educacional, assim como engajar as escolas para dar continuidade ao compromisso permanente da convivência amistosa, do acolhimento emocional e da valorização da vida. Surgiu assim a campanha “A Arte da Vida”, com a proposta de que docentes e discentes pudessem celebrar a vida por meio de diversas modalidades artísticas, abrindo maior espaço para a expressão do universo subjetivo dos sentimentos, das emoções e dos pensamentos. Nesse ínterim, foi proposto o concurso de boas práticas. As unidades escolares foram convidadas a documentar e enviar as ações realizadas, e três seriam selecionadas para que, com o apoio da Fundación MAPFRE, pudessem montar um Espaço de Convivência.

Este livro é, portanto, a continuidade do trabalho iniciado com *Conversando sobre saúde mental e emocional na escola*, mas agora com foco nas ações desenvolvidas pelas instituições. Dessa forma, educadores e estudantes assumem o protagonismo ao compartilharem o que de melhor fizeram em prol da convivência, da melhoria do clima escolar e da valorização da vida, fatores protetivos e fundamentais para uma escola promotora da saúde mental e emocional.

Nesta nova obra, buscamos expor, em detalhes, como as atividades foram realizadas e os impactos que geraram, a fim de que se tornem inspiração para

inúmeros outros educadores e escolas, que poderão replicá-las ou mesmo aprimorá-las com a participação de suas comunidades.

Adicionalmente, este livro traz conceitos teóricos sobre os três temas desenvolvidos nas formações realizadas em 2022 e que se relacionam, em alguma medida, às boas práticas apresentadas:

- a importância da alimentação, da atividade física e do sono na saúde mental do estudante;
- como melhorar o clima escolar e construir um espaço de interações saudáveis;
- a valorização da vida e a prevenção ao suicídio nas escolas.

Nosso intuito foi agregar informações confiáveis e reflexões cuidadosas sobre temas caros à comunidade escolar quando se trata de desenvolvimento integral. Todos esses são tópicos relacionados ao dia a dia escolar, com especial atenção às conexões com as emoções, às competências socioemocionais e à saúde mental, permitindo que entendamos o sujeito, o estudante, como um ser singular, diverso e potente.

Expressamos aqui nossa imensa gratidão aos milhares de educadores, gestores e estudantes que desenvolveram e generosamente compartilharam as ações promovidas em suas escolas. Todas as atividades descritas trazem os devidos créditos, identificando as escolas que as realizaram.

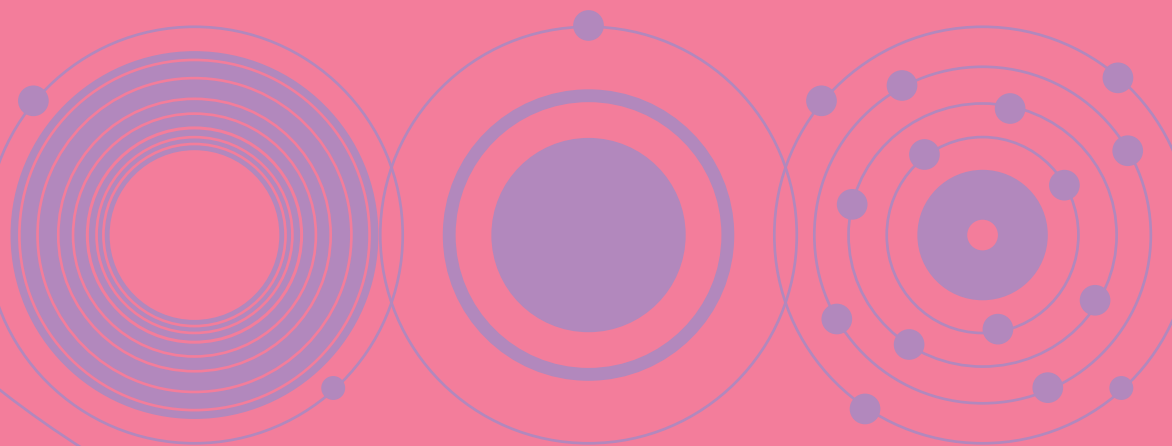
Não podemos deixar de agradecer a toda a equipe do Conviva SP, que tem aberto espaços para que esses conhecimentos possam chegar a toda a rede de educadores do Estado de São Paulo; e à Fundación MAPFRE, que incansavelmente apoia ações voltadas para a promoção de saúde, bem-estar e qualidade de vida.

A força da educação está essencialmente na união de nossos saberes em proveito de uma escola não só melhor para todos, mas também mais saudável e mais feliz.

# 1

## *A importância da alimentação, da atividade física e do sono na saúde mental do estudante*

**Anderson Rosa e Vânia D'Almeida**



As influências psicobiológicas são muito importantes no contexto escolar, com reflexos no processo de aprendizagem e nas possibilidades de promoção da saúde mental e emocional. Cada indivíduo tem sua constituição genética própria, mas sofre influências ambientais distintas que vão impactá-la, resultando em capacidades e comportamentos que variam desde a concepção até a vida adulta. Um dos principais fatores a ser considerado nesse sentido é a neuroplasticidade, que vai acompanhar, em diferentes proporções, as etapas do desenvolvimento humano, determinando respostas específicas (que devem ser observadas nas abordagens pedagógicas) e direcionando os educadores no estabelecimento de boas práticas a serem desenvolvidas e incentivadas nas escolas.

Mas, antes de abordarmos a neuroplasticidade, vamos falar um pouco de neurodesenvolvimento.

## *Neurodesenvolvimento e neuroplasticidade*

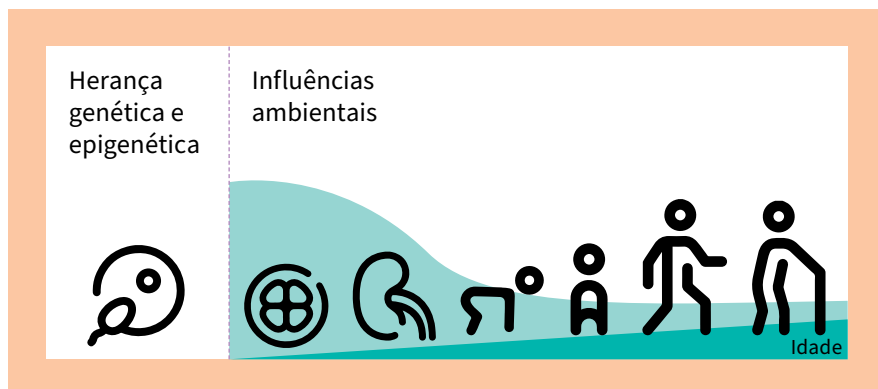
### **Fenótipo**

São as características que podemos observar na estrutura de um organismo, e vão desde características físicas como altura, cor da pele, dos olhos, dos cabelos, até a forma como são constituídos os nossos órgãos, como funcionam e suas propriedades bioquímicas. O fenótipo é o resultado da expressão dos genes de um organismo, da influência de fatores ambientais e da possível interação entre os dois.

Desde a concepção, quando as informações genéticas e epigenéticas recebidas da mãe e do pai se juntam, o zigoto passa a se dividir, crescer e se desenvolver, utilizando para isso também as influências ambientais, que atuam na caracterização desse organismo, conforme representado na Figura 2.

Além da contribuição genética para a determinação de um fenótipo, existe a epigenética, que envolve mudanças que ocorrem nos fenótipos não relacionadas a modificações na sequência de bases do DNA. Elas resultam, por exemplo, em ativação ou inativação de genes de acordo com

**Figura 2:** Herança genética e influências ambientais no desenvolvimento humano



Fonte: Adaptado de Waterland; Michels, 2007.

o ambiente ou o estilo de vida e podem ser transmitidas de geração para geração. Dessa forma, privações sofridas pelos pais podem ser passadas adiante, impactando a saúde dos filhos.

A influência ambiental é de extrema importância para o resultado de cada uma das etapas do desenvolvimento humano, mas existem momentos em que ela pode ser ainda mais impactante, como nos chamados períodos críticos, assim denominados porque é quando ocorrem certos eventos que deixam marcas que repercutem ao longo de toda a vida. Boa parte desses períodos críticos acontece durante a gestação, enquanto o feto se desenvolve, mas mesmo após o nascimento algumas estruturas, como o nosso cérebro, podem se modificar até chegar ao potencial máximo do seu funcionamento.

Assim, quando falamos em neurodesenvolvimento, estamos nos referindo aos períodos em que os mecanismos de plasticidade cerebral estão mais ativos e, dependendo das influências ambientais, vão produzir

### Plasticidade cerebral

Também chamada de neuroplasticidade, é a capacidade de o cérebro se adaptar química, física e funcionalmente ao ambiente, aos estímulos e aos desafios que recebe. Isso quer dizer que as circunstâncias e as experiências ao longo da vida transformam o cérebro e são decisivas para o seu desenvolvimento (Rosa et al., 2021).

resultados que podem impactar, por exemplo, o comportamento, a aprendizagem, a formação da memória, o raciocínio e a inteligência.

A neuroplasticidade, por sua vez, refere-se à ativação de redes neurais que vão sendo formadas, fortalecidas ou perdidas ao longo do tempo. No início

### Ritmos biológicos

Referem-se a variáveis que ocorrem repetidamente em momentos específicos do dia, mês ou ano, sobretudo quando o organismo está sincronizado com os ciclos geofísicos. Quando essa variação se repete a cada 24 horas, temos os chamados ritmos circadianos (*circa + diem*, ou seja, cerca de um dia), correspondendo ao dia e à noite. Como exemplos, podemos citar a variação da temperatura corporal em humanos, a secreção do hormônio cortisol, além de um dos ciclos mais marcantes na nossa espécie: o de vigília e sono. A sincronização entre os ritmos biológicos e os ciclos ambientais está associada a maior adaptação, equilíbrio, saúde física e mental.

da vida, essa ativação de redes neurais é intensa, muito mais do que na idade adulta, sendo a primeira infância e a adolescência (principalmente durante a puberdade) os períodos de maior vulnerabilidade. Em função disso, marcas físicas, decorrentes de eventos externos, se estabelecem no cérebro e repercutem ao longo de toda a vida.

Nós mantemos e fortalecemos as conexões neurais, que são estimuladas por nossas interações sociais, na família, na escola, nas relações com o ambiente. Por isso, na idade escolar, é importante que o ambiente forneça as condições para o estabelecimento de redes neurais adequadas. Fatores como a oferta de uma alimentação saudável e o estímulo à prática de atividades físicas dentro da escola são essenciais, mas é necessário também que nos preocupemos com o sono e os ritmos biológicos dos estudantes – um tópico de grande importância e muitas vezes menos considerado. O sono é essencial para os processos

cognitivos e, por essa razão, é fundamental que as escolas estejam capacitadas para orientar estudantes e famílias com relação a hábitos de sono mais saudáveis, podendo também colaborar para a organização do ritmo dos alunos nas escolas, como veremos adiante.



Como estratégia didática, vamos apresentar neste capítulo alguns aspectos da alimentação, da atividade física e do sono que podem influenciar de diferentes maneiras o processo de neurodesenvolvimento e aprendizagem. Eles estão divididos por tópicos, pois há muitas pesquisas específicas que estruturam o conhecimento que se tem sobre esses temas, mas na atuação em escolas pode ser mais interessante pensar no corpo como um sistema complexo, submetido a certos hábitos (escolhidos e impostos), e que reage potencializando ou reduzindo capacidades.

## Alimentação

Vamos tratar de alguns aspectos importantes da alimentação de crianças e adolescentes e como eles podem afetar a aprendizagem. Cabe ressaltar, porém, que há muitos anos as escolas vêm desenvolvendo boas práticas nessa área. Os estudantes recebem nas escolas públicas parte importante da sua alimentação diária com qualidade nutricional. Considerando famílias pobres, trata-se de uma ação fundamental de assistência social. Como exemplo, temos a rede pública de ensino do Estado de São Paulo, que, por meio do Programa de Alimentação Escolar (PAE), serve cerca de 2,3 milhões de refeições por dia, levando em consideração as necessidades nutricionais de crianças e adolescentes (Secretaria Municipal de Educação de São Paulo, 2022).

Por conta das restrições sociais impostas pela pandemia de covid-19, que acarretou a suspensão de atividades presenciais nas escolas, foi necessária uma rápida criação de estratégias para suprir as necessidades alimentares de muitas famílias, com atuação direta das escolas. Ficou explícito como o Programa de Alimentação Escolar é uma importante ação social e como muitas escolas foram protagonistas na organização comunitária, servindo de ponto de apoio para o recebimento e a distribuição de alimentos para as famílias que precisavam.

**Boas práticas em questões fundamentais da subsistência humana devem ser pensadas na lógica dos direitos sociais, além de serem asseguradas por leis e providas pelo Estado, tal como ocorre com a alimentação escolar.**

## O Programa Nacional de Alimentação Escolar

Em 2004, o Ministério da Educação estabeleceu, por meio do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), os critérios para a execução do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). Esse programa determina que o cardápio da alimentação escolar, sob a responsabilidade dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios, seja elaborado por nutricionista habilitado, que deve assumir a responsabilidade técnica do programa, com o acompanhamento do Conselho de Alimentação Escolar (CAE).

O cardápio deve ser definido de modo a suprir, no mínimo, 15% das necessidades nutricionais diárias dos estudantes matriculados na educação infantil e no ensino fundamental e, no mínimo, 30% das necessidades nutricionais diárias dos alunos das escolas indígenas durante sua permanência em sala de aula (Secretaria Municipal de Educação de São Paulo, 2022).

A Lei nº 11.947 considera a educação alimentar e nutricional como parte do processo de ensino e aprendizagem, inserida no próprio currículo escolar, com enfoque no tema “alimentação, nutrição e desenvolvimento de práticas saudáveis de vida, na perspectiva da segurança alimentar e nutricional” (Brasil, 2009; Ferreira et al., 2019).

Agora que o Programa de Alimentação Escolar foi apresentado como uma boa prática nas escolas, vamos entender um pouco a dimensão da sua importância para o desenvolvimento e a aprendizagem de crianças e adolescentes.

Alimentação de qualidade é fundamental para o desenvolvimento de todas as funções do nosso corpo. Aqui trataremos especialmente das funções cerebrais. Sabe-se que a qualidade da dieta, desde a infância até a adolescência, afeta de maneira direta e indireta o crescimento e o funcionamento dos neurônios (Rolls, 2016). A ingestão calórica abaixo do recomendado e pobre em proteínas, ácidos graxos e micronutrientes compromete os processos de neurodesenvolvimento, podendo ter repercussões irreversíveis na vida adulta (Prado; Dewey, 2014).

## Insegurança alimentar

O momento atual do Brasil exige especial atenção. Dados de 2022 da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) recolocaram o país no Mapa da Fome.

Um país entra no Mapa da Fome da FAO quando mais de 2,5% da população enfrenta falta crônica de alimentos – no Brasil, a marca atingiu 4,1% em 2022. Segundo o documento, 61,3 milhões de pessoas lidaram com algum tipo de insegurança alimentar, praticamente três em cada dez habitantes do Brasil, que tem uma população estimada em 213,3 milhões. Desse total, 15,4 milhões enfrentaram uma insegurança alimentar grave.

Cabe ressaltar que a desnutrição da mãe também afeta o processo de desenvolvimento do feto. A privação alimentar durante o início da vida é conhecida por ter efeitos adversos na anatomia, fisiologia e bioquímica do cérebro, podendo até levar a danos cerebrais permanentes. Como várias regiões do cérebro se desenvolvem durante o período perinatal, o potencial genético completo do cérebro pode nunca ser alcançado devido à desnutrição precoce, apesar da grande adaptabilidade do cérebro e posterior reversão de deficiências nutricionais. O grau de recuperação após a desnutrição pode depender da duração, qualidade e intensidade da privação (Souza; Fernandes; Carmo, 2011).

Estamos focando os aspectos que interferem na aprendizagem, mas obviamente a desnutrição nos primeiros anos de vida é um problema de saúde pública complexo. O déficit de crescimento devido à desnutrição na infância está associado a maior mortalidade, aumento da incidência de doenças infecciosas, atraso no desenvolvimento psicomotor, insucesso acadêmico

### Cognição

É definida como “ato ou processo de conhecer, incluindo tanto a consciência quanto o julgamento”. A função cognitiva abrange a aprendizagem, a memória e os processos de atenção. A aprendizagem é classicamente definida como uma “mudança comportamental relativamente permanente como resultado da prática ou experiência”. Quando uma criança ou animal jovem responde de forma adaptativa a um estímulo, a aprendizagem ocorreu (Souza et al., 2011).

e menor capacidade produtiva na vida adulta. Crianças que sofrem privação nutricional grave durante o início da vida pós-natal exibem distúrbios neurointegrativos e vários graus de atraso no desenvolvimento cognitivo, que podem persistir por anos após a recuperação nutricional (Black et al., 2008).

Estudos experimentais mostraram que déficits nutricionais pré-natais ou pós-natais podem influenciar ou programar o tamanho do adulto, o metabolismo, a quantidade de lipídios no sangue, o desenvolvimento de diabetes, obesidade, pressão arterial, hipertrofia glomerular, aterosclerose, além de influenciar o comportamento e a aprendizagem (Cottrell; Ozanne, 2008).

Mesmo em cenários sem insegurança alimentar, a presença e a composição do café da manhã já podem ser suficientes para afetar o desempenho cognitivo de crianças. Um estudo estadunidense avaliou o desempenho de crianças do ensino fundamental que não ingeriram café da manhã em comparação com crianças que comeram cereais ultraprocessados ou aveia, ambas opções com quantidades equivalentes de calorias. A ingestão do café da manhã melhorou o desempenho cognitivo, principalmente em tarefas que requerem o processamento visual complexo. Os resultados de habilidades específicas foram melhores entre quem consumiu aveia.

Devido a diferenças de composição no teor de proteínas e fibras, escores glicêmicos e taxa de digestão, a aveia pode fornecer uma fonte de energia mais lenta e sustentada e, conseqüentemente, resultar em aprimoramento cognitivo em comparação com baixo teor de fibras e alto índice glicêmico dos cereais prontos para consumo (Mahoney et al., 2005). Esses resultados têm importantes implicações práticas, sugerindo benefícios para crianças que consomem café da manhã antes de irem para a escola. O objetivo desse exemplo não é sugerir qualquer tipo de dieta, mas apenas ilustrar como o acesso a alimentos de qualidade e no tempo certo pode influenciar o desempenho de crianças e adolescentes na escola.

A desnutrição está muito associada ao baixo consumo calórico ou pobre em nutrientes essenciais, mas a alimentação não saudável abrange outras possibilidades, como o consumo de alimentos ultraprocessados, com excesso de carboidratos simples e gorduras. Ela tem sido associada ainda a sobrepeso, obesidade, doenças metabólicas e cardiovasculares e, recentemente, a cognição e desempenho acadêmico prejudicados. Aponta-se ainda que dieta de má qualidade, comportamentos sedentários e má qualidade de sono têm efeitos sinérgicos no cérebro, comprometendo seu pleno funcionamento (Naveed; Lakka; Haapala, 2020).

Em suma, os resultados de uma alimentação inadequada em crianças e adolescentes, que chega a comprometer o desenvolvimento cerebral e o desempenho acadêmico, podem ser sentidos na forma de consequências físicas e sociais por toda a vida (Nyaradi et al., 2013; Naveed; Lakka; Haapala, 2020).

## *Atividade física*

Da mesma forma que a alimentação e o sono, a atividade física interfere direta e indiretamente no desenvolvimento de crianças e adolescentes, além de ter efeitos positivos na manutenção da saúde mental, sociabilidade, sensação de prazer, sem contar os benefícios para o corpo em si. A promoção da atividade física e as oportunidades para praticá-la não são responsabilidade exclusiva das escolas, mas historicamente o ensino de modalidades esportivas e recreacionais acaba ficando a cargo delas. E, com a falta de infraestrutura para lazer e esporte em alguns bairros nas periferias brasileiras, as escolas acabam sendo as únicas opções da comunidade.

Também cabe ressaltar que a prática de atividades físicas pode contribuir para a regulação dos nossos ritmos corporais e para a qualidade do sono, como veremos adiante neste capítulo. Não nos ateremos aos efeitos positivos da atividade física para a saúde, a prevenção de doenças e a longevidade. Manteremos o foco na relação entre atividade física, neurodesenvolvimento e capacidade de aprendizagem.

Níveis mais altos de atividade física têm sido associados a um cérebro com melhores funções e estruturas, com ampliação das funções cognitivas e maior desempenho acadêmico em crianças e adolescentes (Donnelly et al., 2016). Em contraposição, têm-se encontrado piores resultados nos testes de cognição e desempenho acadêmico de crianças sedentárias (Lees; Hopkins, 2013).

## *As telas*

O excesso de tempo de tela – e especificamente o excesso de tempo assistindo à televisão – tem sido associado a funções cognitivas e desempenho acadêmico inferiores em crianças e adolescentes (Carson et al., 2016a; Carson et al., 2016b). No entanto, se os momentos de inatividade física forem ocupados com

atividades como leitura, desenho e jogos educacionais, então há melhora das funções cognitivas e do desempenho acadêmico (Haapala et al., 2014). É importante discutir tais informações com estudantes e suas famílias no sentido de criar hábitos mais saudáveis.

**Despertam preocupação os resultados de estudos sobre os hábitos de crianças e adolescentes, cada vez mais sedentários e inativos fisicamente durante suas horas diárias de vigília, dedicando mais tempo em frente às telas, com impacto negativo na duração e na qualidade do sono (Arundell et al., 2016).**

Também há estudos que apontam benefícios adicionais da atividade física no cérebro e na cognição de crianças com déficit de atenção/hiperatividade (TDAH) em comparação a crianças sem essa condição de saúde (Gapin; Labban; Etnier, 2011; Gapin; Etnier, 2010).

## Sono

O fato de vivermos em uma sociedade altamente industrializada e conectada, que funciona 24 horas por dia, sete dias da semana, trouxe uma condição bastante comum: a privação ou a restrição de sono. Cada vez mais as pessoas se ocupam de atividades diversas, reduzindo o tempo de descanso. Além da diminuição do número de horas de sono, sua qualidade também vem sendo prejudicada por escolhas sociais ou econômicas que trazem uma série de consequências deletérias à saúde física e mental, aumentando o risco de desenvolvimento de diversas doenças e condições, como câncer, déficits cognitivos, transtornos de humor, obesidade, hipertensão e alterações cardiovasculares.

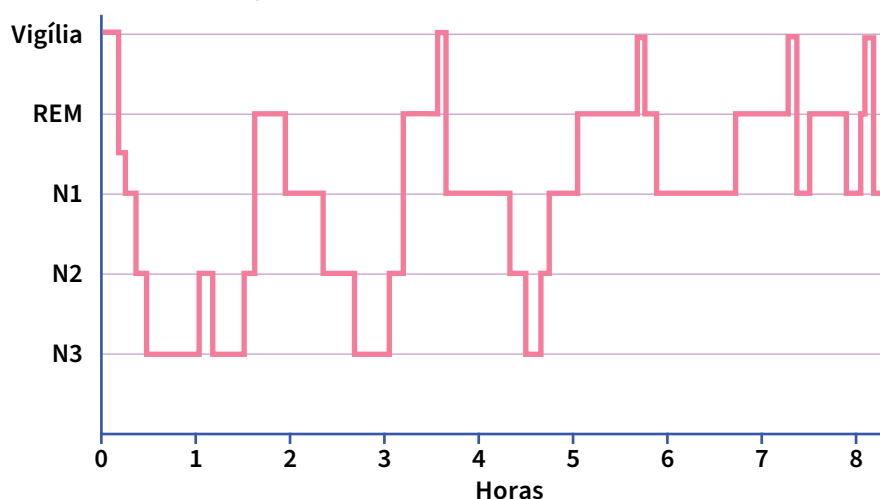
**Para obtermos um melhor desempenho em nossas tarefas diárias, é importante ter um sono de qualidade. Além disso, dormir bem após a realização de uma tarefa ou aquisição de conhecimento é essencial para a consolidação do aprendizado, pois é durante o sono que muitas das redes neurais são estabelecidas.**

Sabemos que em humanos o sono tem características comportamentais e eletrofisiológicas específicas que devem ser respeitadas. Já existem vários trabalhos científicos demonstrando, por exemplo, que a privação de sono altera o desempenho cognitivo e a regulação emocional de crianças e adolescentes. Estudos provam ainda que o sono insuficiente ou de baixa qualidade durante a adolescência também leva a prejuízos que resultam no declínio das habilidades de aprendizagem e do desempenho escolar (Anderson et al., 2009; Dewald et al., 2010).

## As fases e os padrões do sono

O ciclo vigília-sono é um dos nossos principais ritmos circadianos e, nos humanos, o sono ocorre na fase de escuro, ou seja, durante a noite. O sono é composto de duas fases caracterizadas por diferenças eletrofisiológicas e comportamentais: o sono REM (sigla para *rapid eye movement* – movimentos rápidos dos olhos) e o sono não REM, que por sua vez é subdividido em estágios N1, N2 e N3 (este último denominado de “sono de ondas lentas”). Um ciclo completo corresponde à passagem por todas essas fases e dura cerca de 90 a 110 minutos. Uma noite de sono, em geral com duração de sete a oito horas na idade adulta, terá de quatro a seis ciclos.

**Figura 3:** Representação gráfica (hipnograma) de uma noite de sono

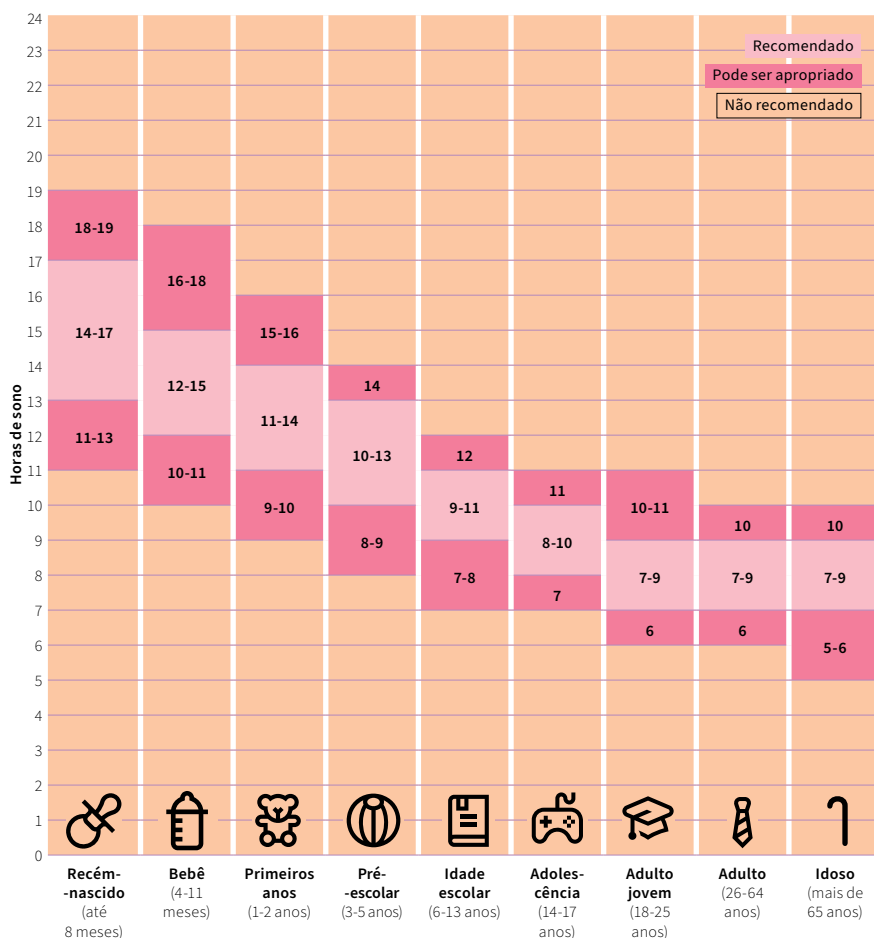


Fonte: Gráfico adaptado de Lent; Buchweitz; Mota, [s.d].

O sono ocupa a maior parte da vida dos recém-nascidos (cerca de 70% do tempo nos primeiros dias de vida) e das crianças (50% do tempo dormindo na idade escolar), enquanto os adultos passam cerca de 30% do seu tempo dormindo.

Vale lembrar que a quantidade necessária de sono varia de acordo com a idade e com características próprias dos indivíduos, mas de modo geral há uma indicação de tempo mínimo de sono por dia, que está associado a maior bem-estar e saúde (veja a Figura 4).

**Figura 4: Necessidade de sono ao longo da vida**



Fonte: Figura baseada em gráfico original da Fundação Nacional do Sono (NSF), dos EUA, citado em Lent; Buchweitz; Mota, [s.d].



Apesar das recomendações, muitas pessoas, principalmente adolescentes, apresentam duração insuficiente de sono, o que resulta em um débito de sono cumulativo. Segundo estimativas, cerca de 70% dos adolescentes relatam dormir menos do que o mínimo de horas necessárias. Em um estudo com adolescentes brasileiros, apenas 28% dos avaliados atingiram os níveis recomendados de tempo de sono, e 58% relataram hábitos de cochilar durante o dia associados a aumento da sonolência diurna e má qualidade do sono (Santos; Pereira; Louzada, 2021).

Os padrões de sono se alteram na adolescência devido a diversos fatores sociais, entre eles a liberdade para escolher o horário de dormir, o maior tempo despendido diante das telas (*smartphones*, *tablets*, televisores e computadores), o uso de aparelhos eletrônicos na cama (a luminosidade excessiva durante a noite prejudica a duração e a qualidade do sono) e, também, o aumento de responsabilidades e tarefas a serem cumpridas, principalmente referentes aos estudos, o que os leva a dormir em geral mais tarde.

Mas, além desses fatores sociais, há também fatores fisiológicos que contribuem para as alterações no padrão de sono dos adolescentes. As modificações que ocorrem nessa etapa da vida (especialmente as hormonais) resultam em uma tendência a atrasar o momento até então habitual de início do sono, tornando o adolescente propenso a dormir mais tarde do que durante a infância. Por outro lado, na maior parte da adolescência, a capacidade de dissipar a pressão dos estímulos do corpo favoráveis ao sono permanece imatura, de modo que eles ainda precisam dormir mais horas do que os adultos (Crowley et al., 2018).

É importante ressaltar que o efeito combinado desses fatores biológicos e sociais está em desacordo com a habitual antecipação dos horários de início das aulas que ocorre em grande parte das escolas, o que impede que os adolescentes durmam a quantidade de horas de que necessitam. Por esse motivo, podemos dizer que adolescentes em todo o mundo estão sujeitos a um débito de sono, o qual tentam compensar dormindo mais nos fins de semana (Roenneberg et al., 2012 e 2019). No entanto, essa tentativa de compensação não é suficientemente eficaz, e muitas vezes esses jovens acabam sofrendo consequências deletérias na saúde física e mental.

A privação ou a restrição de sono, que é resultante desse desajuste entre as necessidades dos jovens e o tempo real de sono, tem forte efeito no desempenho cognitivo e na emotividade, além de ser considerada um fator estressor. Por essas razões, a restrição crônica do sono está associada a sonolência diurna excessiva, baixo desempenho acadêmico e aumento de humores negativos (Louzada, 2019), impactando de forma significativa a saúde física e mental.

Além disso, estudos têm identificado domínios cognitivos particularmente vulneráveis a atrasos ou recuperação incompleta após privação crônica do sono, entre os quais os relacionados à consolidação da memória e à vigilância sustentada, que consiste na capacidade de manter o foco atencional em determinado estímulo durante um período de tempo para o desempenho de uma tarefa.

## Ritmo circadiano

O ritmo biológico das pessoas precisa estar sincronizado com as informações ambientais (também denominadas pistas ambientais). Um dos principais sincronizadores do nosso ritmo é a presença ou ausência de luz. Para que nosso organismo funcione corretamente, o ideal é que, quando o dia na natureza se converte em noite, também ocorra a diminuição de luz no ambiente em que estamos.

Essa condição é determinante, por exemplo, para que haja a secreção da melatonina, um hormônio que tem várias funções no organismo e que serve como principal sinalizador da noite. Se nos mantivermos em ambientes iluminados após as 22 horas, a sinalização para a secreção de melatonina será prejudicada e, conseqüentemente, o sono também.

O conhecimento sobre as preferências de horários do nosso corpo é extremamente importante, pois algumas pessoas apresentam grande dificuldade em se adequar aos pré-estabelecidos, como é o caso dos horários escolares. Essas variações individuais correspondem às chamadas preferências circadianas, que são determinadas sobretudo por influência genética. Além disso, as preferências circadianas também dependem de fatores como exposição à luz, pistas sociais e culturais e da idade, que diferem de indivíduo para indivíduo e ao longo da vida (Adan et al., 2012).

As preferências circadianas permitem que as pessoas sejam classificadas em padrões de atividade que variam de matutinos – que preferem concentrar

suas atividades nas primeiras horas da manhã, acordam cedo e dormem cedo – a vespertinos – aqueles com dificuldade em acordar cedo e que têm preferência em realizar suas atividades à noite, escolhendo dormir bem mais tarde (Gentry et al., 2021). Entre esses extremos, existem indivíduos denominados intermediários, que se adaptam facilmente a diferentes horários.

Esses diferentes padrões são denominadas “cronotipos”, e são determinados pelo sistema de temporização dos organismos, resultado da sua constituição genética. Além de indicarem as preferências individuais nos horários de realizar as atividades, os cronotipos estão relacionados com o sono e, de certa forma, determinam os horários mais adequados para que o descanso ocorra (Wittmann et al., 2006).

Durante a adolescência, existe uma tendência à vespertinidade, característica que se inicia por volta dos 12 anos e se torna mais evidente a partir dos 15 anos (Adan et al., 2012). Esse padrão leva os adolescentes a relatarem horários mais tardios de início de sono, o que traz maior dificuldade para acordar cedo e, conseqüentemente, mais chance de baixo desempenho escolar (no caso de frequentarem a escola pela manhã).

Além disso, a vespertinidade percebida em muitos adolescentes aponta para um maior risco de desenvolvimento de ansiedade e depressão, uma vez que evidências robustas indicam que a preferência pela matutuidade é protetora para a depressão e melhora o bem-estar geral (O’Loughlin et al., 2021).

Outro fator já observado entre adolescentes é a mudança no ritmo de secreção de melatonina. Adolescentes em puberdade mais avançada demonstraram horários mais tardios de secreção de melatonina, um fato agravado pela exposição à luz no final da tarde e pela ausência de luz da manhã, ambos comuns entre os adolescentes atualmente (Ziporyn et al., 2022). Esse achado evidencia modificações fisiológicas na regulação do ritmo de sono e vigília, as quais acarretam atraso de fase da adolescência. Além disso, mudanças nos mecanismos biorreguladores e fatores sociais têm impacto nessa transição.

Já foi demonstrado como os horários de trabalho e estudo podem alterar a sincronização circadiana. Uma pesquisa recente analisou preferências autoavaliadas de adolescentes, medidas no início e no fim do ensino médio. Os resultados demonstraram que o horário das aulas, combinado com o cronotipo relatado no início do estudo, influenciaram no cronotipo verificado ao final da pesquisa

(Rodríguez Ferrante et al., 2022). Isso nos permite concluir que os ritmos na adolescência estão intimamente ligados a pistas ambientais, sendo uma das principais o horário escolar, e reafirma como hábitos sociais desempenham um papel tão considerável quanto fatores biológicos na transição do ritmo sono-vigília.

A importância de se evitar as consequências da falta de sono entre adolescentes levou o Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) dos Estados Unidos a publicar um documento em que ressalta as necessidades desses estudantes – tomando como base trabalhos científicos e recomendações de pediatras publicados em 2014. Esse fato foi determinante para que fossem promulgadas leis em diferentes estados estadunidenses estabelecendo que as aulas para adolescentes só começassem a partir das 8h30 (Ziporyn et al., 2022).

## O *jetlag* social

O desajuste entre o tempo biológico (determinado pelas características endógenas) e o tempo social pode ocorrer devido a viagens transmeridionais, ou seja, para locais com um fuso horário diferente daquele a que estamos acostumados. No caso do *jetlag*, os ritmos circadianos do nosso corpo não se ajustam instantaneamente às mudanças e tendem a permanecer sincronizados por um tempo ao fuso horário original. Esse descompasso dos ritmos internos com as pistas ambientais (luz, horários de alimentação e de atividades sociais, por exemplo) pode resultar em alterações nos perfis hormonais, no humor, na disposição para realizar tarefas e, especialmente, no sono.

Esse desajuste também ocorre com uma grande parcela da população que vivencia regularmente um quadro semelhante por estar submetida a esquemas de trabalho ou estudo que exigem a realização de tarefas em horários diferentes do seu tempo biológico. Assim, essas pessoas acabam mudando seus padrões de sono e vigília vários dias por semana, criando uma condição crônica decorrente do conflito entre as próprias preferências circadianas e o cumprimento das obrigações sociais, condição denominada *jetlag* social (Wittmann et al., 2006).

Como foi dito anteriormente, esse desajuste é de grande relevância entre os adolescentes, pois é nessa fase que o *jetlag* social atinge o pico (Roenneberg et al., 2019), sendo associado ao declínio da saúde física e mental – incluindo dificuldades acadêmicas, alterações comportamentais e de humor, aumento de

comportamentos de risco, consumo de drogas lícitas e/ou ilícitas e propensão a acidentes (ver Crowley et al., 2018; Tamura et al., 2022), como também aumento do índice de massa corpórea, maior risco cardiovascular e maior chance de apresentar síndrome metabólica (Roenneberg et al., 2012).

Apesar desses efeitos para a saúde, a principal consequência do *jetlag* social refere-se aos padrões de sono, uma vez que tanto os horários quanto a duração do sono são desafiados pelos horários sociais. Há uma incompatibilidade entre a duração do sono “forçado” nos dias de semana e a sua duração variável em dias livres (finais de semana e feriados), o que afeta o comportamento diário do sono (Touitou; Touitou; Reinberg, 2016).

Considerando as preferências diurnas dos adolescentes, que combinam o início tardio do sono (controlado pelo sistema de temporização endógeno) com o despertar precoce (relógio temporal externo ou social), a estimativa é que haja um acúmulo semanal de débito de sono de duas horas por noite em indivíduos entre 10 e 17 anos de idade, resultando em consequências negativas para a saúde física e mental (Foster et al., 2013).

**Estudos demonstraram que o *jetlag* social está associado a maior impulsividade e desatenção, mas também já foi associado a quadros de ansiedade e depressão, risco de uso de substâncias psicoativas (drogas), maiores taxas de suicídio e desempenho cognitivo prejudicado (Rodríguez Ferrante et al., 2022).**

Esses achados apontam para a importância de considerar as consequências graves do *jetlag* social para tal faixa etária e estabelecer medidas que possam atenuar os seus impactos na saúde dos estudantes, bem como desenvolver estratégias que minimizem o débito de sono nessa população.

Entre as estratégias possíveis, acreditamos que a informação seja uma ferramenta muito valiosa, e, nesse sentido, a escola pode colaborar de maneira considerável junto aos estudantes e às famílias. Se as consequências da falta de sono e do desajuste circadiano forem mais conhecidas, medidas simples e efetivas podem ser tomadas para, assim, trazer resultados significativos para todos. Um exemplo disso é a divulgação da chamada higiene do sono, um conjunto de práticas de reconhecido impacto positivo na saúde.

### *Dez mandamentos para a higiene do sono*

- 1. Estabeleça horários para dormir e acordar**, inclusive nos finais de semana. Ser consistente com seus horários pode auxiliar a obter um sono adequado.
- 2. Priorize seu sono.** Reduzir o tempo de descanso a fim de trabalhar, estudar ou ir a um compromisso social não deve se tornar um hábito, pois quanto mais você abrir mão de suas horas de sono, mais difícil será obter um repouso de qualidade.
- 3. Mantenha uma rotina para dormir.** Seguir as mesmas etapas todas as noites favorece seu sono, ajudando a mente a entender que é hora de descansar. Técnicas de relaxamento antes do horário de se deitar – como meditar, ouvir música suave, fazer um alongamento leve ou ler um livro – podem ajudar.
- 4. Evite os cochilos diurnos.** Para crianças menores de 5 anos, a soneca diurna é importante, mas para adultos ela pode atrapalhar o sono noturno. A exceção é válida em dias nos quais repor as energias é necessário, desde que não exceda trinta minutos.
- 5. Prepare o ambiente.** A promoção do sono se beneficia de um ambiente adequado, em que haja pouca ou nenhuma iluminação, a temperatura esteja agradável, aparelhos que causam ruídos estejam desligados e, também, colchão, travesseiros e roupas de cama confortáveis estejam disponíveis.
- 6. Livre-se das possíveis perturbações externas**, como ruídos e luminosidade. O uso de tampões de ouvido e máscara para os olhos pode ajudar.
- 7. Cuidado com a alimentação.** Evite comer em horários próximos à hora de deitar e dê preferência a alimentos mais leves no jantar. Evite também o consumo à noite de alimentos que contenham cafeína, como café, chás, chocolate e refrigerantes.
- 8. Invista em hábitos saudáveis** que favoreçam seu ritmo circadiano, pois isso reduz as chances de um sono fragmentado. A exposição à luz do sol e a prática de atividade física são importantes, promovendo benefícios para o corpo e a mente.

**9. Evite o uso de dispositivos eletrônicos** como celular, *tablet*, televisão e computador antes de dormir. A luz produzida por esses dispositivos interfere nos processos naturais de promoção do sono, estimulando o cérebro a ficar desperto.

**10. Reserve sua cama para o descanso.** Praticar outras atividades deitado (como assistir a um filme ou manter comunicação digital) pode provocar excitação cognitiva e fisiológica, afastando você do estado de pré-sono.

Fonte: Adaptado de <https://institutosono.com/artigos-noticias/dormir-bem-10-dicas/>.



**2**

***Clima escolar:  
construindo  
um espaço de  
interações saudáveis***

**Alcione Marques**



Todos podemos perceber a atmosfera de uma organização ou mesmo de um espaço que frequentamos e onde nos relacionamos com outras pessoas. É uma percepção subjetiva, mas que podemos descrever a partir dos sentimentos que as interações naquele lugar geram em nós e das atitudes que nos levam a ter.

Da mesma forma, a escola é dotada de uma atmosfera, denominada clima escolar. Ele é formado mediante a qualidade das interações existentes entre todos os atores escolares – alunos, professores, gestores, colaboradores, famílias e a comunidade em geral – e tem impactos importantes na aprendizagem e no comportamento dos estudantes.

E nós, educadores, mesmo sem atuarmos de maneira intencional, mesmo sem termos consciência disso, estamos constantemente afetando o clima escolar e sendo afetados por ele de diversas maneiras.

Nem todos os educadores têm familiaridade com esse conceito e não há consenso entre pesquisadores sobre uma definição única de clima

### **Clima escolar**

Conjunto de percepções e sentimentos que cada um tem quanto ao funcionamento da escola. São as características sociais a partir das interações que ali acontecem.

escolar (Moro; Vinha; Morais, 2019). Ele é apresentado como a atmosfera psicossocial, a cultura ou a ideologia que resulta das diversas relações no ambiente escolar e se associa à noção de quanto o ambiente escolar é seguro e propício para a aprendizagem, a convivência e o desenvolvimento, tomando como base a qualidade do relacionamento existente entre estudantes, professores, colaboradores da escola, famílias e demais membros da sociedade (Kutsyuruba; Klinger; Hussain, 2015).

Diferentemente do que se pode pensar, no entanto, essa não é uma concepção nova. Ela surgiu há mais de cem anos, e os primeiros estudos científicos publicados sobre o tema datam da década de 1950, quando se buscou avaliar o clima organizacional nas empresas, mostrando sua influência no desempenho dos trabalhadores (Zullig et al., 2010).

Na década de 1970, os estudos se voltaram para a escola, com as primeiras evidências de seus reflexos na aprendizagem. A partir de 1990, passou-se a avaliar também o clima em sala de aula, com um professor específico, e seus impactos, procurando igualmente relacioná-lo ao clima da escola como um todo.

Desde esse período até hoje há estudos que investigam os diversos domínios do clima escolar. Há evidências de que ele afeta de maneira poderosa o desempenho acadêmico dos estudantes. Além disso, pesquisas afirmam que há uma relação entre o clima escolar e a conexão ou o engajamento com a escola, com os estudos e com o bem-estar, a busca por suporte em situações de *bullying*, a agressividade, a violência e as questões relacionadas ao cumprimento de regras/disciplina (Zullig et al., 2010). Igualmente, há estudos que investigam o impacto do clima escolar no bem-estar, na motivação e na atuação dos educadores (Zakariya, 2020). Como você deve ter percebido, diversas dimensões se interrelacionam.

Nosso objetivo neste livro é enfatizar que o clima escolar não é mera obra do acaso ou algo sobre o qual não há nada a fazer, ou ainda algo que depende inteiramente de fatores sobre os quais não temos controle, como a comunidade na qual a escola está inserida ou o público que faz parte dela. Há ações concretas que podem ser planejadas e realizadas para a construção de um clima escolar positivo.

Buscaremos aqui destacar os fatores que ajudam a criar um clima escolar positivo para que possamos pensar, intencionalmente, em práticas para sua realização.

## Os quatro pilares

A base de um clima escolar favorável à aprendizagem, ao desenvolvimento integral saudável, ao bem-estar e à saúde mental de todos que fazem parte da escola é composta de quatro pilares: 1. Ambiente fisicamente positivo; 2. Relacionamentos cuidadosos; 3. Expectativas altas sobre os estudantes e 4. Oportunidades de participação significativa (Warhuus; Poynor, 2015).

## Ambiente fisicamente positivo

É provável que fiquemos incomodados ao entrar em uma casa que está suja, com coisas destruídas ou muito desorganizada. Mesmo que seja uma moradia simples, vemos num ambiente limpo e organizado a intenção e a ação dos que

moram ali não só de preparar o ambiente para nos receber, mas também de buscar maior harmonia para o próprio bem-estar. Também gostamos de sentir que estamos seguros e que somos bem-vindos.

Para que haja um clima escolar positivo, não é diferente. Atuar para que o ambiente físico da escola seja mais harmonioso e acolhedor faz com que todos que circulam ali tenham a percepção de que há energia direcionada para o cuidado com ele, de que é feito um esforço para torná-lo mais agradável e de que existe apreço pela escola e pelos que ali estão. Dessa forma, o ambiente físico acaba tendo um papel de facilitador da aprendizagem, das atividades e da convivência que fazem parte dos objetivos educacionais.

O ambiente físico afeta o clima escolar e contribui para certas atitudes e comportamentos. É possível que você já tenha ouvido falar na teoria das janelas quebradas, que foi elaborada a partir de diversas experiências com janelas que foram propositalmente quebradas em um prédio ou em um carro na rua. Ao serem deixadas por algum tempo sem reparo, logo as janelas eram ainda mais vandalizadas.

**Um ambiente positivo também se relaciona com o sentimento de segurança. É preciso que o estudante se sinta seguro física e psicologicamente dentro do espaço escolar para que possa direcionar seus recursos cognitivos para a aprendizagem; além de protegido de qualquer tipo de violência, ele deve sentir também que pertence àquele ambiente e à comunidade escolar.**

Desse modo, o ambiente positivo é um fator que precisa ser considerado no planejamento das ações que poderão contribuir para um melhor clima escolar. Embora seja imprescindível o investimento para a melhoria dos prédios de muitas escolas, é importante perceber que o cuidado com o ambiente vai além da construção, dos móveis e dos equipamentos, demandando outras iniciativas para tornar o espaço escolar mais agradável e seguro.

## Relacionamentos cuidadosos

Uma vez que crianças e adolescentes se sintam seguros dentro da escola, em um ambiente física e psicologicamente protegido, é preciso que percebam que são vistos pelos educadores e demais colaboradores da escola como indivíduos únicos, com características, habilidades e ideias próprias. O cuidado nos relacionamentos contribui fortemente para a melhoria do clima escolar, com impactos diretos na aprendizagem, no comportamento, no desenvolvimento e na saúde de crianças e adolescentes.

**Os estudantes se conectam mais com a escola e têm menos ausências (e pesquisas mostram que no futuro se envolvem menos em comportamentos de risco associados a álcool, drogas e violência) quando sentem que os professores se importam com eles, quando encontram um adulto que se torna uma referência, um suporte e um modelo positivo (Warhuus; Poynor, 2015).**

O relacionamento cuidadoso envolve a percepção pelos estudantes de que os educadores e demais colaboradores da escola se importam com eles. Está associado a uma comunicação respeitosa e carinhosa, assim como também a uma condução firme, com limites colocados de maneira competente, dando aos alunos um entendimento claro do que se espera deles, das regras e das consequências (falaremos mais à frente sobre a relação entre autoridade na escola e clima escolar).

A qualidade dos relacionamentos precisa começar com o cuidado na interação entre educadores, gestores e demais colaboradores, já que o modo como essas relações se dão é percebido pelos estudantes e afeta a maneira como eles próprios se conectarão com os pares e com os adultos. Da mesma forma, todas as interações da equipe escolar com crianças, adolescentes e familiares devem ser gentis e cuidadosas, tornando-se um modelo positivo a ser seguido e contribuindo para o desenvolvimento de habilidades sociais fundamentais.

## Expectativas altas sobre os estudantes

É possível que já tenhamos vivenciado situações em que percebemos que alguém esperava pouco ou nada de nós, demonstrando uma baixa expectativa quanto a nossa capacidade de realizar algo ou de nos sairmos bem em uma atividade. É possível também que essa percepção tenha gerado em nós inseguranças, dúvidas sobre nossa capacidade, ou mesmo feito com que desistíssemos de determinado objetivo ou que tivéssemos uma atuação muito abaixo do nosso

potencial. O contrário também pode ter acontecido: conhecer alguém que demonstrou confiança em nossas habilidades e nos motivou a realizar alguma atividade ou projeto talvez tenha sido decisivo para nos sairmos bem em tal situação.

Os mais jovens, que ainda estão construindo sua identidade e os conceitos sobre si, podem ser impactados muito negativamente por um

### **Demonstrar confiança**

Implica não só acreditar, mas também comunicar direta e indiretamente aos mais jovens que eles podem se sair bem e ter sucesso na aprendizagem e na trajetória escolar.

educador ou outro adulto que demonstre baixas expectativas em relação ao seu desempenho escolar, comprometendo a visão que têm de si mesmos, a autoconfiança, a motivação e o engajamento com os estudos e contribuindo para que não consigam mobilizar da melhor maneira suas habilidades e esforços.

“Vá em frente, você consegue” ou “Tente outra vez, estou aqui para te dar suporte, você será capaz de fazer” são afirmações fundamentais para encorajar os estudantes a persistir diante das dificuldades da aprendizagem (que fazem parte do processo) e avançar. Esse tipo de atitude permite que eles gradualmente entendam que podem atingir os objetivos com novas tentativas, que não devem desistir diante de obstáculos e que é possível pensar em novas soluções, habilidades fundamentais não só para o sucesso acadêmico como também para a vida.

Numa pesquisa (Warhuus; Poynor, 2015), estudantes do ensino médio foram convidados a relatar quais situações demonstravam que os adultos se importavam com eles, fazendo com que se sentissem bem cuidados. Eles responderam:

- quando mostram atenção e respeito ao ouvi-los;
- quando reconhecem e consideram suas diferenças individuais;
- quando demonstram expectativas realistas sobre a produção deles;
- quando os incentivam e dão *feedbacks*.

É importante dizer que a alta expectativa se manifesta também em *feedbacks* cuidadosos, mas verdadeiros, sobre o desempenho do estudante. Mostrar em que ele se saiu bem e avançou, assim como em que pode melhorar para ir além, permite que o aluno tenha clareza de seus pontos fortes e daqueles a que precisará se dedicar mais.

## Oportunidades de participação significativa

Participar das decisões em circunstâncias que nos afetam no presente e no futuro é uma necessidade humana básica (Warhuus; Poynor, 2015). Na família, no trabalho, na comunidade religiosa ou em outro grupo em que estamos inseridos, podemos perceber que nos sentimos conectados e pertencentes quando temos a chance de participar, em algum nível, daquilo que nos afeta.

Participar faz com que entendamos melhor as dinâmicas da instituição e possamos ver sentido em sua maneira de funcionar; faz com que nos sintamos parte da “engrenagem”, assumindo responsabilidades e nos comprometendo para que tudo transcorra bem. Além disso, sentimos que nossas habilidades são valorizadas, que merecemos confiança, que somos respeitados, necessários e importantes para o grupo e para a organização.

Na escola não é diferente. Criar oportunidades para a participação de todos – educadores, famílias e estudantes – nas decisões aumenta o sentimento de vínculo e de identificação com a instituição escolar. Faz com que não nos sintamos objetos de decisões unilaterais e permite que o funcionamento da escola deixe de parecer algo alienado de si, com rotinas incompreensíveis impostas por pessoas que não se interessam por nossas necessidades e opiniões e que não confiam que podemos contribuir (Warhuus; Poynor, 2015).

**Uma escola participativa contribui para um melhor clima escolar em razão dos múltiplos reflexos que a participação gera nos envolvidos. Quanto aos estudantes, é um caminho para engajá-los em atividades significativas que contribuem para sua motivação, para o aprendizado e para a conexão com a instituição.**

Não é necessário criar um programa especial: as próprias ações pedagógicas em sala de aula podem incluir oportunidades para que alunos expressem suas ideias, sejam estimulados em seu pensamento crítico, recebam informações sobre seu processo de aprendizagem e sejam envolvidos, quando diretamente atingidos, nas decisões. Da mesma forma, nas instâncias administrativas, pode ser dada a possibilidade de os alunos participarem de escolhas diversas, da solução de problemas à definição de regras, tema sobre o qual falaremos adiante.

Crianças e adolescentes têm curiosidade, energia e vontades inatas. Quando são estimulados na escola a participar de forma consistente, seu protagonismo e seu senso de propósito são fortalecidos. Eles têm a oportunidade de descobrir e mostrar do que são capazes, de treinar e desenvolver diversas habilidades socioemocionais que serão essenciais na trajetória acadêmica e na vida adulta, entre elas a tomada de decisão responsável, a resolução de problemas e a resiliência, competências que se tornam fatores de proteção para o desenvolvimento saudável, o bem-estar e a saúde mental (Benard; Slade, 2014).

No período de retorno às atividades presenciais nas escolas, após o distanciamento social exigido pela pandemia de covid-19, essas ações permitem que os estudantes voltem a se conectar com a instituição, encontrem propósitos que os motivem e os engajem nas atividades escolares, fortalecendo o vínculo com os pares e a comunidade escolar como um todo.

## ***Autoridade e regras***

É possível que muitos de nós lembremos um tempo em que a autoridade da escola e do professor não era questionada. A sociedade era muito mais hierarquizada e patriarcal, e havia pouco espaço de escuta e participação para

os mais jovens. Mesmo as famílias entendiam que, se a criança reclamasse de algo sobre a escola, possivelmente era ela quem estava errada. Muito provavelmente, ouvimos de pais ou avós histórias sobre humilhações públicas e até castigos físicos aplicados por professores, em uma escola excludente e muitas vezes violenta, que era feita e existia apenas para uma pequena parte da população que se adaptasse aos seus ditames, reproduzindo e perpetuando a opressão social. A maioria dos estudantes aprendia a assistir passivamente às aulas expositivas, participando nos poucos momentos em que isso lhes era solicitado. E aqueles que não se enquadrassem eram rapidamente expulsos e alijados do direito fundamental da educação. Assim, o clima escolar era muitas vezes permeado de coerção e medo.

Nas últimas décadas, em razão de diversas mudanças na sociedade, as relações na família, no trabalho e também na escola passaram a ser mais horizontais. A busca por equidade entre mulheres e homens, a compreensão da importância da participação e do protagonismo crescente de crianças e adolescentes para seu desenvolvimento, as leis de proteção à infância e à juventude contra a violência, a luta por uma sociedade mais democrática, além de outros tantos fatores, têm feito com que a autoridade seja exercida de maneira diferente nas diversas instâncias.

O autoritarismo foi dando lugar ao exercício da autoridade estabelecida pelos meios democráticos do diálogo, do respeito e da participação. Ampliou-se o entendimento dos prejuízos que uma educação autoritária gera no desenvolvimento dos mais jovens. Com as transformações tecnológicas, o acesso ao saber também se democratizou, não sendo mais um atributo exclusivo dos mestres.

Como educadores, quando pensamos a autoridade atualmente, constatamos que se tornou uma questão que não só nos desafia como também às escolas, que frequentemente sentem grande dificuldade para lidar com o comportamento dos estudantes. Um dos reflexos desse desafio é expresso na Pesquisa Internacional sobre Ensino e Aprendizagem (Talis, na sigla em inglês), realizada em 2018, pela Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico, ou OCDE (Jerrim; Sims, 2019), que mostra que o professor no Brasil usa em torno de 20% do tempo da aula para organizar a sala e acalmar os estudantes antes de começar o trabalho com o conteúdo pedagógico. A média desse tempo nos demais países é de 13%.



## **Autoridade**

Podemos dizer que a autoridade se dá nas relações de interdependência entre os membros de um grupo, com os indivíduos tentando se localizar em uma estrutura de poder que é definida por graus diferentes de força de seus participantes (Narayanan, 2019).

A autoridade pode ser definida de diversas formas e é um conceito complexo, que neste livro não nos cabe explorar em profundidade. Podemos dizer que uma instituição ou alguém tem autoridade quando o que diz e o que exige é considerado legítimo. E quem se submete a ela reconhece o limite da própria autonomia naquele âmbito (La Taille, 1999).

Compreendemos que a escola e o processo de ensino-aprendizagem se apoiam em uma estrutura na qual

a autoridade precisa existir. Então, desistir de exercê-la acarreta enorme prejuízo ao processo e aos objetivos educacionais. É necessário um contorno que sustente e permita que o objetivo fundamental da escola – a educação das novas gerações – possa acontecer a contento. A escola conserva e transmite o patrimônio cultural e o legado humano para que possam então ser transformados pelos mais jovens (Aquino, 2014).

No entanto, diferentemente da crença presente na escola autoritária, a autoridade do educador não é algo dado previamente nem um atributo imutável, mas sim provisório, construído nas interações e constantemente em transformação (Aquino, 2014). Há uma assimetria necessária e temporária entre o educador e o estudante no que tange ao contexto escolar, que cessa quando este último conquista o aprendizado e a autonomia (Aquino, 1999).

Quando o educador carrega o entendimento (advindo de modelos escolares do passado) de que ele deveria ser previamente reconhecido pelos alunos como a autoridade em sala de aula, possivelmente terá expectativas frustradas, gerando insatisfação e constante culpabilização dos estudantes e das famílias.

Esse entendimento pode levar a crer que as ações autoritárias são a solução ou, ao contrário, fazer com que o educador abra mão da fundamental autoridade – equívocos que levam a grande desgaste nas relações com os estudantes e a comunidade escolar, com impactos bastante negativos no clima escolar, na convivência, na ação pedagógica e no próprio processo de aprendizagem.

**Compreender a autoridade como algo a ser construído de forma articulada pela escola e pelo educador faz com que o professor encare com expectativas mais realistas as relações entre os diversos atores escolares e se engaje em ações intencionais para a construção de sua autoridade, sem entendê-la como algo intrínseco ao seu papel.**

No início, a relação entre o educador e o estudante se pauta pela heteronomia do “dever estudar”; com o tempo, espera-se que o estudante aceite a autoridade do professor por “querer aprender”.

A escola, que inicialmente recebe uma autoridade delegada pelos pais, precisará se impor como lugar de autoridade em razão de sua função social e das próprias qualidades. A criança, ao crescer, se desprenderá dos critérios familiares e adotará outros mais amplos, vendo a escola como uma instituição a serviço dos indivíduos e da sociedade (na formação para a cidadania) e como detentora de algo valioso: a cultura. O sentido da escola é público: um mandato social, a exigência da sociedade para preparar as novas gerações para o convívio na comunidade (Aquino, 1999).

Essencialmente a autoridade da escola e do educador demandará diálogo. Os estudantes precisam encontrar sentido não somente nos conteúdos ensinados, mas nas relações. É importante que compreendam os porquês da organização da escola, em seu âmbito geral, e de cada professor no âmbito daquilo que ensina, compondo acordos nos quais os estudantes sejam parte atuante. A autoridade do educador se dá no reconhecimento dos saberes que possui, no respeito que dedica à sua atividade, aos alunos e aos demais, e na coerência de suas ações, percebidas como justas.

**É um equívoco considerar que os estudantes já sabem as regras da escola – ou que deveriam sabê-las. As regras têm de ser discutidas, compreendidas e algumas delas precisam ser construídas com a participação dos alunos. A internalização das regras leva à autonomia e baliza as relações sociais.**

A autoridade na escola é construída em um ambiente em que há maior previsibilidade e em que fica claro o que se espera de todos e de cada um. As regras que

não são negociáveis são compreendidas, outras tantas são construídas em conjunto, e para todas elas as consequências do não cumprimento são conhecidas previamente. As regras são percebidas como a serviço da educação e da comunidade como um todo. Desse modo, há o sentimento de que o funcionamento da escola e as ações dos educadores têm por objetivo, em última instância, o bem do aluno.

Essa construção legítima as ações da escola e do educador, gerando o respeito à fonte da ordem e da orientação. É necessário que ela se dê em um contexto de afeto e reciprocidade das relações, de modo que os educadores, como figuras investidas de autoridade, conquistem gradualmente a admiração dos estudantes. E, segundo La Taille (1999), em vez do medo da punição, o que o estudante passa a temer é decair aos olhos daquele a quem admira. Por amor, então, deseja aprender.

## Como lidar com as regras na escola

A riqueza da escola está na enorme diversidade de sua comunidade. O exercício competente da autoridade e um conjunto adequado de regras construídas de maneira participativa criam balizas para que pessoas tão distintas possam conviver em harmonia. Um ambiente de regras e expectativas claras gera menos conflitos, principalmente os desnecessários. Quando as regras são quebradas, há menos sentimento de injustiça, pois as normas e suas consequências são conhecidas por todos. Isso favorece positivamente o clima escolar, com múltiplos benefícios para todos dentro da instituição.

### *Transparência*

Reunimos algumas sugestões de como tornar as regras da escola claras para todos:

1. As famílias, quando matriculam seus filhos, precisam não só ter acesso ao Regimento Escolar, como também receber esclarecimentos sobre pontos fundamentais a respeito de seus direitos e deveres. Precisam compreender o que se espera dos estudantes e quais as consequências no caso do não cumprimento das regras.

- Quando possível, rever o Regimento Escolar com a participação da comunidade dá maior legitimidade ao instrumento, ajusta as regras a novos contextos e faz com que todos se reconheçam nele.
2. No início do ano letivo, é importante fazer atividades com os estudantes para que conheçam o Regimento e igualmente compreendam seus direitos, deveres, regras de comportamento e outras determinações que constam no documento. Rodas de conversa, trabalhos em grupo, uso de vídeos ou outras estratégias podem auxiliar crianças e adolescentes a compreender por que determinadas regras existem e a ter consciência das consequências, no caso de infringi-las.
  3. Os educadores podem criar regras específicas para que sua aula aconteça da melhor maneira. Algumas delas podem ser inegociáveis, mas precisam ser explicadas; outras podem ser construídas em conjunto com os estudantes. Essas regras podem ser revistas e ajustadas a cada semestre.
  4. Os educadores, gestores e demais colaboradores da instituição têm de conhecer plenamente as regras da escola e cumpri-las, numa demonstração de coerência e com o objetivo de inspirar o comportamento dos mais jovens.

## ***A Justiça Restaurativa na Educação e a resolução de conflitos***

O conceito de Justiça Restaurativa, que inicialmente se voltava apenas a situações específicas da Justiça, tem se ampliado a diversos setores da sociedade, incluindo a educação.

É uma concepção que parte do pressuposto de que, na vida social, estamos todos interligados e nos afetamos mutuamente, e de que um comportamento socialmente nocivo – um crime ou outro ato que gera danos – implica

a preocupação com o restabelecimento de todos os envolvidos – os que foram prejudicados, os que causaram os danos e suas comunidades –, promovendo o engajamento e a participação (Zehr, 2012).

A Justiça Restaurativa apoia-se em um conceito no âmbito da Justiça que põe foco primordialmente na responsabilidade do ofensor de reparar, na medida do possível, o dano causado, em vez de se restringir à simples punição. Procura empoderar a comunidade, fazendo da justiça um processo mais curativo e transformador. Estimula, assim, as decisões colaborativas que promovem responsabilidade, reparação e restabelecimento para todos, tendo como base o amplo respeito (Zehr, 2012).

Já a Justiça Restaurativa na Educação (JRE) tem uma abordagem mais ampla, que envolve outras ações coordenadas, cujos objetivos são:

- criar ambientes justos e equitativos;
- nutrir relacionamentos saudáveis;
- reparar danos e transformar conflitos.

A JRE parte do pressuposto de que as pessoas são relacionais e valiosas, apoiando-se no respeito, na dignidade e no cuidado mútuo, e envolve abordagens variadas, como práticas restaurativas e medidas restaurativas além de disciplina restaurativa, na busca por criar ambientes educacionais justos e equitativos (Evans; Vandearing, 2018).

**A Justiça Restaurativa na Educação (JRE) objetiva criar uma cultura educacional voltada ao engajamento social em vez do controle social, com ampla participação que valorize o aspecto relacional e a interconexão, buscando se afastar do individualismo na promoção do florescimento de todos.**

No contexto atual, a JRE procura construir na escola um ambiente de conexão e apoio mútuo, em contraponto a uma sociedade em que crianças e adolescentes estão cada vez mais desconectados de sua comunidade, solitários e com a necessidade inata de pertencimento enfraquecida. Esses aspectos afetam o

comportamento dos estudantes, aumentando os conflitos e a chance de que estes e os próprios educadores abandonem a escola. Como consequência, amplificam-se os fatores de risco para o adoecimento mental, com reflexos preocupantes no futuro dessa geração e da sociedade como um todo.

No contexto deste livro, daremos ênfase a dois aspectos da JRE: reparação de danos e transformação de conflitos.

**O dano é entendido como qualquer ação que fere a dignidade pessoal de alguém ou diminui seu valor. Já o conflito é uma interação relacional, e o desacordo pode comprometer o relacionamento em questão. Mais do que uma violação de regras, entende-se o comportamento que gerou o dano ou o conflito como uma violação de pessoas e de relacionamentos (Evans; Vandearing, 2018).**

Conflitos são inevitáveis em qualquer relacionamento. No entanto, quando a escola não fomenta as habilidades que permitem que estudantes e educadores lidem melhor com eles, são grandes as chances de se tornarem fonte de aumento da violência, enfraquecimento dos vínculos, piora do desempenho acadêmico e erosão do clima escolar. Por outro lado, quando educadores aprendem a lidar com os conflitos de maneira mais saudável na escola, levam crianças e jovens a construir habilidades valiosas por toda a vida.

Vamos tomar como exemplo o estudante Juan, que, em razão de ser um imigrante e ainda ter dificuldades com o idioma, era alvo de gozação frequente e de exclusão pelos colegas da sala. Certo dia, quando o colega Carlos começou a imitar seu sotaque, Juan avançou e o empurrou, fazendo com que Carlos caísse e se machucasse. A escola tomou a decisão de suspender Juan por dois dias e o obrigou a pedir desculpas a Carlos pelo empurrão.

A atitude de Juan de empurrar o colega foi uma violação da dignidade e do relacionamento com Carlos. Mas será que as gozações que recebia também não eram uma violação de sua própria dignidade e uma diminuição de seu valor? Será que essa decisão da escola, que até pode estar em conformidade com as regras estabelecidas, não poderá aumentar o sentimento de exclusão, a desconexão e o sofrimento de Juan? Será que a medida aplicada contribuirá, ao final, para o melhor relacionamento entre os colegas e para comportamentos mais positivos no futuro?

Não se trata simplesmente de desculpar ou ignorar infrações (o que do mesmo modo não contribui para a resolução dos problemas). Mas, em uma escola na qual os princípios da JRE estão instaurados, os danos, as obrigações e, primordialmente, as necessidades subjacentes de cada um dos envolvidos e daqueles que têm interesse na ofensa teriam de ser tratados, ampliando o espaço de escuta, o que levaria a um resultado mais justo para todos e, possivelmente, a um aprendizado e benefício mais amplo para as relações e para a convivência daquela turma como um todo – um processo de restauração da individualidade de Juan, do relacionamento com seus colegas e da esperança de que o ambiente da sala de aula possa ser mais amistoso e emocionalmente seguro (Evans; Vandearing, 2018).

De maneira esquemática – e tomando como base o exemplo acima –, poderíamos organizar as seguintes etapas diante de uma situação de dano ou conflito (Evans; Vandearing, 2018):

### **1 Cuidar das necessidades de todos os envolvidos**

A JRE busca identificar quais as necessidades dos envolvidos na situação de conflito. No caso apresentado, quais necessidades de Juan a escola poderia atender melhor? Por ser imigrante, será que ele tem recebido apoio adicional da escola, uma vez que, em razão de diferenças culturais, pode ter mais dificuldades de criar vínculos com os colegas? As dificuldades com a língua portuguesa estão recebendo atenção adicional, já que podem prejudicar a aprendizagem e afetar a motivação dele com os estudos e com a própria escola?

E quanto a Carlos? É possível que a gozação fosse uma forma de ele próprio não ser alvo de *bullying* dos demais colegas? Teria sido ele também vítima em algum momento? Talvez seu comportamento fosse a expressão da necessidade de autoafirmação frente ao grupo, precisando ser redirecionada de maneiras mais construtivas.

E os demais do grupo? Quais caminhos a escola poderia encontrar para engajá-los em ações em que pudessem encontrar sentido e propósito?

E os professores da turma? É possível que algum deles tenha presenciado a situação, mas tenha tido receio de intervir em razão de alguma experiência anterior em que não tenha se sentido apoiado

pelos colegas? Ou outro educador tenha, ele próprio, sido vítima de violência da gestão da escola, tendo dificuldades de lidar com esse tipo de situação ou mesmo naturalizando a opressão?

## 2 Corrigir os danos ou os males

A JRE procura corrigir os males, na medida do possível restaurando o que foi danificado (no caso, as relações e o sentimento de valor próprio). Ela possibilita reflexões e aprendizagens que poderão mudar os comportamentos futuros de maneira muito mais duradoura do que a mera punição. Além disso, dar aos ofensores a oportunidade de corrigir o mal causado faz também com que possam se descolar de um rótulo negativo, que poderia acompanhá-los por toda a vida escolar. Claro que reparar o senso de dignidade, de valor ou a confiança perdida dependerá do contexto de cada comunidade. Mas, no exemplo apresentado, cada um dos envolvidos (Juan, Carlos, colegas e educadores) poderia ser estimulado a pensar em ações para restaurar uma relação de apoio e respeito entre os colegas e, de modo mais amplo, propagar essas ações na escola como um todo.

É possível que Juan queira se desculpar com Carlos, que se machucou com o empurrão, que aceite um pedido de desculpas pelas gozações, mas que entenda que a melhora das relações se dará se ele mudar de turma.

Os demais colegas, depois de serem ouvidos, podem aceitar a proposta de organizar para as turmas mais novas apresentações sobre o que é o *bullying* e os danos que ele pode gerar em todos os envolvidos.

E os professores talvez possam participar de uma roda de conversa com seus pares, para que todos possam compartilhar experiências pessoais e profissionais com o *bullying* e outras violências na escola, alinhando ações conjuntas para que, no futuro, os estudantes se sintam mais bem protegidos.

## 3 Criar mecanismos de apoio para promover responsabilidade

O processo da JRE coloca bastante ênfase na responsabilidade perante a comunidade, oferecendo apoio para que o sujeito se



responsabilize na busca por ações intencionais de reparação em relação ao que foi danificado ou violado, mantendo o senso de pertencimento ao grupo escolar (mesmo quando causou danos), visando à sua transformação.

Na situação apresentada, a escola poderia organizar ações diversas para continuar apoiando Juan em sua inclusão na escola, mobilizando alunos acolhedores para que estivessem mais próximos dele, de modo a ajudá-lo a se sentir parte integrante da comunidade. A instituição poderia propor, por exemplo, discussões sobre preconceito e valorização da diversidade cultural, assim como atividades que proporcionassem a todos o desenvolvimento da habilidade de autorregulação, com reflexões sobre alternativas à violência quando alguém de sentisse ofendido.

#### 4 Transformar conflitos

Situações de conflito trazem desafios a todos os envolvidos. No entanto, também são ricas oportunidades para fortalecer a resiliência, a capacidade de resolução de problemas, assim como para desenvolver outras habilidades socioemocionais. É importante lembrar que a escola é um ambiente em até certa medida

controlado e protegido, no qual crianças e adolescentes podem treinar habilidades que serão valiosas para a vida adulta. Dessa forma, a JRE propõe que a escola transforme o conflito numa chance para todos atuarem mais intensamente em prol da justiça e da equidade.

Podemos pensar nessa situação entre Juan, Carlos e os colegas como uma imensa oportunidade de a equipe e a

#### Facilitadores

Facilitadores para atuar com a Justiça Restaurativa na Educação podem ser membros da gestão, educadores ou outras pessoas da comunidade escolar que estejam preparados para atuar conforme os princípios da JRE nas situações de conflito, em que regras sejam quebradas ou em que haja danos.

comunidade repensem ações frente ao *bullying*, identificando os estudantes mais vulneráveis, os sinais que precisam ser observados e outras ações preventivas que fortaleçam os relacionamentos e a escola como um todo.

Parte do processo poderia envolver ações de restauração do senso de protagonismo de gestores, educadores e estudantes. Da mesma maneira, seria possível cuidar para que as injustiças praticadas sobre grupos minoritários ou historicamente marginalizados não se reproduzissem mais na escola, de forma que todos pudessem viver relações progressivamente justas e equitativas.

É importante que sejam organizados sistemas e estruturas para lidar com danos e conflitos, de forma que aqueles se tornem integrantes do funcionamento da escola. Isso envolve repensar regras e preparar facilitadores para que a certeza de que há uma Justiça Restaurativa na Educação faça parte da cultura da escola.

Instituições com clima escolar positivo são percebidas por todos os seus atores como ambientes de confiança e cuidado, proporcionando relacionamentos positivos, boa qualidade no processo de ensino-aprendizagem, regras e sanções compreendidas e vistas como justas. Têm ainda bons canais de comunicação e espaços para o diálogo, boas estratégias para resolução de conflitos, proximidade com pais e com a comunidade, além de propiciarem ao estudante um sentimento de pertencimento, confiança, justiça e engajamento (Moro; Vinha; Morais, 2019).

Essa é uma compreensão que precisa estar permanentemente incorporada ao DNA da escola. Quando pensamos no contexto pós-pandemia – com crianças e adolescentes ainda emocional e mentalmente fragilizados em razão do distanciamento social, com o enfraquecimento do vínculo com a escola e com os desafios para retomar os níveis desejáveis de aprendizagem –, cuidar do clima escolar se torna mais que necessário, para não só voltarmos a conectar os estudantes com o aprendizado, como para nos conectarmos uns com os outros, atendendo a essa necessidade básica e profunda que todos temos de pertencimento e vínculo.

# 3

## *Valorização da vida: a escola na prevenção ao suicídio*

**Adriana Fóz e Gabriela Fossati Amaral**

A escola é, entre outras coisas, um espaço e um tempo de promoção da saúde mental e emocional. No livro *Conversando sobre saúde mental e emocional na escola*, apontamos as relações estreitas entre saúde mental e aprendizagem. Na época da publicação da obra estávamos em meio à pandemia de covid-19, e nesse período observamos o aumento dos desafios educacionais, tornando ainda mais evidente a necessidade de continuarmos a conversar sobre o assunto.

Buscar informações relevantes baseadas em evidências científicas e práticas é nosso propósito, principalmente quando se trata do tema suicídio. Aqui vamos falar sobre aspectos inerentes ao dia a dia escolar, porém com todo o cuidado para que o professor e outros agentes educacionais possam se sentir seguros, empoderados de seus conhecimentos e práticas. Sabemos que o suicídio é um tema difícil, muitas vezes árido, e que gera insegurança. No entanto, muito já se sabe sobre técnicas e ações protetivas que podem mudar esse cenário. E é o que vamos trazer também neste capítulo, no qual oferecemos reflexões, conteúdos assertivos, possibilidades de conduta e orientações.

O suicídio deve ser tomado como um fenômeno de grande complexidade, que envolve determinantes múltiplos dentro de uma intrincada relação de fatores biológicos, psicológicos, sociais, ambientais e culturais. Causar a própria morte costuma ser visto como desvio religioso, cultural e legal pela sociedade brasileira, ocidental e cristã (Silva Filho; Minayo, 2021). O suicídio é tido como diferente de outras causas de morte, ainda que nelas também esteja presente a redução do tempo natural de vida. Sua intencionalidade representa uma transgressão à sobrevivência humana, gerando assim um mal-estar social e reduzindo o espaço de expressão de ideias ligadas ao tema, principalmente para pessoas que idealizam cometê-lo. Todo esse cenário dificulta a intervenção social protetiva. O silêncio da morte se estende ao suicídio, mas também ao suicida (Dias, 1991), o que impede um discurso ampliado sobre o assunto.

O suicídio infantojuvenil se apresenta como uma realidade ainda mais complexa, de difícil aceitação, e é um desafio discuti-lo em sociedade e até entre profissionais que lidam diretamente com essa faixa etária. No imaginário social, a criança e o jovem representam a continuação da espécie humana,

a perpetuação de seus antecessores; é quase inadmissível pensar que podem findar propositamente a vida que tantos buscam proteger.

**Superar o tabu em torno do suicídio por meio da abordagem cuidadosa de um tema tão temido e rejeitado é uma maneira de favorecer ações preventivas; é permitir que adolescentes e crianças possam expressar sofrimento e ideias de morte, inclusive de sua própria morte, para poder repensá-las.**

O suicídio é uma das maiores causas de morte no mundo. E, embora a taxa de suicídio venha diminuindo mundialmente nas últimas duas décadas, nas Américas tivemos um aumento de 17% entre os anos 2000 e 2019 (OMS, 2021). Ainda segundo a OMS, em 2019 mais de 700 mil pessoas morreram por suicídio, o que equivale a uma em cada cem mortes. O suicídio é a quarta maior causa de morte entre jovens de 15 a 19 anos no mundo, sendo a terceira para o sexo feminino e a quarta para o sexo masculino.

No período de 2010 a 2019, houve um aumento de 43% na taxa geral de suicídio no Brasil, sendo que entre adolescentes a alta foi de 81%, saltando de 3,5 para 6,4 mortes por 100 mil habitantes (Ministério da Saúde, 2021). Antes dos 11 anos de idade, não há diferença significativa entre os sexos, mas, após essa faixa etária, observa-se que as meninas apresentam mais tentativas, enquanto os meninos concretizam mais o ato suicida.

Pesquisas também mostram que grupos minoritários, entre eles minorias de gênero e indígenas, têm maior risco de cometerem suicídio. Indígenas têm propensão três a quatro vezes maior de causar a própria morte do que a população em geral (Ministério da Saúde, 2020). Além disso, indicadores socioeconômicos, particularmente o desemprego e a desigualdade social, são determinantes de suicídio na adolescência (Jaen-Varas et al., 2019).

Muitos trabalhos apontam a necessidade de identificar e tratar a psicopatologia de crianças em idade escolar e a importância das intervenções escolares e familiares para reduzir a suicidalidade infantil (Janiri et al., 2020). A automutilação é outro marcador de risco para suicídio (Kaess, 2022). Apesar de grande parte das automutilações não terem como finalidade a morte, elas podem servir como porta de entrada para o suicídio. Mais especificamente,

indivíduos com autolesões repetidas podem adquirir capacidade para tentar suicídio por, sistematicamente, diminuírem o limite de inibição, via redução da sensibilidade à dor (Koenig; Thayer; Kaess, 2016). Isso aumenta a probabilidade de pensamentos suicidas serem postos em ato (Castellví et al., 2017; Koenig et al., 2017).

É importante termos claro, porém, que indivíduos que já tentaram o suicídio também podem praticar a automutilação sem intenção suicida e vice-versa (International Association for Child and Adolescent, 2018), e nesse sentido é importante não generalizar nem negligenciar esses atos. Há uma conhecida história de um menino que várias vezes ia para um rio próximo à casa dele e, depois de determinado tempo, começava a gritar, chamando por socorro. Quando as pessoas saíam correndo para ajudá-lo, ele começava a rir e simplesmente dizia que era brincadeira. Na quarta vez que ele gritou, as pessoas resolveram não ir ao seu encontro, uma vez que acreditaram ser apenas mais uma brincadeira. Porém, nesse dia de fato o pior aconteceu: o menino se afogou. Um dos aprendizados dessa história é que devemos ficar sempre alertas, mesmo que uma tentativa de suicídio pareça brincadeira ou exagero.

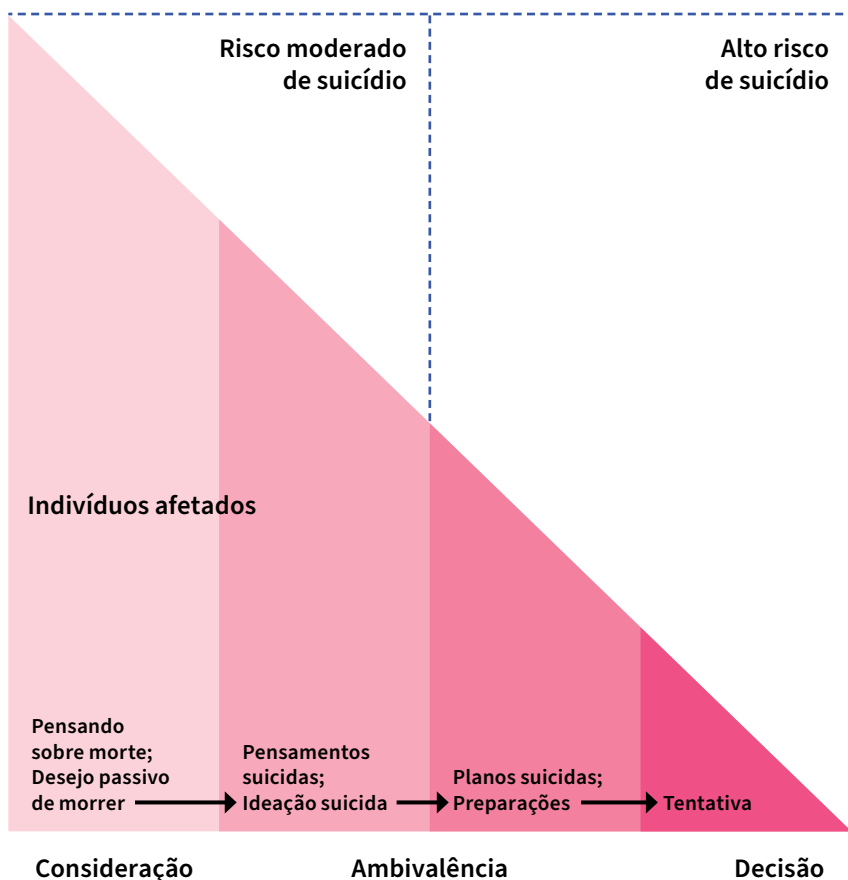
Os meios mais utilizados para suicídio no Brasil, de 2011 a 2015, foram o enforcamento, a intoxicação exógena (como a ingestão de remédios em doses excessivas ou outros produtos tóxicos) e o disparo por armas de fogo (Ministério da Saúde, 2020). Dificultar o acesso a esses métodos constitui importante forma de prevenção, por isso a relevância de se promover espaços, condutas e leis que protejam a vida. O consenso, em campanhas de valorização da vida e prevenção ao suicídio, e mesmo em debates públicos, é não falar dos métodos utilizados para cometer suicídio, mas neste livro consideramos válido abordar o tema. As escolas também podem orientar as famílias sobre os riscos de medicamentos, venenos e produtos tóxicos ficarem acessíveis a crianças e adolescentes, além de darem orientações a respeito do risco do acesso a armas de fogo.

É preciso também termos em mente que há uma sequência crescente anterior à tentativa de suicídio e à sua concretização. O comportamento suicida evolui desde a ideação de morte até a ação com a finalidade de causar o próprio óbito. Conhecer esses estágios permite-nos atuar de maneira preventiva, intervindo nas fases primárias desse processo. Sabemos que não cabe ao professor

ou a outro agente escolar reconhecer esses estágios, mas sim identificar os estudantes que manifestam um ou mais comportamentos de suicidalidade. São os serviços e profissionais da saúde que devem ficar responsáveis pela qualificação do risco de suicídio e pelas decisões sobre o projeto terapêutico, que pode ir de orientações à pessoa e a seus familiares até o uso de medicamentos, psicoterapia, internação e outros.

A Figura 5 descreve de maneira esquemática o *continuum* de evolução do comportamento suicida. Ao nos informarmos sobre isso, temos mais poder para tomar ações assertivas.

**Figura 5: Estágios da suicidalidade**



Fonte: Bronisch T.; Hegerl U. (2011) In: Tratado de Saúde Mental da Infância e da Adolescência da International Association for Child and Adolescent – Iacapap, 2018.

## *Terminologia*

Para facilitar o entendimento, descrevemos a seguir algumas terminologias relacionadas ao tema (Rosa et al., 2021):

- ▶ **Suicídio:** o ato intencional autodirecionado, cujo objetivo final é a morte. Cada suicídio é um evento complexo que tem sua especificidade e a própria história.
- ▶ **Tentativa de suicídio:** quando existe uma intenção de tirar a própria vida. Pode resultar em óbito ou não. É o maior fator de risco para o suicídio. Quando não resulta em morte, é um indicativo de que há um intenso processo de sofrimento e de que a pessoa necessita ser acolhida e acompanhada por uma equipe de saúde.
- ▶ **Planejamento do suicídio:** a preparação com o objetivo de cometer o suicídio, isto é, a escolha do dia, local, horário, método etc. Quanto mais definidas estiverem essas questões, maior o risco de concretização. Nesse processo, pode haver fatores que desencadeiam a tentativa antes do planejado.
- ▶ **Ideação suicida:** pensamentos sobre a morte como uma solução para acabar com o sofrimento. Formulações como “quero morrer”, “queria que Deus me levasse”, “penso em morrer” são exemplos de ideação suicida.
- ▶ **Comportamento suicida:** ações, atitudes e reações da pessoa associadas à vontade de morrer e à ideação suicida e que podem levar à tentativa ou à concretização do suicídio.
- ▶ **Impulso suicida:** um momento imprevisível de fragilidade e intenso desejo de morrer que pode incorrer ou não na tentativa de suicídio.
- ▶ **Suicidalidade:** termo muito usado em artigos científicos e, mais recentemente, em outros meios de comunicação, apesar de não constar no Vocabulário Ortográfico da Língua Portuguesa. Refere-se à cognição e às atividades de pessoas que buscam a própria morte, incluindo pensamentos, ações ou omissões (International Association for Child and Adolescent, 2018).



A tentativa de suicídio pode ocorrer a partir de qualquer estágio, dentre os citados na Figura 5, a depender de aspectos como impulsividade, acesso aos meios letais, situações graves que levem a crises, alterações do juízo crítico por uso de substâncias psicoativas ou por apresentar sintomas psicóticos, por exemplo. Nesse sentido, é importante mencionar características psicopatológicas comuns do estado mental de suicidas:

- **ambivalência:** o desejo de viver e de morrer se confundem. Há desejo de acabar com o sofrimento, de superá-lo;
- **impulsividade:** o impulso de cometer o suicídio é transitório. Dar suporte nesses períodos de crise pode, portanto, evitar o ato;
- **rigidez:** pensamentos, sentimentos e ações estão fixados na ideia de que a situação é intolerável, inescapável e interminável. A percepção da realidade apresenta-se deturpada (Conselho Federal de Medicina, 2014).

## *Suicidalidade na infância*

Quanto menor a criança, mais restrito é seu entendimento sobre o suicídio. As crianças passam a compreendê-lo a partir dos 8 anos, e pré-púberes raramente o consomem (International Association for Child and Adolescent, 2018). Crianças dessa faixa etária vão compreender o ato de acordo com a maturidade cognitiva; reconhecem que ele gera dor aos familiares e que o ato de tirar a própria vida é profundamente triste. Por outro lado, pesquisas indicam que conflitos familiares, problemas na escola, *bullying*, impulsividade e depressão estão associadas ao suicídio na infância (Sousa et al., 2017).

Um estudo estadunidense publicado em 2020 na revista *Lancet* evidenciou alta pontuação em determinada escala de avaliação de problemas comportamentais, indicando que conflitos familiares e tempo de uso de telas nas horas livres são fatores de risco significativos para suicidalidade em crianças (Janiri et al., 2020). Outros fatores incluem: ser portador de transtorno mental (principalmente depressão); fazer uso de substâncias psicoativas (drogas); ter

### Ideação × comportamento

A ideação suicida se refere a ideias sobre tirar a própria vida ou de que a vida não vale a pena, de que não há mais nada para viver ou fazer nessa vida e que não se deveria ter nascido. Essas ideias e pensamentos podem ser explícitos ou não, e também podem vir acompanhados de planos factíveis, estruturados ou não, como “Quero dormir e não acordar mais” ou “Quero dormir para sempre”. Já o comportamento suicida engloba a ideação e o ato em si.

ideação suicida; ter histórico pessoal de tentativa de suicídio; ter histórico familiar de suicídio, tentativa de suicídio ou transtornos mentais; viver maus-tratos, abuso infantil físico ou sexual; sofrer *bullying* (Ford et al., 2017) ou *cyberbullying* (Arnon et al., 2022); apresentar desempenho escolar ruim (Arnon et al., 2022); vivenciar o falecimento de pessoas significativas para a criança/adolescente; estar incerto sobre a própria orientação do desejo sexual e/ou identidade de gênero; e falta de suporte social.

## O impacto da internet

E a relação entre a internet e o suicídio? Não podemos deixar de mencionar o fato de nosso país ser um dos campeões de uso da internet. Aqui, há mais celulares do que habitantes, e os jovens estão massivamente conectados. No entanto, muitas vezes essa conexão acontece apenas pelas redes sociais, não com as pessoas de fato. O mundo se tornou digital, e nossa forma de nos relacionar com coisas e pessoas mudou – e continuará mudando. A busca pela inovação, o culto à velocidade das “entregas”, seja de uma pizza ou de uma informação automatizada, torna-se valor e *modus operandi*. E tudo isso afeta nossas emoções, nossa maneira de pensar e de nos relacionar com o outro e com o mundo.

A saúde mental depende de fatores como relações sociais saudáveis, continência e vínculos afetivos reais, não apenas digitais. A conexão social e real é uma necessidade humana fundamental. As redes sociais nos distanciam da

presença física, dos olhos nos olhos, da comunicação corporal e de tantos outros aspectos que fazem parte da comunicação efetiva. Por outro lado, ampliam a capacidade de trocarmos informações e experiências com muitas pessoas e em diversas partes do mundo, além de nos garantir outras oportunidades. No entanto, precisamos ficar alertas, pois algumas oportunidades são muito maléficas, e outras precisam ser assertivamente utilizadas para se tornarem positivas.

## Cyberbullying

O Brasil é o segundo no ranking mundial (Newall, 2018) dessa prática tão nociva, em que o *bullying* ocorre no âmbito cibernético, ou seja, na internet. Uma pesquisa feita pela Intel e publicada em um portal de educação brasileiro, a partir de entrevistas com 507 crianças e adolescentes com idade entre 8 e 16 anos, revelou que:

- 66% presenciaram casos de agressão na internet;
- 21% afirmaram ter sofrido *cyberbullying*;
- 24% realizaram atividades consideradas *cyberbullying* (Porfírio, 2022).

### Positividade tóxica

É a exaltação do pensamento positivo, aquele que invalida, de modo contundente, as reais emoções de um indivíduo e que desconsidera emoções “negativas”, como a dor e a tristeza, por exemplo.

É potencializada com a internet e muito nociva para os jovens, principalmente para aqueles que se encontram em vulnerabilidade. Na escola, ela pode ser trabalhada de diversas maneiras:

- mostrar imagens irreais criadas pelos filtros “mágicos” das redes sociais e abrir espaço para debatê-las;
- promover a valorização individual, em que cada um expressa sua verdade e seus sentimentos, com cuidado e segurança;
- incentivar a valorização do que pertence ao jovem, como sua família, sua casa, sua história, em detrimento do cultivo da vida “perfeita” ou ainda daquela que só aparece nas redes sociais, na TV ou no *streaming*.

Esse é um fenômeno que desafia sobremaneira as escolas, que devem promover a conscientização do *cyberbullying* como uma de suas prioridades. A maioria dos adolescentes que sofrem ou são os causadores, tanto meninas quanto meninos, são afetados na mesma proporção. Os agressores costumam usar a internet de modo excessivo, e boa parte das experiências com o *cyberbullying* é via Instagram (Anderson, 2018; Gordon, 2020). Vale lembrar que esse tipo de violência pode ser um gatilho para o suicídio.

## TikTok

O TikTok parece inofensivo? Talvez você, professor, use essa rede para relaxar ou para ficar por dentro de brincadeiras e notícias. De fato, a crítica que especialistas fazem ao TikTok não se refere a 100% do conteúdo da plataforma, mas, de modo geral, àqueles vídeos que chamam a atenção de crianças e adolescentes e podem ser nocivos ao seu desenvolvimento saudável. Não podemos nos esquecer de que estamos falando de jovens cujos cérebros não amadureceram totalmente e que, portanto, são mais vulneráveis ao aspecto negativo dos conteúdos das redes sociais – por exemplo, estilos de vida pouco saudáveis e uma imagem corporal irreal, perfeita, muito pautada na estética e não nos valores e competências cognitivas ou socioemocionais. Muito dos vídeos não são adequados para menores de idade e vão contra o movimento e as diretrizes da educação de qualidade por:

- suscitem o ódio, o *bullying* e outros comportamentos nocivos de forma intensa e avassaladora;
- promoverem a impaciência, o excesso de ansiedade e frustrações, uma vez que tudo tem de ser na “velocidade TikTok”. O ritmo acelerado “engana” o sistema de recompensa do jovem, fazendo-o aprender a buscar a sensação de prazer a cada quinze segundos, por exemplo, o que não é uma realidade. A vida não é apenas prazer, e nem sempre a satisfação é conquistada na velocidade de um clique;
- veicularem vídeos hipersexualizados por adolescentes que buscam mais seguidores, “likes” e “buzz” e que passam a depender da validação on-line de outros usuários. No mundo virtual parece que tudo é

permitido, o que pode gerar muito sofrimento para os estudantes e suas famílias fora das telas.

O depoimento da mãe de uma menina de 13 anos que cometeu suicídio (Ongaratto, 2022) reflete muito a realidade de uma dessas famílias:

*Depois do que aconteceu, descobri um mundo sombrio no TikTok. Eu achava que ali era tudo diversão, mas encontrei uma rede de vídeos depressivos em que jovens trocam suas dores e vontades de tirar a própria vida. Ela curtiu alguns vídeos sobre o assunto, o que me levou a descobrir um mundo que ninguém imagina existir num aplicativo famoso como esse. Simplesmente não há filtro, pois esses vídeos são facilmente encontrados a partir de palavras como “ansiedade” ou “depressão”. São milhares de jovens ali, combinando o dia de morrer, como vai ser, os motivos, o medo de não dar certo, está tudo ali.*

Na entrevista, concedida à revista *Crescer*, a mãe aponta a necessidade de tratar do assunto, pois “não falar não ajuda a diminuir os casos [de suicídios]”. Segundo ela, “falta muita conversa, empatia, ajuda e conscientização de filhos e pais”.

E só quem é profissional da saúde deve conscientizar os jovens e agir na prevenção ao suicídio? Aproveitando o depoimento acima, a resposta é evidentemente NÃO! A equipe escolar também é uma importante aliada na intervenção contra o suicídio, sobretudo ao identificar estudantes que estão em situação de grande risco. Observar o comportamento deles, conhecer suas histórias, perceber seus sofrimentos dá ao educador lugar privilegiado para intervir. Então, você não precisa ser um profissional da saúde mental para ajudar na prevenção ao suicídio.

## **Os sinais a que o educador deve estar atento**

Há alguns sinais nítidos de que algo não vai bem (Rosa, 2021):

- adolescentes que têm poucos amigos;
- mudanças de padrão de comportamento;

- alterações do humor (tristeza, irritação, ansiedade);
- alterações do sono (insônia, sono fragmentado, despertar precoce);
- isolamento social ou aumento do isolamento social;
- alunos que passam a conversar menos;
- falta de interesse em temas ou atividades das quais o aluno gostava antes;
- prejuízo na capacidade cognitiva e na aprendizagem;
- faltas recorrentes às aulas;
- assédio, *bullying* ou situações de vitimização recorrentes;
- automutilação (autolesão não suicida);
- jovens que verbalizam a vontade de morrer (fazendo ou não planos);
- sensação persistente de fracasso em várias instâncias da vida (como amizades, escola, esportes, relacionamentos amorosos e/ou outros);
- atitudes e pensamentos frequentes de negativismo e pessimismo;
- percepção exagerada ou generalizada de não pertencimento social.

A presença de um sinal ou de múltiplos fatores de risco deve ser levada a sério da mesma forma. Ao perceber o sofrimento, considere-o como algo importante, ainda que pareça que o estudante queira “apenas” chamar a atenção.

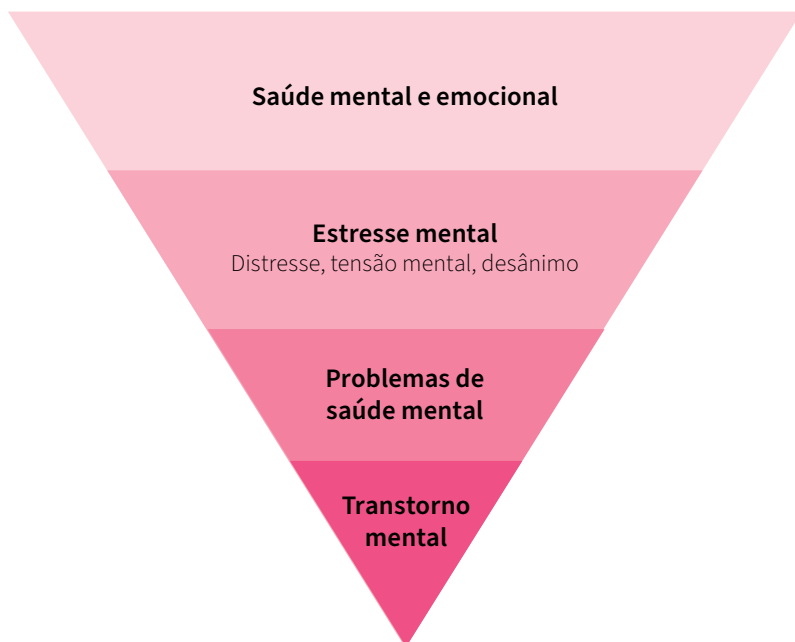
Há muitos temas sobre saúde mental que podem ser debatidos, trabalhados ou divulgados digitalmente, sensibilizando as pessoas. O tema específico da prevenção ao suicídio, porém, deve também incluir formas bastante humanizadas. Por exemplo, tanto pais quanto educadores podem se aproximar para acompanhar e acolher os estudantes, tirar dúvidas, zelar por eles, interagir com eles. Como? Uma maneira é, a partir de um filme, uma reportagem ou um livro que aborda o tema, perguntar ao estudante o que ele sente e pensa sobre o assunto, o que acha importante fazer para o combater ou prevenir. Na página 82 desta obra, você verá sugestões de atividades que podem ser realizadas na escola com os estudantes.

**A boa informação é o início do caminho. Prover redes protetivas e manter conexões de confiança e cuidado fazem com que a jornada da vida seja mais segura e saudável.**

## *A relação entre suicídio e transtornos mentais*

Vamos ampliar um pouco a discussão a fim de fazermos ainda mais conexões com a prática educacional. A pirâmide representada na Figura 6 traz informações bem esclarecedoras sobre o processo de adoecimento mental do indivíduo. Importante notar que a minoria dos indivíduos sofre de transtorno mental e que, antes de tornar-se um transtorno, há de modo geral alguns estágios, e as fronteiras entre eles nem sempre são tão precisas. Por isso profissionais da saúde e da educação têm a importante missão de estabelecer parcerias em prol da saúde da mente.

**Figura 6:** O processo de adoecimento



Fonte: Baseado em material criado por Kutcher; Wei, 2015.

Apenas indivíduos que têm transtorno mental se suicidam? Não, mas estes são a maioria.

Se você ainda não leu o livro *Conversando sobre saúde mental e emocional na escola*, seguem algumas informações importantes sobre transtornos mentais:

- decorrem de perturbações na função de diversos circuitos cerebrais;
- envolvem alteração emocional, comportamental e nos pensamentos;
- comprometem aspectos sociais, culturais, profissionais e outros;
- variam em intensidade;
- são resultado de uma complexa relação entre fatores genéticos, hereditários e ambientais.

Assim como a diabetes é uma doença do pâncreas que afeta diversos órgãos do corpo, um transtorno mental é uma doença do cérebro que afeta não só a mente e a vida do indivíduo, como também a de seus familiares e amigos – se não for tratada. O que muitos não sabem é que, se tratado ou em tratamento, o indivíduo diagnosticado com um transtorno mental pode ter uma vida plena e gozar de saúde mental.

E para não criarmos um “bicho de sete cabeças” e usarmos a nossa para aprender a nos educar sobre saúde mental, vamos esclarecer o que *não* são transtornos mentais (Kutcher; Wei, 2015):

- não é uma doença causada pela pobreza ou determinada pelo estilo ou condição de vida;
- não é fraqueza pessoal;
- não tem a ver com personalidade, temperamento ou caráter;
- não é causada por mau comportamento;
- não é resultado da parentalidade mal exercida;
- não é causada por má nutrição;
- não é consequência de manifestações ou intenções espirituais malévolas.



## ***Como podemos prevenir o suicídio na escola?***

Partindo de informações baseadas em evidências e vivências educacionais, é possível desenvolver várias ações para desconstruir estigmas e “dissolver” preconceitos, como:

- Criar rodas de conversa, discutindo filmes, séries ou jogos sobre o tema, e poder sempre exercitar a empatia para a construção de laços afetivos reais frente ao diferente, à dor sentida por alguém, ao desconforto vivido em alguma situação na escola ou fora dela.
- Cuidar, orientar e até criar regras conjuntas do uso de redes sociais ou da internet, tanto em termos de conteúdo quanto do tempo de utilização na escola. Discutir com os estudantes quanto e como eles podem ser afetados negativamente, usando exemplos contemporâneos e de casos reais.
- Promover no grupo ou na classe sugestões e práticas de autoconhecimento, autogestão e consciência social, além de acolher temas difíceis, discutindo e sensibilizando os alunos sobre a importância de falar de sentimentos e emoções desagradáveis.
- Criar ações de promoção à vida, como organização de atividades diversas que podem extrapolar os muros da escola – participação em passeatas, engajamento em causas sociais, contato consciente com a natureza, exercícios de atenção plena, entre outros. Desenvolver atividades de valorização da vida é fundamental.

Reiteramos aqui: todos podemos prevenir o suicídio! Existem tratamentos, medicações e técnicas cientificamente comprovados para a vontade de desistir de tudo, que aliviam a tristeza, a ansiedade, a angústia, o sofrimento e a solidão em demasia. A escola é fundamental para prover informações e principalmente ser um tempo e um espaço de escuta, trocas e acolhimento.

## Exemplos de atividades para realizar com os estudantes

Considerando-se a faixa etária e fazendo adaptações sempre que necessário, indicamos algumas atividades que podem ser feitas na escola.

### Jogo do *fake* ou fato

Cada aluno recebe, em uma tira de papel, uma frase entre as apresentadas na tabela a seguir. O aluno escreve na lousa (ou lê em voz alta) sua frase, e os colegas devem então votar se aquilo é um mito ou uma verdade sobre suicídio. Após a votação, cada estudante revela se sua afirmação é verdadeira ou falsa. O professor deve saber de antemão quais são *fake* ou fato, para dirigir o jogo.

MITO/DESINFORMAÇÃO	FATO
É uma doença.	Não é doença, mas pode decorrer de uma patologia.
O indivíduo que ameaça se matar não vai realizar o ato, só quer chamar a atenção.	Os suicidas podem dar sinais antes de cometer o ato.
É um problema que a pessoa escolhe.	É um problema de saúde pública que na maioria das vezes não é uma escolha deliberada.
É melhor não falar no assunto para não “dar ideia”.	Não falar não é solução; informação confiável e conscientização são fundamentais.
Falar de estigma é “mimimi”.	O estigma da doença mental pode ser um dos fatores que aumentam o risco de suicídio.
Tem sempre um culpado.	Não se deve atribuir culpa a ninguém, nem procurar atribuir responsabilidades.

MITO/DESINFORMAÇÃO	FATO
As redes sociais não importam, pois já havia suicídio antigamente.	As redes sociais podem agravar o problema, principalmente por causa do <i>cyberbullying</i> .
Quando alguém sobrevive a uma tentativa de suicídio, é sinal de que vai ficar tudo bem.	Os riscos após uma tentativa não são reduzidos, mesmo com o passar do tempo e os devidos tratamentos e cuidados.
Criança não se mata.	Crianças e adolescentes podem apresentar ideias suicidas e necessitam de cuidados especializados.
Falar sobre suicídio induz as pessoas a se matarem.	Falar de modo cuidadoso e bem orientado é uma maneira potente de incentivar as pessoas a encontrar outros caminhos para lidar com o sofrimento e procurar ajuda.
Quem se suicida é porque está deprimido.	São diversas as condições e circunstâncias que podem se relacionar à tentativa de tirar a própria vida.
Quem pensa em se matar fica triste e mal o tempo todo.	As pessoas podem apresentar outras reações emocionais e manifestações, como raiva, nojo e medo.
Pessoas inteligentes não se matam.	Inteligência não é blindagem para tentativa de suicídio.

Mesmo sem um acontecimento que envolva a morte ou tentativas de morrer, podemos provocar o assunto por meio da valorização da vida, como “minha vida vale muito”. Algumas provocações como “você cuida de você?”, “você faz coisas boas para você?”, “você se sente bem onde vive, onde estuda, onde mora?”. O educador pode também reunir jovens em uma roda e pedir que cada um responda à consigna “minha vida vale muito porque...”, além de dar entre três e sete justificativas para a resposta (os números diferem, pois grupos menos colaborativos devem começar com menos justificativas). Você também pode convidar cada estudante a comentar com o colega do lado a importância deste

no grupo (um motivo), de modo que todos falem e todos sejam importantes. Pode ser divertido e lúdico quando quem fala passa ao outro o fio de um novelo. Ao final da atividade, são criadas tramas, conexões de linhas muito interessantes.

## **Conscientização: Setembro Amarelo**

Durante séculos, por razões religiosas, morais e culturais, o suicídio foi considerado uma grande transgressão. Talvez, por essas razões, ainda haja muito medo e vergonha em se falar abertamente sobre o tema, que é um significativo problema de saúde pública (Associação Brasileira de Psiquiatria, 2019).

O estigma é resultado de um processo no qual a pessoa vai se sentindo envergonhada, discriminada, excluída, e precisa ser desconstruído. A falta de conhecimento, a dificuldade de buscar ajuda e a ideia equivocada de que o comportamento suicida não é um evento frequente caracterizam importantes obstáculos para a prevenção.

Desde 2003, no mundo todo, setembro é o mês da conscientização e prevenção do suicídio. Naquele ano, foi criado um movimento social e instituída uma data, o dia 10, para aumentar a conscientização sobre esse assunto ainda estigmatizado e muitas vezes visto como tabu. O objetivo é mudar a percepção do público, espalhar esperança e compartilhar informações vitais para todos, sobretudo para as pessoas afetadas por um suicídio. É importante garantir que todos os indivíduos tenham acesso aos recursos necessários para discutir a prevenção ao suicídio e a busca por ajuda, e isso é otimizado e disseminado quando um número maior de pessoas entende e aprende sobre a causa.

Quando uma pessoa decide atentar contra a própria vida, seus pensamentos, sentimentos e ações ficam muito restritos; ou seja, ela pensa constantemente sobre o suicídio e é incapaz de perceber outras maneiras de enfrentar o problema. Essa rigidez de pensamento decorre da distorção que o sofrimento emocional impõe.

Informar-se para aprender e ajudar a quem precisa é a melhor saída para lutar contra esse problema tão grave. Permite que pessoas próximas saibam identificar alguém que está pensando em se matar e a ajudem, com uma escuta

ativa e sem julgamentos, colocando-se à disposição e demonstrando empatia, mas principalmente levando-a ao médico psiquiatra, que vai saber como manejar a situação e salvar o paciente. Afinal, o suicídio é resultado de uma condição de saúde mental não tratada. Pensamentos suicidas, embora comuns, não devem ser considerados normais, e muitas vezes indicam problemas mais sérios. Eles podem afetar qualquer pessoa, independentemente de idade, sexo, origem ou condição socioeconômica

Incentivar as pessoas a unir vozes para defender a melhoria dos cuidados dirigidos à saúde mental, incluindo um sistema de saúde pública eficaz, é algo que a escola pode facilitar e muito, concorda? Precisamos continuar a falar sobre os assuntos mais incômodos ou difíceis, precisamos manter um diálogo franco, consciente e aberto sobre saúde mental na escola, especialmente quando se trata de um tema tão sério quanto necessário: o suicídio de jovens.

Cuidar, aprender, respeitar, cultivar competências socioemocionais são ações positivas para a saúde mental, que se relacionam intrinsecamente com as áreas cognitiva, espiritual e emocional. Afinal, onde está a mente, se não no ser por inteiro? Logo, é um conjunto de fatores que levam tanto professores quanto estudantes a experienciar o bem-estar.

Claro que isso não nos blinda das inerentes frustrações, desilusões, decepções e dificuldades da vida. Mas cuidar das emoções e dos sentimentos e lidar melhor com eles é contribuir para o fortalecimento da saúde mental. Nas escolas, podemos criar, desenvolver ou apoiar várias ações de promoção da vida e de prevenção ao suicídio – por meio de filmes, livros, poesia, *slam*, desenhos, teatro, história em quadrinhos etc. A expressão, a escuta, a conexão verdadeira e real são essenciais. Há alguns programas e iniciativas que podem servir de incentivo ou modelo, como o conceito de Cultura de Paz, o Núcleo Interdisciplinar de Apoio às Unidades Escolares (NIAP, da Secretaria Municipal do Rio de Janeiro) e o Conviva (SEE-SP). As boas práticas em prol da saúde mental têm este propósito.



4

## *Boas práticas*

*“Corrente do Bem” (2021) e  
“A Arte da Vida” (2022)*

**Anderson Rosa e Michele Nepomuceno**

## Apresentação

O Conviva SP concebe que ambientes de aprendizagem mais dialógicos favorecem o sentimento de pertença e a sensação de segurança – vivências que só são possíveis quando o apoio mútuo e a corresponsabilidade permeiam as relações. Essas percepções experimentadas por estudantes e professores podem influenciar diretamente a motivação para aprender/ensinar e, conseqüentemente, interferir positivamente em toda relação ensino-aprendizagem.

As ações de valorização da vida se caracterizam, portanto, como um convite à comunidade escolar para a realização de ações individuais e coletivas, simples e positivas, que visam mobilizar toda a rede, principalmente no mês de setembro, quando acontece a campanha Setembro Amarelo, de conscientização e prevenção do suicídio.

O objetivo das atividades é que seja criada uma verdadeira corrente de ações positivas, fortalecendo os vínculos e promovendo um clima relacional benéfico e acolhedor – fatores fundamentais de proteção à saúde mental e emocional, contribuindo imensamente para a prevenção ao suicídio.

As principais ações de valorização da vida intencionam conscientizar sobre a necessidade de se falar sobre o tema e promover a participação coletiva dos estudantes, com reflexões sobre o valor do apoio mútuo como recurso para fortalecer as relações e apoiar os que estão em maior sofrimento.

Com esses objetivos em mente, em 2021 realizou-se a campanha “Corrente do Bem” nas escolas. As ações e orientações foram as seguintes:

### 1 Ação 1

Falar com alguém com quem você nunca falou na escola, pessoal ou virtualmente.

### 2 Ação 2

Oferecer ajuda: dispor-se a realizar alguma coisa por alguém, mesmo que seja uma ação simples, faz com que o outro saiba que não está sozinho.

### 3 Ação 3

Pedir ajuda: reconhecer que a gente precisa de ajuda é uma demonstração de habilidade social e força, não de fraqueza. Pedir

ajuda dá ainda a grande oportunidade de mostrar ao outro que ele é necessário.

#### 4 Ação 4

Ser capaz de apreciar o lado bom da vida: a felicidade também pode ser construída com o desenvolvimento da capacidade de contentar-se com o que se tem, em vez de focar o tempo todo no que falta para si.

Ainda em 2021 (especificamente no mês de setembro), foram promovidas atividades de valorização da vida com o tema Dia D: Dia do Compartilhamento. Nessa ocasião, houve a mostra das produções e das ações, com a realização de rodas de conversa (presenciais e virtuais) nas quais educadores e estudantes puderam compartilhar suas experiências nas atividades executadas.

Já no ano de 2022, os alunos foram orientados a encontrar momentos que pudessem representar a beleza de viver e refletir sobre eles na forma de produções artísticas, tendo em mente que a “arte da vida” pode estar em qualquer situação, desde que as pessoas permitam a si mesmas interpretar a vida como um presente. A proposta foi de que os estudantes realizassem, em grupo ou individualmente, desenhos, pinturas, colagens, vídeos, músicas, peças de teatro, expressando, de maneira criativa, algo relacionado à valorização da vida.

Foi então proposto um concurso de boas práticas com o tema “A Arte da Vida”, que tinha como principais objetivos:

- entender e estimular o debate sobre a valorização da vida;
- realizar ações de promoção da saúde mental e emocional, visando à melhoria do clima escolar e da aprendizagem;
- reconhecer unidades escolares que se destaquem na promoção dessas ações;
- valorizar o engajamento dos estudantes e da comunidade escolar;
- desenvolver habilidades de interação pessoal e sociabilidade;
- divulgar as boas práticas realizadas nas escolas com relação ao tema (por meio de livro a ser publicado e de outros meios de comunicação);
- promover reflexões acerca da importância do acolhimento emocional;



- oferecer às unidades escolares a oportunidade de compartilhar suas experiências, percepções e boas práticas;
- incentivar o protagonismo dos estudantes.

O concurso estimulou a expressividade dos estudantes, permitindo a manifestação de sentimentos e emoções por meio das linguagens artísticas, de modo a identificar suas dificuldades e direcioná-los na busca por ajuda.

Para participar do concurso, as escolas se inscreveram e encaminharam as atividades realizadas pelos estudantes às Diretorias de Ensino (Pontos Focais do Conviva), que, após análise e avaliação, selecionaram duas escolas e encaminharam-nas ao Conviva para a seleção final.

Para a análise final foram considerados: o impacto gerado pelas ações; o número de atores participantes na comunidade escolar (estudantes, educadores, demais colaboradores, famílias); a sustentabilidade/replicabilidade da ação, e a adequada documentação exigida em edital (direitos de imagem dos envolvidos, projeto, evidências etc.).

## *O impacto do projeto em números*

O trabalho colaborativo do programa Viver com Saúde prevê a promoção da saúde mental e emocional de estudantes e servidores da educação do Estado de São Paulo por meio de formações, orientações técnicas e ações pedagógicas, objetivando a construção de um espaço acolhedor nas escolas, além de oferecer apoio e suporte aos estudantes, educadores, gestores e demais servidores da rede estadual de ensino em diferentes municípios.

No ano de 2021, a campanha “Corrente do Bem”, parte desse programa, alcançou:

- 524 localidades/municípios do Estado de São Paulo;
- 91 Diretorias de Ensino;
- 5.012 unidades escolares;
- 1.897.630 estudantes que participaram das ações;
- 36.574 professores.

Nas avaliações realizadas com professores das escolas e mediadas pelos gestores regionais de ensino (pontos focais do Conviva nas Diretorias):

- 59,13% consideraram a “Corrente do Bem” excelente;
- 31,87% avaliaram o projeto como bom;
- 9% classificaram o projeto como médio, baixo ou fraco.

Em 2022, o concurso “A Arte da Vida” alcançou:

- 506 localidades/municípios do Estado de São Paulo;
- 91 Diretorias de Ensino;
- 5.058 unidades escolares;
- 2.544.459 estudantes que participaram das ações;
- 245.142 professores.

Nas avaliações realizadas com professores das escolas e mediadas pelos gestores regionais de ensino (pontos focais do Conviva nas Diretorias):

- 62,84% consideraram o “A Arte da Vida” excelente;
- 33,16% avaliaram o concurso como bom;
- 4% classificaram o projeto como médio, baixo ou fraco.

## ***Panorama da campanha “Corrente do Bem” (2021)***

### **Atividades recorrentes nas unidades escolares**

- Montagem de painéis e cartazes;
- decoração da unidade escolar;
- vestimenta e representatividade da cor amarela pela equipe escolar e pelos estudantes;

- confecção e distribuição de brindes/mimos, lembranças e kits relacionados ao tema;
- trocas de mensagens, cartas físicas e/ou virtuais;
- dinâmicas colaborativas e atividades diversas, principalmente a árvore dos sentimentos e a caixinha das emoções;
- apresentações musicais, teatrais e jograis;
- palestras com psicólogos ou outros especialistas;
- rodas de conversas;
- exibição de filmes;
- jogos cooperativos;
- produções textuais de gêneros diversos.

## Atividades diferenciadas

Algumas ações destacaram-se por introduzirem elementos diferenciados, como:

- **DIRETORIA DE ENSINO DE ADAMANTINA** E. E. Prof. Orlando Guirado Braga
  - ▶ Os estudantes realizaram a apresentação de um *flashmob* na feira livre do município de Paulicéia. A apresentação teve início com a declamação de uma poesia de *slam* e logo após uma dança temática. A proposta de levar o projeto à comunidade foi surpreendente, envolvente e bem aceita por feirantes e turistas.
- **DIRETORIA DE ENSINO DE AVARÉ** E. E. Professora Sandra Aparecida de Araujo  
**DIRETORIA DE ENSINO DE GUARATINGUETÁ** E. E. Professor André Broca  
**DIRETORIA DE ENSINO DE LINS** E. E. Presidente Afonso Pena  
**DIRETORIA DE ENSINO DE PIRACICABA** E. E. Doutor Samuel de Castro Neves  
**DIRETORIA DE ENSINO DE SÃO CARLOS** E. E. Doutor Pirajá da Silva
  - ▶ Uma das ações previstas no projeto “Corrente do Bem” era ajudar uma pessoa desconhecida; para tanto, essas escolas arrecadaram alimentos e montaram cestas básicas para que fossem doadas a entidades assistenciais.

Essa ação levou ao ambiente escolar um clima de colaboração e acolhimento, propício ao tema trabalhado.

- **DIRETORIA DE ENSINO DE BAURU** E.E. Professora Mercedes Paz Bueno
  - ▶ Uma dinâmica desenvolvida pela escola, intitulada “Sentido”, consistiu em valorizar a confiança no outro. Para tanto, um colega era vendado e, direcionado por outro, caminhava pela escola, praticando assim a amizade e a confiança e demonstrando que você não precisa estar sozinho.
- **DIRETORIA DE ENSINO DE MOGI MIRIM** E.E. Coronel Venâncio
  - DIRETORIA DE ENSINO DE PIRACICABA** E.E. João Guidotti, Monsenhor Jeronymo Gallo, E.E. Prof. Alcides Guidetti Zagatto
  - DIRETORIA DE ENSINO DE TAQUARITINGA** E.E. Dr. Antonio Moraes Barros
    - ▶ Através de aulas experimentais de capoeira e taekwondo, com professores convidados, os estudantes das escolas João Guidotti, Monsenhor Jeronymo Gallo e Dr. Antonio Moraes Barros refletiram sobre a importância da atividade física na prevenção e tratamento da depressão. Já nas escolas Prof. Alcides Guidetti Zagatto e Coronel Venâncio, essa reflexão se deu por meio de atividades de meditação com os estudantes.
- **DIRETORIA DE ENSINO LESTE 1** E.E. Professor Thales Castanho de Andrade
  - ▶ A releitura de obras de artistas como Van Gogh e Frida permitiu aos estudantes refletir sobre o tema saúde mental e depressão.
- **DIRETORIA DE ENSINO DE AVARÉ** E.E. Professora Sandra Aparecida de Araujo
  - DIRETORIA DE ENSINO DE CAMPINAS OESTE** E.E. Professor Cyro de Barros Rezende
  - DIRETORIA DE ENSINO DE MOGI MIRIM** E.E. Professora Therezinha Aparecida Villani de Camargo
  - DIRETORIA DE ENSINO DE PIRACICABA** E.E. Professor José de Mello Moraes e E.E. Doutor Antonio Pinto de Almeida Ferraz
    - ▶ Essas escolas extrapolaram os muros e saíram às ruas com o intuito de conscientizarem também a comunidade local, levando mensagens e informação.

- **DIRETORIA DE ENSINO DE ADAMANTINA** E. E. Iraldo Antônio Martins de Toledo e E. E. Professora Taieka Takahashi Gimenes
- DIRETORIA DE ENSINO DE BARRETOS** E. E. Capitão Narciso Bertolino, E. E. Doutor Wilquem Manoel Neves e E. E. Dona Alice Fontoura de Araújo
- DIRETORIA DE ENSINO DE CAMPINAS LESTE** E. E. Professora Ana Rita Godinho Pousa e E. E. Professora Dora Maria Maciel de Castro Kanso
- DIRETORIA DE ENSINO DE ITAPEVI** E. E. Alferes Henrique Sammartino
- DIRETORIA DE ENSINO DE JACAREÍ** E. E. Professora Alcina Moraes Salles
- DIRETORIA DE ENSINO DE JALES** E. E. Coronel Ernesto Schimidt
- DIRETORIA DE ENSINO DE LIMEIRA** E. E. Professor José Ferraz Sampaio Penteadó
- DIRETORIA DE ENSINO DE MAUÁ** E. E. Farid Eid
- DIRETORIA DE ENSINO DE MOGI MIRIM** E. E. Professora Therezinha Aparecida Villani de Camargo
- DIRETORIA DE ENSINO DE PENÁPOLIS** E. E. Adelino Peters
- DIRETORIA DE ENSINO DE PIRASSUNUNGA** E. E. José Ometto
- DIRETORIA DE ENSINO DE SÃO CARLOS** E. E. Orlando da Costa Telles
- DIRETORIA DE ENSINO DE SÃO JOSÉ DO RIO PRETO** E. E. Professora Nair Santos Cunha e E. E. Professora Áurea de Oliveira
- DIRETORIA DE ENSINO DE VOTUPORANGA** E. E. José Antônio de Castilho

► Ainda fora dos muros, essas escolas realizaram caminhadas e passeios ciclísticos pelas ruas do bairro como forma não apenas de conscientização acerca do tema, mas também para reforçar a importância da atividade física na prevenção da saúde emocional.




## *Panorama da campanha “A Arte da Vida” (2022)*

### **Atividades selecionadas**

A equipe técnica do programa Viver com Saúde/Conviva SP selecionou as atividades descritas na tabela a seguir e elegeu três escolas vencedoras de acordo com os seguintes critérios determinados em edital:

- adequação e pertinência do tema proposto;

- o impacto da ação na melhoria do clima escolar e da convivência;
- o número de atores impactados na comunidade escolar (estudantes, educadores, demais colaboradores, famílias);
- a possibilidade de sustentabilidade/replicabilidade da ação.

DIRETORIA DE ENSINO	UNIDADE ESCOLAR	CATEGORIA
Apiaí	E. E. Papa João Paulo II	Desenho/ Ilustração
Assis	E. E. Professor David José Luz	
Barretos	E. E. Professora Dalva Vieira Itavo	
Catanduva	E. E. Professora Carolina de Quadros Toledo	
Fernandópolis	E. E. Carlos Barozzi	
Guarulhos Norte	E. E. Doutor José Leme Lopes	
Santo Anastácio	E. E. 18 de Junho 	
Araçatuba	E. E. Professor Abranche José	Música
Araraquara	E. E. Professor Lysanias de Oliveira Campos	
Itaquaquetuba	E. E. Professor Eliseu Jorge	
Jaboticabal	E. E. Professor Luiz Latorraca	
Leste 3	E. E. Professor Paulo Rolim Rosa	
Ribeirão Preto	E. E. Professora Neusa Maria do Bem 	
Taubaté	E. E. Deputado César Costa	
Botucatu	E. E. Aristeu Vasconcellos Leite	E-book
José Bonifácio	E. E. Pedro Brandão dos Reis	Dança
Mirante do Paranapanema	E. E. Assentamento Santa Zélia	Fotografia
Penápolis	E. E. Maria de Fátima Gomes Alves 	Curta-metragem
São Vicente	E. E. Luiz Abel	Stop motion
Suzano	E. E. Zélia Gattai Amado	Escultura

• **DIRETORIA DE ENSINO DE APIAÍ**

**Escola Estadual Papa João Paulo II**

CATEGORIA: DESENHO/ILUSTRAÇÃO

► A atividade desenvolvida pela unidade escolar foi intitulada “Aquarela da Vida” e envolveu pinturas em tela e a elaboração de um vídeo que foi postado nas redes sociais.

Após pintarem as telas, os alunos participantes gravaram, em conjunto, um vídeo descrevendo seus sentimentos enquanto desenvolviam o trabalho



e explicando o significado de cada arte. A atividade permitiu o desenvolvimento de habilidades importantes para a saúde mental, como ampliação da capacidade de observação, disciplina, paciência, concentração e resiliência.



► Link do vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=JePh3WDXSzs>

• **DIRETORIA DE ENSINO DE ASSIS**

**Escola Estadual Professor David José Luz**

CATEGORIA: DESENHO/ILUSTRAÇÃO

► A atividade realizada pela unidade escolar ocorreu, especialmente, durante as aulas de Arte e teve como objetivo a manifestação das emoções sentidas pelos alunos ao abordarem o tema da valorização da vida. Uma

das alunas que participaram do concurso ilustrou sua personalidade no desenho com propósitos artísticos, e manifestou alegria e diversão ao desenhar.

Após a finalização da atividade, que envolveu toda a instituição, observou-se melhoria no clima escolar, nas relações e na conexão entre os estudantes, bem como na comunicação de toda a comunidade escolar.

• **DIRETORIA DE ENSINO DE BARRETOS**

**Escola Estadual Professora Dalva Vieira Itavo**

CATEGORIA: DESENHO/ILUSTRAÇÃO

► A atividade foi acompanhada pela professora de Arte, a partir das ações realizadas pela escola com a temática da valorização da vida.

As ações envolveram observação de imagens, interpretação de textos e vídeos, produção de poemas e cartazes, além de rodas de conversa. Objetivou-se, com a elaboração dos desenhos, a conscientização sobre a importância de cuidar da saúde mental, buscando enxergar a vida como uma arte. A aluna selecionada pela escola para participar do concurso usou a técnica de aquarela para expressar suas ideias, sentimentos e emoções em relação ao tema.



A arte é uma expressão daquilo que sentimos mas não conseguimos demonstrar.



A arte é consolar aqueles que são quebrados pela vida.



Com a realização das atividades, observou-se a participação e o engajamento dos estudantes e demais membros da comunidade escolar. As rodas de conversa oportunizaram a comunicação, com momentos de desabafo dos estudantes, possibilitando a identificação, entre os próprios alunos, de colegas em situação de ansiedade e sofrimento mental de maneira geral. Além disso, ao criarem os desenhos, os estudantes puderam expressar seus sentimentos, e foi possível perceber o aumento da autoestima deles após a atividade.

• **DIRETORIA DE ENSINO DE CATANDUVA**

**Escola Estadual Professora Carolina de Quadros Toledo**

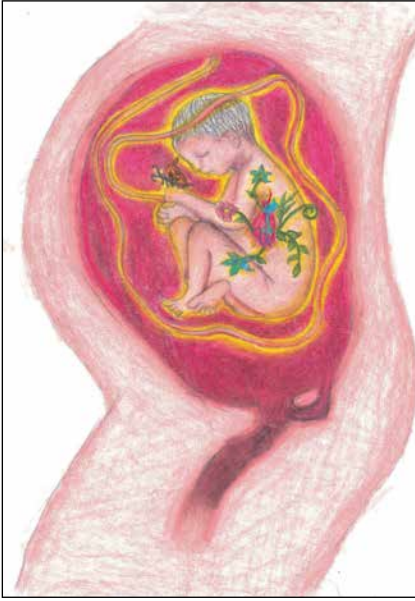
CATEGORIA: DESENHO/ILUSTRAÇÃO

► As ações que envolveram a elaboração dos desenhos foram voltadas ao desenvolvimento das competências socioemocionais, a fim de possibilitar aos estudantes a expressão de sentimentos, emoções, valores e sensações.

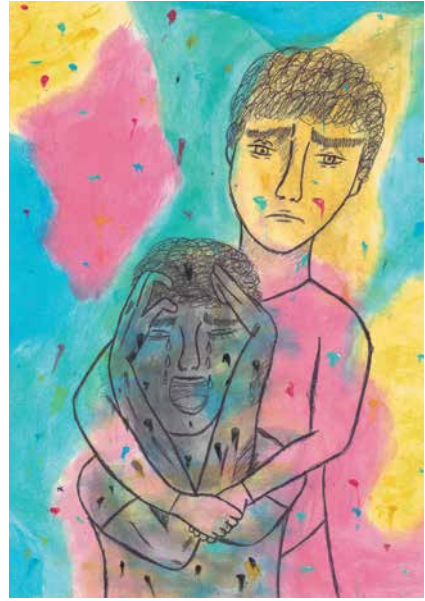
As atividades ocorreram nas aulas de Arte, Projeto de Vida e demais espaços, e houve rodas de conversa para reflexões sobre a valorização da vida e a importância de cuidar da saúde mental.

Ao final das ações, pôde-se perceber o aumento da interação entre os estudantes, com a melhora da comunicação. Houve, por exemplo, a resolução de conflitos dentro da escola, motivada pela percepção da necessidade de cuidar de si e do outro para que todos consigam desenvolver suas habilidades.

As produções selecionadas relatam a vida a partir da ideia de renascimento, considerando transformações sofridas e ciclos superados e encerrados (Desenho 1); abordam o acolhimento sem julgamento e a importância de escutar o outro (Desenho 2); a necessidade de aceitar as diferenças e de buscar a equidade (Desenho 3); o abraço à própria dor para sintonizar-se com o colorido da vida, a partir da percepção da simplicidade e da harmonia do entorno, permitindo o alívio de sentimentos e pensamentos ruins (Desenho 4).



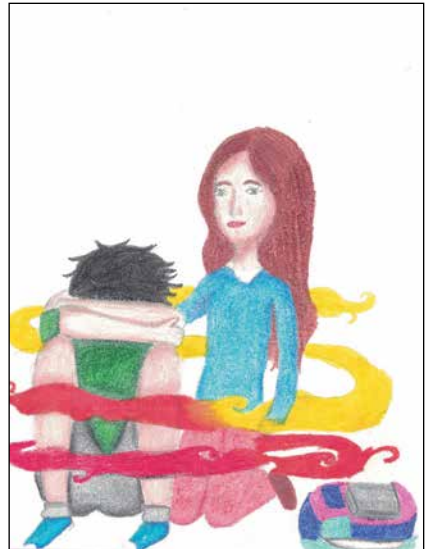
Desenho 1



Desenho 2



Desenho 3



Desenho 4

• **DIRETORIA DE ENSINO DE FERNANDÓPOLIS**

**Escola Estadual Carlos Barozzi**

CATEGORIA: DESENHO/ILUSTRAÇÃO

► A produção dos desenhos buscou promover ações integradas entre as aulas de Arte e as demais disciplinas do currículo, a fim de que os estudantes tivessem a oportunidade de perceber a arte como um processo de criação, fabricação ou produção de algo. Isso permitiu o desenvolvimento da imaginação e do raciocínio, capacidades que influenciam no aprendizado e desenvolvimento dos estudantes, proporcionando a liberação da tensão, a organização de pensamentos e emoções, além do estímulo à formação da personalidade dos jovens.

As atividades seguiram um cronograma de ações, contemplando a temática da valorização da vida a partir da leitura de textos e da análise de vídeos e obras de arte. As produções foram escolhidas em uma votação aberta à comunidade escolar.

Ao final das ações, observou-se que os estudantes passaram a repensar formas de viver a vida, além de compreenderem a importância de ajudar o outro e de sentirem um aumento da sensação de bem-estar. O trabalho com linguagens artísticas permitiu aos alunos a ampliação da consciência física e mental, impulsionando o autoconhecimento, a autoconfiança e o resgate da autoestima, refletindo na resignificação da própria vida.



**Em busca do futuro**



**Empatia**

**DIRETORIA DE ENSINO DE GUARULHOS NORTE****Escola Estadual Doutor José Leme Lopes**

CATEGORIA: DESENHO/ILUSTRAÇÃO

► A ação realizada pela unidade escolar visou conscientizar os estudantes sobre os cuidados com a saúde mental e emocional, buscando estimular várias formas de valorização da vida por meio da arte. A ideia foi elevar a autoestima dos adolescentes e mostrar a sua importância para a sociedade, contribuindo para o desenvolvimento da personalidade dos jovens.

A ação foi planejada e desenvolvida durante uma semana, em momentos marcados por muita alegria, descontração e aprendizado. Durante a realização das atividades, ocorreram reflexões sobre a saúde mental, e, segundo os relatos dos estudantes, os momentos passados na pandemia ressurgiram enquanto eles pintavam e puderam constatar que aquela situação difícil proporcionou-lhes amadurecimento e autonomia. E mais: que a solidão, o medo e a depressão de alguma forma colaboraram para que dessem mais importância à vida.

Ao término da atividade – que envolveu não apenas a realização das próprias obras mas também a apreciação de obras artísticas em geral –, foi possível observar nos estudantes a ampliação da sensibilidade, do pensamento artístico, da percepção estética, da autoestima e da saúde mental.





**DIRETORIA DE ENSINO DE SANTO ANASTÁCIO**

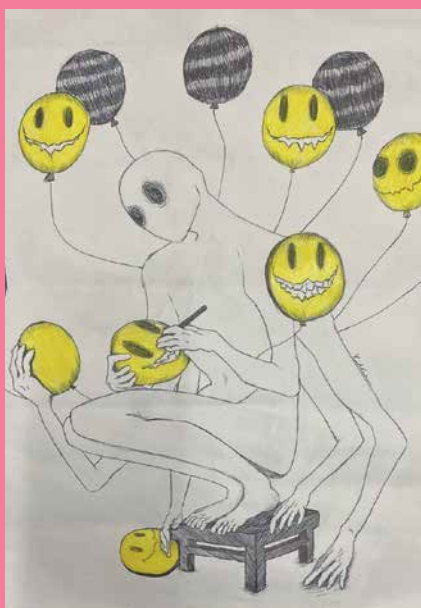
**Escola Estadual 18 de Junho**

CATEGORIA: DESENHO/ILUSTRAÇÃO

► A produção dos desenhos objetivou provocar uma reflexão sobre a importância da valorização da vida mesmo diante de problemas sérios que os estudantes estejam vivenciando.

O trabalho desenvolvido contou com rodas de conversa e compartilhamento de textos e vídeos para a difusão de informações de qualidade sobre saúde mental e emocional. A ação foi produtiva e proporcionou a melhora do clima escolar, dos relacionamentos, da comunicação, da conexão com a escola e com a comunidade estudantil como um todo.





• **DIRETORIA DE ENSINO DE ARAÇATUBA**

**Escola Estadual Professor Abranche José**

CATEGORIA: MÚSICA

► Foi proposta uma atividade de composição musical tendo como tema a valorização da vida. O intuito da ação foi revelar a expressão artística de diversos estudantes em relação à música e à dança.

Os alunos formaram uma roda e criaram em conjunto a letra de uma música que retrata o ambiente escolar em toda a sua plenitude e diversidade, tendo sido intitulada “Avante Abranche”. Para finalizar, foi gravado um videoclipe dos estudantes com imagens de diversas atividades na instituição.

Durante o processo de construção do material, percebeu-se uma enorme proximidade entre alunos e professores, além do desenvolvimento de habilidades socioculturais e socioemocionais, como a capacidade de ajudar o outro e a potencialização do protagonismo estudantil.



► Link do vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=MQdHLE3acHg>

• **DIRETORIA DE ENSINO DE ARARAQUARA**

**Escola Estadual Professor Lysanias de Oliveira Campos**

CATEGORIA: MÚSICA

► O tema “A Arte da Vida” foi trabalhado com os estudantes por meio de cartazes e filmes. Durante o intervalo cultural, foi apresentada uma composição autoral de uma aluna do 6º ano: a canção, intitulada “Vida plena”, foi aplaudida por toda a unidade escolar. A música fala de pensamentos positivos e da busca pela sensação de plenitude por meio do autoencontro.



► Link do vídeo: [https://www.youtube.com/watch?v=CBekeK602\\_8](https://www.youtube.com/watch?v=CBekeK602_8)

**• DIRETORIA DE ENSINO DE ITAQUAQUECETUBA****Escola Estadual Professor Eliseu Jorge**

CATEGORIA: MÚSICA

▶ A ação realizada na unidade escolar resultou na elaboração de uma música que aborda a temática da valorização da vida, incentivando as pessoas a viver com alegria, sonhar, brincar e curtir os bons momentos.

Os estudantes realizaram encontros para elaborar juntos letra e melodia da música, seguindo com ajustes de notas, ritmo e demais elementos musicais. O objetivo foi proporcionar momentos de reflexão sobre a importância da saúde mental para a vida de todos. Alguns estudantes fizeram a interpretação da música em Libras.

Após a realização da atividade, observou-se que os momentos de lazer proporcionam uma melhoria do bem-estar das pessoas que cantam e escutam.

▶ Link do vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=P5awsJRrfIE>

**• DIRETORIA DE ENSINO DE JABOTICABAL****Escola Estadual Professor Luiz Latorraca**

CATEGORIA: MÚSICA

▶ O objetivo da atividade foi conferir protagonismo aos estudantes, que expuseram seus conhecimentos sobre arte e suas aptidões, a fim de relacionar à vivência, como também atitudes cotidianas relacionadas à paz, ou seja, aquelas que são capazes de dissipar o cenário de violência que circunda o dia a dia escolar e familiar.

A realização da atividade ocorreu em três momentos diferentes, iniciando com a apresentação e reflexão do que foi proposto no edital do concurso; seguindo para a produção e seleção da atividade e, então, para o envolvimento dos estudantes da turma na confecção da arte final do projeto.

No decorrer da atividade, observaram-se os anseios que os adolescentes têm perante o tema, uma vez que foram compartilhados e relacionados fatos contemporâneos com fatos históricos (guerras, preconceitos e desigualdades). A frase escolhida para resumir a essência da atividade foi:





“Quando se sonha sozinho é apenas um sonho. Quando se sonha junto é o começo da realidade” (Miguel de Cervantes). A atividade foi vista como prazerosa e contemplou o envolvimento de todos.

▶ Link do vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=cjSvJ5G6bho>

• **DIRETORIA DE ENSINO LESTE 3**

**Escola Estadual Professor Paulo Rolim Rosa**

CATEGORIA: MÚSICA

▶ As ações da unidade escolar culminaram na elaboração da música “Prisão de sentimentos”, criada pelos estudantes a partir da temática “Setembro Amarelo”.

A realização da atividade objetivou a promoção do autocuidado, do cuidado com o outro e da empatia, utilizando a arte como recurso de experimentação, troca e vivências. O projeto possibilitou a construção de uma música autoral que abordasse a valorização da vida, além de pinturas para retratar a letra da música e um clipe teatral com a participação de toda a escola.

Entre os impactos da atividade observados na comunidade escolar estão a cooperação entre os estudantes, a empatia e preocupação com o outro, reflexões sobre a importância de manifestar sentimentos, dores, sensações e emoções, bem como a relevância do diálogo para cuidar da saúde mental.



▶ Link do vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=IW6P7KeB4Sg>



**DIRETORIA DE ENSINO DE RIBEIRÃO PRETO**

**Escola Estadual Professora Neusa Maria do Bem**

CATEGORIA: MÚSICA

▶ A ação realizada na unidade escolar teve a intenção de estimular o protagonismo juvenil, proporcionando aos estudantes a escolha de qual atividade seria desenvolvida. Coletivamente os alunos optaram pela composição de uma música intitulada “Viva”.

Durante a atividade, a cooperação foi observada: os estudantes que já tinham habilidade musical puxaram os acordes e as bases, enquanto os

demais realizaram treinamento específico para a execução da música em um processo orgânico e focado. Aqueles que não sabiam tocar nenhum instrumento musical fizeram o coral, e outros ainda assumiram a captação de áudio e vídeo da apresentação e os bastidores da produção.

Ao longo da atividade, ficou evidente que alguns estudantes que apresentavam forte timidez e isolamento no cotidiano escolar conseguiram interagir e até estiveram à frente das propostas, da execução e da apresentação para toda a escola. Isso despertou no grupo um sentimento de união, pertencimento, superação e, principalmente, orgulho pelo resultado obtido. A letra da música reflete uma disposição para a vida contagiante, com um sentimento de esperança latente e clamando pela superação das dificuldades vividas.

▶ Link do vídeo: <https://youtu.be/guyECFzk-VU>



#### • DIRETORIA DE ENSINO DE TAUBATÉ

##### Escola Estadual Deputado César Costa

CATEGORIA: MÚSICA

▶ Com base na temática da valorização da vida, os estudantes criaram uma música intitulada “Viver é uma arte e a música faz parte”, em que tanto a letra quanto a parte instrumental foram realizadas pelos estudantes com a ajuda de familiares e professores. Na sequência, um vídeo foi produzido e apresentado à comunidade escolar.

Entre os principais impactos observados, destacam-se: a união e a força de vontade para executar um trabalho artístico por completo; a percepção da importância de preservar e valorizar momentos de alegria cantando e dançando; a noção da importância da arte na vida das pessoas e o quanto ela pode nos transformar positivamente; a percepção do quanto a vida pode ser mais fácil quando vivida com leveza; a manifestação através de uma atividade artística, permitindo que os jovens sejam mais criativos e intuitivos.

▶ Link do vídeo: <https://youtu.be/M7wp4VxRCzk>



• **DIRETORIA DE ENSINO DE BOTUCATU**

**Escola Estadual Aristeu Vasconcellos Leite**

CATEGORIA: E-BOOK

► A obra elaborada chama-se *Tons de amarelo: Relatos de superação e ilustrações sobre a valorização da vida*.

O objetivo da criação do e-book pela unidade escolar foi sensibilizar o leitor sobre a importância da vida, por meio de depoimentos e ilustrações dos estudantes, sendo um conforto para os dias de tempestade interior.

Com a produção desse material ficou evidente o protagonismo dos estudantes e o envolvimento de toda a equipe escolar de forma acolhedora e harmoniosa. As produções ressignificaram os desafios enfrentados, com potencial para inspirar outros adolescentes.

► Link do e-book: <https://youtu.be/Or15PoKbgi8>



## PREFÁCIO

Este livro é resultado de uma das ações do dia D – Setembro Amarelo que ocorreu em nossa escola no dia 16 de setembro de 2022. Nosso objetivo na elaboração deste material foi sensibilizar o leitor sobre a importância da vida, através de depoimentos e ilustrações de nossos estudantes. Um acalento para os dias de tempestade.

Participaram ativamente toda a equipe escolar, estimulando, gerando uma reflexão crítica em nossos estudantes do real sentido do dia D - Setembro Amarelo, a valorização da vida em sua plenitude.

As histórias que você encontrará aqui são reais, adolescentes como você que passaram por um momento difícil, enxergaram uma luz e resolveram compartilhar a experiência.

Caso queira também inspirar outros adolescentes há um QR Code ao final, pois acreditamos que falar é a melhor opção.

Agradecemos a todos os envolvidos na produção deste material, professores, equipe gestora, funcionários e estudantes que fazem da escola um espaço de escuta, fala e de superação de desafios.

Equipe escolar



E. E. Aristeu Vasconcellos Leite

## Falar é a melhor opção

"Meus pais sempre tiveram uma relação difícil, o que refletiu muito na minha personalidade devido a criação problemática que eles me deram de ameaças de suicídio a brigas e separações. Em 2020 foi a pior delas, eu tive que mudar de cidade e com a pandemia fiquei sozinha em um lugar completamente novo, foi quando eu tentei suicídio, e por sorte não deu certo porque hoje tenho amigos maravilhosos e meus pais finalmente se separaram e estão mais felizes assim."

14 anos



## Falar é a melhor opção

"Eu tinha depressão e ansiedade, meu trabalho era horrível. Quando eu sai do meu trabalho e comecei a treinar musculação isso mudou minha vida, hoje tenho uma ótima autoestima e controlo minha ansiedade."



"Eu odiava meu corpo, aí eu comecei a fazer academia e meu corpo começou a mudar, minha autoestima aumentou muito, comecei a me amar e me valorizar mais."



## Falar é a melhor opção

"Em abril de 2021 perdi meu melhor amigo para o suicídio. Como eu tinha perdido contato com ele, fui saber do ocorrido meses depois, pois ele tinha mudado de cidade e acabou perdendo o número de telefone e não consegui encontrá-lo mais. Eu já sabia que ele tinha depressão, ansiedade, se mutilava e eu sempre ao lado dele tentando ajudar, conversando, procurando ajuda, mas ninguém o escutava e chamavam de frescura. Mas eu sabia que não era, porque eu vivenciava aquilo com ele, me doía e eu dando cada vez o meu máximo. Enfim, até que eu fiquei sabendo do que tinha acontecido, me culpei por meses porque eu achava que eu poderia ter feito mais, eu sei que eu dei meu máximo, fui entender isso meses depois. Nós fazemos escolhas todos os dias: seja você, viva cada dia, viva o hoje, ontem é passado e amanhã é mistério, não deixem de aproveitar cada momento com quem ama, não se culpe por ter dado o seu melhor..."

16 anos



• **DIRETORIA DE ENSINO DE JOSÉ BONIFÁCIO**

**Escola Estadual Pedro Brandão dos Reis**

CATEGORIA: DANÇA

► A atividade realizada nessa unidade escolar foi a dança, objetivando a utilização do corpo para expressar sentimentos e emoções, especialmente em situações de sofrimento, dor, estresse e ansiedade, com foco na valorização da vida.

Um dos impactos observados foi a participação coletiva de estudantes e demais membros da comunidade escolar, que notaram a necessidade de ajudar o outro a partir da cooperação. A atividade melhorou o clima escolar, a comunicação, a empatia, o autocuidado, além de ter incentivado a expressividade e a manifestação artística.

► Link do vídeo: [https://www.youtube.com/watch?v=F\\_ZJEdub7XQ](https://www.youtube.com/watch?v=F_ZJEdub7XQ)



• **DIRETORIA DE ENSINO DE MIRANTE DO PARANAPANEMA**

**Escola Estadual Assentamento Santa Zélia**

CATEGORIA: FOTOGRAFIA



► A proposta dessa ação foi buscar novas formas de enxergar a beleza da vida. A fotografia escolhida foi pensada para mostrar o rosto da mulher voltado para a luz, indicando possibilidades de caminhos para que ela seja quem deseja ser.

Após a realização da atividade, observou-se nos estudantes maior conscientização sobre o tema escolhido, ampliando a possibilidade de uma convivência saudável entre todos na comunidade escolar. Além disso, a atividade proporcionou uma melhoria na comunicação e na condução das ações para uma vida saudável e cheia de oportunidades, demonstrando a todo o público a importância de ser vivo, de ter vida.



#### DIRETORIA DE ENSINO DE PENÁPOLIS

##### Escola Estadual Maria de Fátima Gomes Alves

CATEGORIA: CURTA-METRAGEM

► O curta-metragem *Diário de Sara* foi produzido pelos estudantes com base no texto “Explicando minha depressão para minha mãe”, da canadense Sabrina Benaim.

A realização da atividade teve como objetivo a promoção da saúde mental a partir da prática das artes cênicas, sensibilizando o público para a importância de falar sobre a depressão, permitindo que as pessoas expressem sentimentos e emoções e sejam notadas e ajudadas quando necessário.

Com a ação, observou-se a melhoria do clima escolar, dos relacionamentos, da comunicação, da conexão entre os membros da comunidade escolar e o aumento do acesso à informação sobre o tema.



► Link do vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=ZV-O8nii8ns>

#### • DIRETORIA DE ENSINO DE SÃO VICENTE

##### Escola Estadual Luiz Abel

CATEGORIA: STOP MOTION

► Os estudantes apresentaram um vídeo criado quadro a quadro, objetivando promover ações de valorização da vida, com foco na saúde mental e emocional.



Os alunos foram os protagonistas na realização do vídeo, cujo argumento partiu do princípio de que toda e qualquer pessoa com alguma dificuldade pode e deve receber apoio, por meio da escuta ativa.

Observou-se, como principal impacto da atividade, a abertura de um canal direto de comunicação com a escola, formando assim uma grande rede de apoio para os estudantes e seus familiares, pautada na frase: “Falar é sempre a melhor solução e saber ouvir é um dos caminhos para a valorização da vida”.



► Link do vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=jfBOccbP8xE>

#### • DIRETORIA DE ENSINO DE SUZANO

##### Escola Estadual Zélia Gattai Amado

CATEGORIA: ESCULTURA

► A produção artística aconteceu durante as aulas de Arte, nas quais os estudantes criaram uma escultura utilizando diversos materiais sustentáveis e de livre escolha. Previamente realizou-se uma roda de conversa em que foi abordado o tema da valorização da vida.

A escultura criada, chamada *Ipê amarelo*, é uma obra com muitos significados, e neste caso buscou-se representar o processo de evolução de todos os envolvidos. O primeiro impacto observado foi a percepção da beleza artística, o capricho e a delicadeza, as cores, tons e torções, levando à reflexão sobre o impacto dos próprios sentimentos e a maneira de se relacionar com os colegas e a família.



## Considerações finais

No livro anterior, *Conversando sobre saúde mental e emocional na escola*, abordamos o amadurecimento e o desenvolvimento do cérebro; a relação entre mente, cérebro e emoções; e um pouco sobre os principais transtornos mentais que podem ocorrer na infância e adolescência. Uma “conversa” franca, necessária e suficiente para introduzir um tema tão caro à educação.

Já nesta obra, buscamos dar foco a fatores biopsicológicos que, na interação com o ambiente, influenciam fortemente a aprendizagem e à construção de espaços pautados no clima escolar saudável. Ademais, aprofundamos o tema do suicídio, permeado de fatores de proteção que a escola pode promover.

Também chamamos a atenção para a conexão entre cognição, hábitos de vida, emoções, competências socioemocionais e saúde mental. Para a promoção da saúde mental e emocional, tão necessária ao desenvolvimento integral e saudável de crianças e adolescentes, as ações protetivas devem começar desde cedo e precisam se estender por toda a vida escolar.

As definições mais recentes sobre saúde mental relacionam-se com a capacidade de apreciar a própria vida. Quando observamos crianças, ou mesmo quando nos lembramos da nossa infância, é possível que a maioria de nós perceba esta habilidade presente: a capacidade de se encantar com as pequenas coisas, de rir com frequência, de brincar sozinho e com o outro, de se manter curioso e atento. No entanto, o caminho e os desafios para tornar-se adulto pede que nosso entorno nos ajude a manter essa pequena chama acesa, e que nós mesmos consigamos alimentá-la para uma vida mais plena.

Este livro valoriza o brilhante trabalho que as escolas vêm realizando por meio do protagonismo dos estudantes, com pleno envolvimento da comunidade escolar. Saúde mental não pode ser um tabu e há muitas maneiras criativas de se abordar o tema e de promover a saúde emocional, prevenindo o adoecimento e cuidando de quem mais precisa. É isso que vem ocorrendo nas unidades escolares. As práticas adotadas pelas escolas na busca de um clima escolar colaborativo e solidário têm resultado num ambiente mais saudável e acolhedor. Ao incorporar atividades saudáveis no dia a dia escolar e utilizar a



linguagem comum aos estudantes, atribuímos cada vez mais significado e sentido ao que é desenvolvido.

Esperamos que o presente conteúdo tenha inspirado você a multiplicar boas práticas, transcendendo os muros da escola, fortalecendo a capacidade de cada um de nós de apreciar a vida de nossos estudantes e pares, promovendo um ambiente saudável onde quer que você esteja.

Um grande abraço,  
Os autores

## Referências bibliográficas

- ADAN, A. et al. Circadian Typology: A Comprehensive Review. *Chronobiology International*, v. 29, n. 9, pp. 1153-75, set. 2012. Disponível em: <<https://doi.org/10.3109/07420528.2012.719971>>. Acesso em: 13 dez. 2022.
- ALLENSWORTH, D. D.; KOLBE, L. J. The Comprehensive School Health Program: Exploring an Expanded Concept. *Journal of School Health*, v. 57, n. 10, pp. 409-12, 1987.
- AMERICAN Federation of Teachers. *Quality of Worklife Survey (2015)*.
- ANDERSON, B. et al. Associations of Executive Function with Sleepiness and Sleep Duration in Adolescents. *Pediatrics*, v. 123, n. 4, abr. 2009. Disponível em: <<https://doi.org/10.1542/PEDS.2008-1182>>. Acesso em: 13 dez. 2022.
- ANDERSON, M. A Majority of Teens Have Experienced Some Form of Cyberbullying. *Pew Research Center*, 27 set. 2018. Disponível em: <<https://www.pewresearch.org/internet/2018/09/27/a-majority-of-teens-have-experienced-some-form-of-cyberbullying/>> Acesso em: 13 dez. 2022.
- AQUINO, J. G. *Autoridade e autonomia na escola: Alternativas teóricas e práticas*. São Paulo: Summus, 1999.
- \_\_\_\_\_. *Da autoridade pedagógica à amizade intelectual: Uma plataforma para o éthos docente*. São Paulo: Cortez, 2014.
- ARNON, S. et al. Association of Cyberbullying Experiences and Perpetration with Suicidality in Early Adolescence. *JAMA Network Open*, v. 5, n. 6, jun. 2022. Disponível em: <<https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2793627>>. Acesso em: 13 dez. 2022.
- ARUNDELL, L. et al. A Systematic Review of the Prevalence of Sedentary Behavior During the After-School Period Among Children Aged 5-18 Years. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, v. 13, n. 93, ago. 2016. Disponível em: <<https://doi.org/10.1186/s12966-016-0419-1>>. Acesso em: 13 dez. 2022.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA (ABP). Suicídio: Informando para prevenir. Conselho Federal de Medicina (CFM). Brasília, 2014.

\_\_\_\_\_. Como o estigma atrapalha a prevenção. *Setembro Amarelo*, 17 maio 2019. Disponível em: <<https://www.setembroamarelo.com/post/como-o-estigma-atrapalha-a-prevencao>>. Acesso em: 13 dez. 2022.

BENARD, B.; SLADE, S. Listening to Students: Moving from Resilience Research to Youth Development Practice and School Connectedness. In: GILMAN, R.; HUEBNER, E. S.; FURLONG, M. *Handbook of Positive Psychology in Schools*. Nova York: Routledge, 2014, pp. 353-70.

BLACK, R. E. et al. Maternal and Child Undernutrition: Global and Regional Exposures and Health Consequences. *Lancet*, v. 371, n. 9608, pp. 243-60, jan. 2008.

BRASIL. Lei n. 11.947, de 16 de junho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica. *Diário Oficial da União*, 16 jun. 2009. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2007-2010/2009/lei/l11947.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/l11947.htm)>. Acesso em: 13 dez. 2022.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. *Boletim Epidemiológico*, v. 51, n. 37, 2020.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. *Boletim Epidemiológico*, v. 52, n. 33, 2021.

CARSON, V. et al. Health Associations with Meeting New 24-Hour Movement Guidelines for Canadian Children and Youth. *Preventive Medicine*, v. 95, n. 1, dez. 2016a.

\_\_\_\_\_. Systematic Review of Sedentary Behaviour and Health Indicators in School-Aged Children and Youth: An Update. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, v. 41, n. 6, pp. 240-65, jun. 2016b.

CASTELLVÍ, P. et al. Longitudinal Association Between Self-Injurious Thoughts and Behaviors and Suicidal Behavior in Adolescents and Young Adults: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Journal of Affective Disorders*, v. 215, pp. 37-48, jun. 2017.

- COTTRELL, E. C.; OZANNE, S. E. Early Life Programming of Obesity and Metabolic Disease. *Physiology & Behavior*, v. 94, n. 1, pp. 17-28, abr. 2008.
- CROWLEY, S. J. et al. An Update on Adolescent Sleep: New Evidence Informing the Perfect Storm model. *Journal of Adolescence*, v. 67, pp. 55-65, ago. 2018.
- DEWALD, J. F. et al. The Influence of Sleep Quality, Sleep Duration and Sleepiness on School Performance in Children and Adolescents: A Meta-Analytic Review. *Sleep Medicine Reviews*, v. 14, n. 3, pp. 179-89, jun. 2010. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/J.SMRV.2009.10.004>>. Acesso em: 13 dez. 2022.
- DIAS, M. L. *Suicídio: Testemunho de adeus*. São Paulo: Brasiliense, 1991.
- DONNELLY, J. E. et al. Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v. 48, n. 6, pp. 1197-222, jun. 2016.
- EVANS, K.; VAANDERING, D. *Justiça Restaurativa na Educação: Promover responsabilidade, cura e esperança nas escolas*. São Paulo: Palas Athena, 2018.
- FERREIRA, H. G. R. et al. O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE): Alimentação e aprendizagem. *Revista da Seção Judiciária do Rio de Janeiro*, v. 22, n. 44, pp. 90-113, abr. 2019. Disponível em: <<http://lexcultccjf.trf2.jus.br/index.php/revistasjrj/article/view/150/121>>. Acesso em: 13 dez. 2022.
- FORD, R. et al. Bullying and Mental Health and Suicidal Behaviour among 14 – to 15-Year-Olds in a Representative Sample of Australian Children. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, v. 51, n. 9, pp. 897-908, set. 2017. Disponível em: <<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0004867417700275>>. Acesso em: 13 dez. 2022.
- FOSTER, R. G. et al. Sleep and Circadian Rhythm Disruption in Social Jetlag and Mental Illness. *Progress in Molecular Biology and Translational Science*. v. 119, pp. 325-346, 2013. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-396971-2.00011-7>>. Acesso em: 30 jan. 2023.
- FREITAS, R. F. et al. Prevalência e fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores universitários durante a pandemia da covid-19. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 70, n. 4, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0047-2085000000348>>. Acesso em: 13 dez. 2022.

- GAPIN, J.; LABBAN, J. D.; ETNIER, J. L. The Effects of Physical Activity on Attention Deficit Hyperactivity Disorder Symptoms: The Evidence. *Preventive Medicine*, v. 52, pp. 70-4, 2011.
- GAPIN, J.; ETNIER, J. L. The Relationship Between Physical Activity and Executive Function Performance in Children with Attention-Deficit Hyperactivity Disorder. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, v. 32, n. 6, pp. 753-63, dez. 2010.
- GATTAZ, W. F. Saúde mental em 85.000 funcionários de 25 empresas brasileiras. Banco de dados Gattaz Health & Results (palestra). *XXXIX Congresso Brasileiro de Psiquiatria*, Fortaleza, 5-8 out. 2022.
- GENTRY, N. W. et al. Human Circadian Variations. *The Journal of Clinical Investigation*, v. 131, n. 16, ago. 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1172/JCI148282>>. Acesso em: 13 dez. 2022.
- GORDON, S. Cyberbullying Surpasses Bullying as Most Common Type of Harassment. *Verywell Family*, 11 jun. 2020. Disponível em: <<https://www.verywellfamily.com/how-common-is-cyberbullying-4570942>>. Acesso em: 13 dez. 2022.
- HAAPALA, E. A. et al. Associations of Physical Activity and Sedentary Behavior with Academic Skills: A Follow-up Study among Primary School Children. *PLOS ONE*, set. 2014. Disponível em: <<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0107031>>. Acesso em: 13 dez. 2022.
- HAWTON, K.; SAUNDERS, K. E. A.; O'CONNOR, R. C. Self-Harm and Suicide in Adolescents. *Lancet*, v. 379, n. 9834, pp. 2373-82, 2012.
- HINDUJA, S.; PATCHIN, J. W. Connecting Adolescent Suicide to the Severity of Bullying and Cyberbullying. *Journal of School Violence*, v. 18, n. 3, pp. 333-46, 2018. Disponível em: <<https://doi.org/10.1080/15388220.2018.1492417>>. Acesso em: 13 dez. 2022.
- JAEN-VARAS, D. et al. The Association Between Adolescent Suicide Rates and Socioeconomic Indicators in Brazil: A 10-Year Retrospective Ecological Study. *Brazilian Journal of Psychiatry*, v. 41, n. 5, set.-out. 2019. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/1516-4446-2018-0223>>. Acesso em: 13 dez. 2022.

- JANIRI, D. et al. Risk and Protective Factors for Childhood Suicidality: A US Population-Based Study. *Lancet Psychiatry*, v. 7, n. 4, pp. 317-26, abr. 2020. Disponível em: <[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30049-3/](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30049-3/)>. Acesso em: 13 dez. 2022.
- JANS, T.; VLOET, T. D.; TANELI, Y.; WARNKE, A. Suicídio e comportamento autole-sivo. In: Rey JM, editor. Tratado de Saúde Mental da Infância e Adolescência da IACAPAP. Genebra: Associação Internacional de Psiquiatria da Infância e Adolescência e Profissões Afins, 2018.
- JERRIM, J.; SIMS, S. *The Teaching and Learning International Survey (Talis) 2018*. UCL, Institute of Education, jun. 2019. Disponível em: <[https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/919064/TALIS\\_2018\\_research.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/919064/TALIS_2018_research.pdf)>. Acesso em: 13 dez. 2022.
- KAESS, M. Self-Harm: A Transdiagnostic Marker of Psychopathology and Suicide Risk During the covid-19 Pandemic? *European Child & Adolescent Psychiatry*, v. 31, n. 7, pp. 1-3; jul. 2022. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9343285/>>. Acesso em: 13 dez. 2022.
- KOENIG, J.; THAYER, J. F.; KAESS, M. A Meta-Analysis on Pain Sensitivity in Self-Injury. *Psychological Medicine*, v. 46, n. 8, pp. 1597-612, jun. 2016. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26964517/>>. Acesso em: 13 dez. 2022.
- KOENIG, J. et al. Prospective Risk for Suicidal Thoughts and Behaviour in Adolescents with Onset, Maintenance or Cessation of Direct Self-Injurious Behaviour. *European Child & Adolescent Psychiatry*, v. 26, n. 3, pp. 345-54, mar. 2017. Disponível em: <<https://link.springer.com/article/10.1007/s00787-016-0896-4>>. Acesso em: 13 dez. 2022.
- KUTCHER, S. P.; WEI, Y. *Mental Health & High School Curriculum Guide: Understanding Mental Health and Mental Illness*. Canadá: Canadian Mental Health Association, 2015.
- KUTSYURUBA, B.; KLINGER, D. A.; HUSSAIN, A. Relationships Among School Climate, School Safety, and Student Achievement and Well-Being: A Review of the Literature. *Review of Education*, v. 3, n. 1, pp. 103-35, jun. 2015.
- LEES, C.; HOPKINS, J. Effect of Aerobic Exercise on Cognition, Academic Achievement, and Psychosocial Function in Children: A Systematic Review of Randomized Control Trials. *Preventing Chronic Disease*, v. 10, out. 2013.

- LENT, R.; BUCHWEITZ, A.; MOTA, M. B. (orgs.) *Ciência para educação: Uma ponte entre dois mundos*. Rio de Janeiro: CpE/Atheneu, [s.d.].
- LEVER, N.; MATHIS E.; MAYWORM, A. School Mental Health Is Not Just for Students: Why Teacher and School Staff Wellness Matters. *Report on Emotional & Behavioral Disorders in Youth*, v. 17, n. 1, pp. 6-12, 2017.
- LOUZADA, F. Adolescent Sleep: A Major Public Health Issue. *Sleep Science*, v. 12, n. 1, 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.5935/1984-0063.20190047>>. Acesso em: 13 dez. 2022.
- MADIGAN, D. J.; KIM, L. E. Towards an Understanding of Teacher Attrition: A Meta-Analysis of Burnout, Job Satisfaction, and Teachers' Intentions to Quit. *Teaching and Teacher Education*, v. 105, set. 2021a. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103425>>. Acesso em: 13 dez. 2022.
- \_\_\_\_\_. Does Teacher Burnout Affect Students? A Systematic Review of its Association with Academic Achievement and Student-Reported Outcomes. *International Journal of Educational Research*, v. 105, 2021b. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101714>>. Acesso em: 13 dez. 2022.
- MAHONEY, C. R. et al. Effect of Breakfast Composition on Cognitive Processes in Elementary School Children. *Physiology & Behavior*, v. 85, n. 5, pp. 635-45, ago. 2005. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2005.06.023>>. Acesso em: 13 dez. 2022.
- MALLMANN, D.; BROTERO, M.; AMARAL, T. Exclusivo: 83% dos docentes da rede pública querem continuar lecionando, diz pesquisa. *CNN Brasil*, 30 jun. 2022. Disponível em: <<https://www.cnnbrasil.com.br/nacional/exclusivo-83-dos-docentes-da-rede-publica-querem-continuar-lecionando-diz-pesquisa/>>. Acesso em: 13 dez. 2022.
- MARTÍNEZ-ALÉS, G. et al. The Recent Rise of Suicide Mortality in the United States. *Annual Review of Public Health*, v. 43, pp. 99-116, 2022.
- MONTOYA, N. P. et al. Prevalence of Burnout Syndrome for Public Schoolteachers in Brazilian Context: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 18, n. 4, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.3390/ijerph18041606>>. Acesso em: 13 dez. 2022.

- MORO, A.; VINHA, T. P.; MORAIS, A. Avaliação do clima escolar: Construção e validação de instrumentos de medida. *Cadernos de Pesquisa*, v. 49, n. 172, pp. 312-34, abr.-jun. 2019.
- NARAYANAN, M. *Transforming Through Power: Teachers and the Negotiation of Authority in Schools*. Tese de doutorado, Nova York, City University of New York, 2019.
- NAVEED, S.; LAKKA, T.; HAAPALA, E. A. An Overview on the Associations between Health Behaviors and Brain Health in Children and Adolescents with Special Reference to Diet Quality. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 17, n. 3, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.3390/ijerph17030953>>. Acesso em: 13 dez. 2022.
- NEWALL, M. *Cyberbullying: A Global Advisor Survey*. Ipsos, 2018. Disponível em: <<https://www.ipsos.com/en/global-views-cyberbullying>>. Acesso em: 13 dez. 2022.
- NYARADI, A. et al. The Role of Nutrition in Children's Neurocognitive Development, from Pregnancy through Childhood. *Frontiers in Human Neuroscience*, v. 7, n. 97, 2013.
- O'LOUGHLIN J. et al. Using Mendelian Randomisation methods to understand whether diurnal preference is causally related to mental health. *Molecular Psychiatry*, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1038/s41380-021-01157-3>>. Acesso em 30 jan. 2023.
- ONGARATTO, S. “Nosso mundo acabou ali”, lamenta mãe da menina de 13 anos do RJ que tirou a própria vida há um ano. *Crescer*, jul. 2022. Disponível em: <<https://revistacrescer.globo.com/Educacao-Comportamento/noticia/2022/07/nosso-mundo-acabou-ali-lamenta-mae-de-menina-de-13-anos-do-rj-que-tirou-propria-vida-ha-um-ano.html>>. Acesso em: 13 dez. 2022.
- ORGANIZAÇÃO Mundial da Saúde (OMS). *Suicide Worldwide in 2019: Global Health Estimates*. Geneva: World Health Organization (WHO), 2021. Disponível em: <<https://www.who.int/publications/i/item/9789240026643>>. Acesso em: 13 dez. 2022.
- PATTON, G. C. et al. Global Patterns of Mortality in Young People: A Systematic Analysis of Population Health Data. *Lancet*, v. 374, n. 9693, pp. 881-92, set. 2009. Disponível em: <[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(09\)60741-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(09)60741-8)>. Acesso em: 13 dez. 2022.



- PORFÍRIO, Francisco. Cyberbullying. Brasil Escola. Disponível em: <<https://brasil-escola.uol.com.br/sociologia/cyberbullying.htm>>. Acesso em: 31 jan. 2023.
- PRADO, E. L.; DEWEY, K. G. Nutrition and Brain Development in Early Life. *Nutrition Reviews*, v. 72, n. 4, pp. 267-84, abr. 2014. Disponível em: <<https://doi.org/10.1111/nure.12102>>. Acesso em: 13 dez. 2022.
- REY, J. M.; BELLA-AWUSAH, T. T.; JING, L. Depressão em crianças e adolescentes. In: REY, J. M. (org.), *Tratado de Saúde Mental de Infância e Adolescência da IACAPAP* (edição em português: SILVA, F. D., org.). Genebra: International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions, 2018. Disponível em: <[https://iacapap.org/\\_Resources/Persistent/c77dba07436fa-650972bce71282f6b3c3f1922f5/E.1-Depress%C3%A3o-Portuguese-2018.pdf](https://iacapap.org/_Resources/Persistent/c77dba07436fa-650972bce71282f6b3c3f1922f5/E.1-Depress%C3%A3o-Portuguese-2018.pdf)>. Acesso em: 13 dez. 2022.
- RODRÍGUEZ FERRANTE, G. et al. Chronotype at the Beginning of Secondary School and School Timing Are Both Associated with Chronotype Development during Adolescence. *Scientific Reports*, v. 12, n. 1, pp. 1-14, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1038/s41598-022-11928-9>>. Acesso em: 13 dez. 2022.
- ROENNEBERG, T. et al. Social Jetlag and Obesity. *Current Biology*, v. 22, n. 10, pp. 939-43, maio 2012.
- \_\_\_\_\_. Chronotype and Social Jetlag: A (Self-) Critical Review. *Biology*, v. 8, n. 3, jul. 2019.
- ROLLS, E. T. Reward Systems in the Brain and Nutrition. *Annual Review of Nutrition*, v. 36, pp. 435-70, 2016.
- ROSA, A. S. et al. *Conversando sobre saúde mental e emocional na escola*. São Paulo: Fundação MAPFRE, 2021. Disponível em: <<https://documentacion.fundacionmapfre.org/documentacion/publico/es/bib/175855.do>>. Acesso em: 13 dez. 2022.
- SANTOS, J. S., PEREIRA, S. I. R.; LOUZADA, F. M. Chronic Sleep Restriction Triggers Inadequate Napping Habits in Adolescents: A Population-Based Study. *Sleep Medicine*, v. 83, pp. 115-22, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/J.SLEEP.2021.04.016>>. Acesso em: 13 dez. 2022.

- SECRETARIA Municipal de Educação de São Paulo (SEDUC). *Programa de Alimentação Escolar (PAE)*, 2022. Disponível em: <<https://educacao.sme.prefeitura.sp.gov.br/programa-de-alimentacao-escolar/>>. Acesso em: 13 dez. 2022.
- SILVA FILHO, O. C.; MINAYO, M. C. S. Triplo tabu: Sobre o suicídio na infância e na adolescência. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 7, jul. 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232021267.07302021>>. Acesso em: 13 dez. 2022.
- SOUSA, G. S. et al. Revisão de literatura sobre suicídio na infância. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 22, n. 9, pp. 3099-110, set. 2017. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232017229.14582017>>. Acesso em: 13 dez. 2022.
- SOUZA, A. S.; FERNANDES, F. S.; CARMO, M. G. T. Effects of Maternal Malnutrition and Postnatal Nutritional Rehabilitation on Brain Fatty Acids, Learning, and Memory. *Nutrition Reviews*, v. 69, n. 3, pp. 132-44, 1º mar. 2011. Disponível em: <<https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2011.00374.x>>. Acesso em: 13 dez. 2022.
- TAMURA, N. et al. Social Jetlag among Japanese Adolescents: Association with Irritable Mood, Daytime Sleepiness, Fatigue, and Poor Academic Performance. *Chronobiology International*, v. 39, n. 3, pp. 311-22, 2022.
- TOSTES, M. V. et al. Sofrimento mental de professores do ensino público. *Saúde Debate*, v. 42, n. 116, jan.-mar. 2018. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0103-1104201811607>>. Acesso em: 13 dez. 2022.
- TOUITOU, Y.; TOUITOU, D.; REINBERG, A. Disruption of Adolescents' Circadian Clock: The Vicious Circle of Media Use, Exposure to Light at Night, Sleep Loss and Risk Behaviors. *Journal of Physiology-Paris*, v. 110, n. 4, pp. 467-79, nov. 2016. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.jphysparis.2017.05.001>>. Acesso em: 13 dez. 2022.
- TUFIK, S.; ANDERSEN, M. L. *Sono: Da neurobiologia à prática médica*. São Paulo: Dilivros, 2022. *SOBRE RITMOS* - Capítulo 2: D'ALMEIDA, V. & TORTEROLO, P. Cronobiologia do Ciclo Vigília-Sono.
- WANG, H. et al. Genome-Wide Association Analysis of Self-Reported Daytime Sleepiness Identifies 42 Loci That Suggest Biological Subtypes. *Nature Communications*, v. 10, 13 ago. 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.1038/s41467-019-11456-7>>. Acesso em: 13 dez. 2022.

- WARHUUS, L; POYNOR, L. *School Climate for Learning: What Do We Mean When We Talk about Positive School Climate?* Califórnia: Center for Health Schools and Communities, 2015. Disponível em: <[https://achealthyschools.org/wp-content/uploads/2020/04/119\\_School\\_Climate\\_for\\_Learning-1.pdf](https://achealthyschools.org/wp-content/uploads/2020/04/119_School_Climate_for_Learning-1.pdf)>. Acesso em: 22 jul. 2022.
- WATERLAND, R. A.; MICHELS, K. B. Epigenetic Epidemiology of the Developmental Origins Hypothesis. *Annual Review of Nutrition*, v. 27, pp. 363-88, 2007.
- WITTMANN, M. et al. Social Jetlag: Misalignment of Biological and Social Time. *Chronobiology International*, v. 23, pp. 497-509, 2006.
- ZAKARIYA, Y. F. Effects of School Climate and Teacher Self-Efficacy on Job Satisfaction of Mostly STEM Teachers: A Structural Multigroup Invariance Approach. *International Journal of STEM Education*, v. 7, n. 1, pp. 1-12, 2020.
- ZEHR, H. *Justiça Restaurativa: Teoria e prática*. São Paulo: Palas Athena, 2012.
- ZIPORYN, T. D. et al. Adolescent Sleep Health and School Start Times: Setting the Research Agenda for California and Beyond. A Research Summit Summary. *Sleep Health*, v. 8, n. 1, pp. 11-22, fev. 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.sleh.2021.10.008>>. Acesso em: 13 dez. 2022.
- ZULLIG, K. J. et al. School Climate: Historical Review, Instrument Development, and School Assessment. *Journal of Psychoeducational Assessment*, v. 28, n. 2, pp. 139-52, 2010.

## Sobre os autores

### Anderson Rosa

É doutor e mestre em Ciências pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), graduado em Enfermagem pela mesma universidade e professor-adjunto do Departamento de Saúde Coletiva da Escola Paulista de Enfermagem da Unifesp. Atualmente, também na Unifesp, é pró-reitor de Assuntos Estudantis, pesquisador e orientador do Programa de Pós-Graduação em Psicobiologia. É coordenador do Programa de Extensão Universitária Com-unidade: saúde, assistência social, educação e direitos humanos e dos projetos “Periferia dos Sonhos” e “Promoção da Saúde Mental na Educação”.

Tem experiência nas áreas de saúde coletiva, saúde mental, enfermagem e gestão. Foi um dos coordenadores do projeto “Capacitação dos Profissionais da Rede de Assistência Social e da Saúde” – que tem o objetivo de realizar intervenções psicossociais na área da saúde mental para pessoas em situação de rua –, uma iniciativa pioneira constituída pela parceria entre a Secretaria Municipal da Assistência e Desenvolvimento Social (Smads) de São Paulo, a Unesco, a Unifesp e a Organização de Auxílio Fraternal (OAF). Esse projeto permitiu a produção do livro *Saúde mental das pessoas em situação de rua: Conceitos e práticas para profissionais da assistência social*. É autor de diversos livros e artigos científicos.

### Alcione Marques

É mestre em Ciências pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), graduada em Pedagogia e especialista em Psicopedagogia com aprimoramento em Reabilitação Cognitiva e em Neurociência do Comportamento. Tem vinte anos de experiência na área da educação e trabalha como psicopedagoga clínica e escolar, atendendo crianças e adolescentes com problemas de aprendizagem, além de atuar nas escolas com cursos e palestras para pais e professores. É diretora da NeuroConecte, onde desenvolve projetos multidisciplinares de

educação emocional, mindfulness, neurociência educacional e saúde mental para escolas e organizações diversas.

### **Adriana Fóz**

É mestre em Ciências pelo Departamento de Psiquiatria e Psicologia Médica (Unifesp), graduada em Pedagogia, pós-graduada em Psicologia da Educação pela Universidade de São Paulo (USP) e especialista em Psicopedagogia e Neuropsicologia, além de pesquisadora em Neurociência Cognitiva e Educacional. É diretora da NeuroConecte e foi coordenadora do projeto Cuca Legal na Psiquiatria (Unifesp) – do qual também é cofundadora – entre 2007 e 2017.

Terapeuta cognitiva (com atendimento em consultórios e on-line) de jovens e adultos, ministra também cursos e aulas em instituições, como na pós-graduação em Neurociências da FMUSP, CDN (Unifesp), Casa do Saber, Palas Athena e Instituto Singularidades. É referência nas áreas de educação socioemocional, reabilitação cognitiva, neuroeducação e saúde mental nas escolas. É ainda palestrante, inclusive do TEDx, e autora de vários livros, como o *best-seller A cura do cérebro* (Novo Século, 2018) e *Frustração: Como treinar suas competências emocionais para enfrentar os desafios da vida pessoal e profissional* (Benvirá, 2019).

### **Michele Nepomuceno**

É graduada em Letras e em Pedagogia, com especialização em Gestão Escolar, Coordenação Pedagógica e Docência no Ensino Superior. Como coordenadora do Programa de Melhoria da Convivência e Proteção Escolar (Conviva SP), implantou ações na rede estadual de ensino em mais de 5 mil unidades escolares, atingindo cerca de 250 mil servidores e 3,5 milhões de alunos. Educadora há mais de vinte anos, trabalhou em diversas áreas da educação como diretora escolar, professora, coordenadora pedagógica, orientadora escolar e formadora de professores, além de atuar na área administrativa em órgãos regionais e centrais da educação, principalmente com infraestrutura e serviços escolares, segurança e convivência escolar, clima escolar relacional, saúde mental e equilíbrio emocional de estudantes e servidores da educação. Atualmente, é assessora parlamentar na Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo.

## **Sobre as autoras convidadas**

### **Vânia D’Almeida**

Doutora em Ciências Biológicas (Biologia Molecular) pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), realizou pós-doutorado no Instituto de Química da Universidade de São Paulo (USP) e livre-docência pelo Departamento de Genética da Unifesp. Atualmente, é professora titular do Departamento de Psicobiologia e coordenadora do Laboratório de Erros Inatos de Metabolismo da mesma universidade. Tem experiência nas áreas de bioquímica e genética, atuando principalmente nos temas: ritmos biológicos, sono, impacto dos estilos de vida sobre a saúde, estresse oxidativo, epigenética, erros inatos de metabolismo e doenças de depósito lisossômico.

### **Gabriela Fossati Amaral**

Graduada em Medicina pela Faculdade de Medicina de Marília (Famema), possui residência médica em Psiquiatria pela mesma faculdade e residência médica em Psiquiatria da Infância e da Adolescência pelo Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da FMUSP. Tem formação também como psicoterapeuta interpessoal pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) e especialização em Estimulação Precoce: Clínica Transdisciplinar do Bebê pelo Instituto Travessias da Infância – Centro Lydia Coriat de São Paulo. Atua nas áreas de psiquiatria, saúde mental e educação.

**“A criança, ao crescer, se desprenderá dos critérios familiares e adotará outros mais amplos, vendo a escola como uma instituição a serviço dos indivíduos e da sociedade e como detentora de algo valioso: a cultura.”**

**Mediadores** de conhecimento. É assim que podemos descrever o papel dos educadores na sociedade. Essenciais para o processo de ensino e aprendizagem, os professores e o ambiente escolar também têm uma nobre missão: promover saúde mental e emocional – e zelar por ela.

Depois da excelente repercussão do livro *Conversando sobre saúde mental e emocional na escola*, que abriu portas para diversas iniciativas bem-sucedidas, os autores se reuniram novamente para a publicação desta obra: um registro das atividades realizadas em 2022 pelos estudantes da rede pública do Estado de São Paulo, que receberam a proposta de celebrar a vida através da arte. Dessa forma, as ações poderão servir de inspiração e se multiplicar por todo o país.

Além do resultado das atividades práticas, os autores apresentam conceitos que se relacionam com o desenvolvimento integral do estudante, buscando o equilíbrio entre teoria e prática. Nestas páginas, você encontrará:

- Informações importantes sobre como a alimentação, a atividade física e o sono estão relacionados ao desenvolvimento do estudante;
- Ideias para construir um clima escolar saudável e propício para interações positivas;
- Um guia sobre como a escola e os educadores podem agir na prevenção ao suicídio, tornando o ambiente cada vez mais seguro e acolhedor;
- Propostas inspiradoras com potencial para transformar a comunidade escolar – e muito mais!