

Anderson Rosa e Alcione Marques

Fernando Baptista ■ Viviane P. D. Cardoso

Saúde Mental: Ações possíveis nas escolas



Realização:



Apoio técnico:



Anderson Rosa e Alcione Marques

Fernando Baptista ■ Viviane P. D. Cardoso

Saúde Mental: Ações possíveis nas escolas

Realização:



Apoio técnico:



Copyright © Anderson Rosa, Alcione Marques, Fernando Baptista, Viviane P. D. Cardoso, 2023

Coordenação: Marcel Queiroz

Revisão: Michele Nepomuceno

Capa, projeto gráfico e diagramação: Raquel Serrano

Dados Internacionais de catalogação na Publicação (CIP)

Saúde Mental [livro eletrônico] : ações possíveis nas escolas / Anderson Rosa...[et al] ; apoio técnico Neuroconecte. -- 1. ed. -- [S.L.] : Fundación MAPFRE, 2023.

PDF

Outros autores:
Alcione Marques, Fernando Baptista,
Viviane P. D. Cardoso
ISBN 978-65-994963-7-0 (e-book)

1. Estudantes – Saúde mental - Estudo de caso
I. Rosa, Anderson II. Neuroconecte

23-6381

CDD 371.713

Angélica Ilacqua
Bibliotecária
CRB-8/7057

[2023]

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

Introdução

Manual dos Professores



Olá, educadora e educador!

Pensando nos desafios que diversas situações relacionadas a saúde mental de estudantes têm trazido para a escola e para a sala de aula, desenvolvemos este manual.

Ele é parte do projeto Promoção da Saúde Mental e Emocional na Escola desenvolvido pela Fundación Mapfre no âmbito do Programa Viver com Saúde e em parceria com algumas Secretarias de Educação do Brasil.

Este manual é o resultado da experiência e do conhecimento de uma equipe de profissionais das áreas da educação e da saúde trabalhando em conjunto com Secretarias de Educação para levar a educadores e estudantes conhecimento qualificado no âmbito da saúde emocional e mental.

Aqui trazemos diversos casos, relatados por educadores(as), que envolvem questões emocionais e de saúde mental e como eles lidaram com a situação. Em seguida, comentamos a ação do(a) educador(a) e damos sugestões de ações possíveis para lidar melhor com cada uma delas. Criamos também, ao final de cada caso, um roteiro com o fluxo de ações que pode ajudar você e sua escola a refletir e se preparar melhor para lidar com casos similares.

Cabe dizer que as ações não são “receitas” nem “soluções infalíveis”, já que cada situação envolve fatores e características diversas e peculiares, exigindo muitas vezes ações diferenciadas. Mas este manual é um convite para a reflexão de toda a equipe escolar de como lidar com esses acontecimentos e se planejar melhor para enfrentá-los de maneira competente.

Ressaltamos também que algumas situações demandam a parceria intersetorial com outras áreas, como a saúde e assistência social, uma vez que envolvem aspectos que não serão possíveis para a escola lidar de forma isolada.

Convidamos você igualmente a compartilhar conosco suas experiências em situações similares as que encontrará neste manual pelo e-mail saudementalnaescolamanual@gmail.com

Vamos juntos fazer da escola um espaço mais saudável para todos(as)!

Sumário

Manual dos Professores

Clique no item desejado para acessar o conteúdo



Caso 1: Autolesão: Que dor é essa?

Caso 2: Estudante que sofre com cyberbullying: Cuidados com a vítima

Caso 3: Estudante que pratica cyberbullying: Cuidados com o agressor

Caso 4: Estudante com crise de ansiedade

Caso 5: Estudante com comportamento ansioso frequente e persistente

Caso 6: Estudante com sinais de sofrimento e tristeza

Caso 7: Tristeza, angústia e isolamento: sinais de sofrimento

Caso 8: Novo estudante na escola: dificuldades de integração

Caso 9: Estudante com diagnóstico de Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH): dificuldades de autorregulação

Caso 10: Comportamento agressivo

Caso 11: Tentativa de Suicídio

Caso 12: Problemas de autoimagem

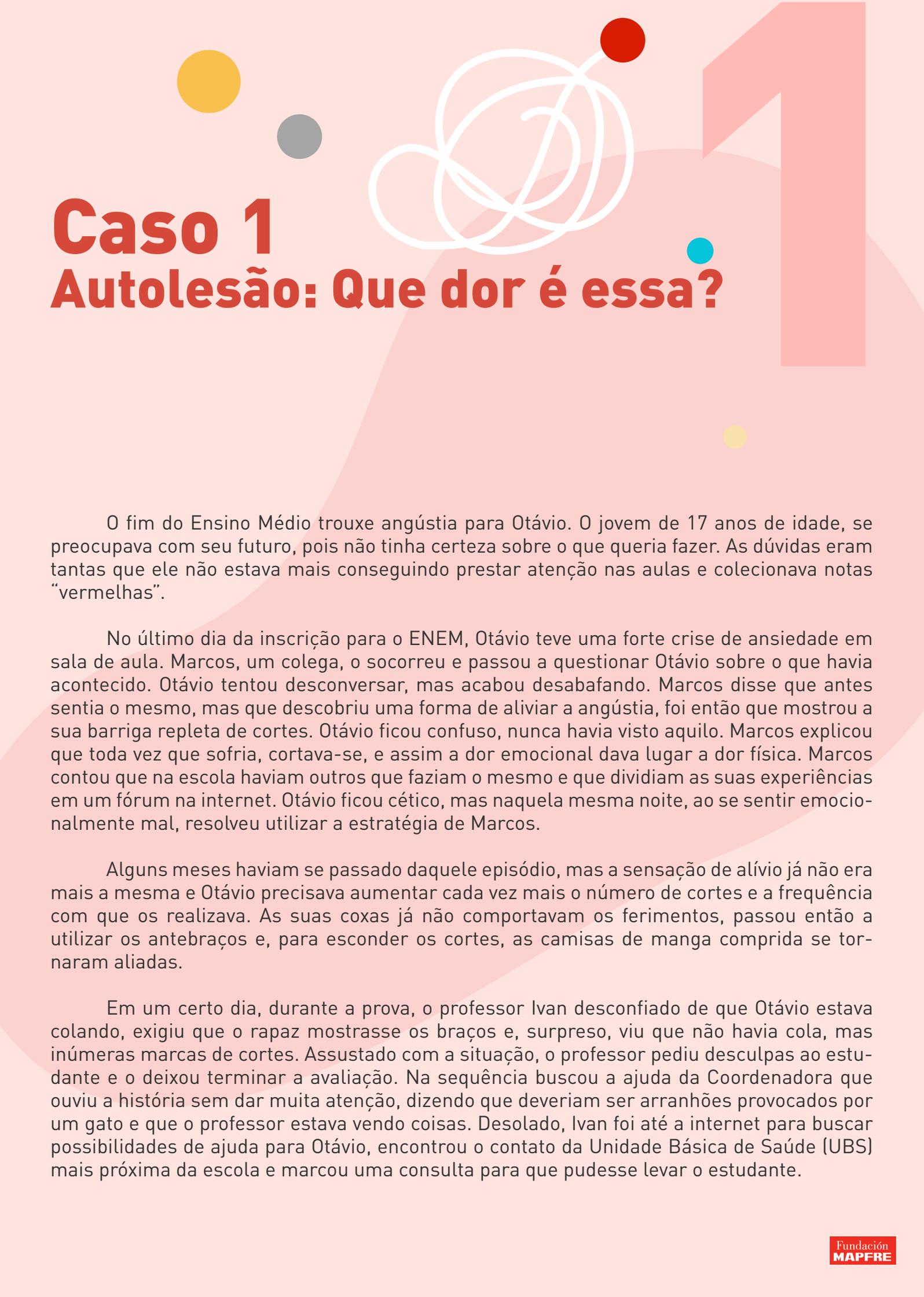
Caso 13: Sinais de transtorno alimentar ou relacionado à imagem corporal

Caso 14: Má qualidade do sono: queda no desempenho escolar

Caso 1

Autolesão: Que dor é essa?





Caso 1

Autolesão: Que dor é essa?

O fim do Ensino Médio trouxe angústia para Otávio. O jovem de 17 anos de idade, se preocupava com seu futuro, pois não tinha certeza sobre o que queria fazer. As dúvidas eram tantas que ele não estava mais conseguindo prestar atenção nas aulas e colecionava notas “vermelhas”.

No último dia da inscrição para o ENEM, Otávio teve uma forte crise de ansiedade em sala de aula. Marcos, um colega, o socorreu e passou a questionar Otávio sobre o que havia acontecido. Otávio tentou desconversar, mas acabou desabafando. Marcos disse que antes sentia o mesmo, mas que descobriu uma forma de aliviar a angústia, foi então que mostrou a sua barriga repleta de cortes. Otávio ficou confuso, nunca havia visto aquilo. Marcos explicou que toda vez que sofria, cortava-se, e assim a dor emocional dava lugar a dor física. Marcos contou que na escola haviam outros que faziam o mesmo e que dividiam as suas experiências em um fórum na internet. Otávio ficou cético, mas naquela mesma noite, ao se sentir emocionalmente mal, resolveu utilizar a estratégia de Marcos.

Alguns meses haviam se passado daquele episódio, mas a sensação de alívio já não era mais a mesma e Otávio precisava aumentar cada vez mais o número de cortes e a frequência com que os realizava. As suas coxas já não comportavam os ferimentos, passou então a utilizar os antebraços e, para esconder os cortes, as camisas de manga comprida se tornaram aliadas.

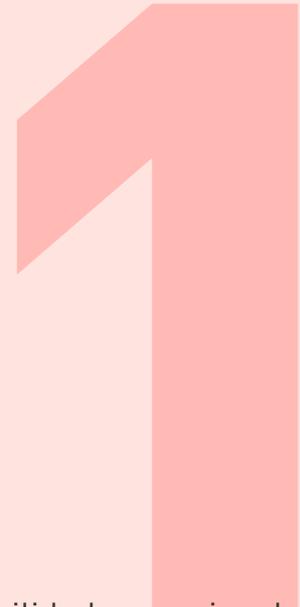
Em um certo dia, durante a prova, o professor Ivan desconfiado de que Otávio estava colando, exigiu que o rapaz mostrasse os braços e, surpreso, viu que não havia cola, mas inúmeras marcas de cortes. Assustado com a situação, o professor pediu desculpas ao estudante e o deixou terminar a avaliação. Na sequência buscou a ajuda da Coordenadora que ouviu a história sem dar muita atenção, dizendo que deveriam ser arranhões provocados por um gato e que o professor estava vendo coisas. Desolado, Ivan foi até a internet para buscar possibilidades de ajuda para Otávio, encontrou o contato da Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima da escola e marcou uma consulta para que pudesse levar o estudante.

Caso 1

Vamos refletir?



- Imaginando que você fosse o professor a encontrar os ferimentos de autolesão de um estudante, **quais deveriam ser os encaminhamentos** que você realizaria?
- **Como você vê** o encaminhamento do professor Ivan?
- Quais poderiam ser os **desdobramentos do caso** se Ivan concordasse com a resposta da Coordenadora?



Professor, nunca devemos nos silenciar diante de um caso de fragilidade emocional e autolesão. Mesmo que a Coordenadora ou equipe gestora não deem atenção, é preciso pensar no estudante, que é menor de idade, e que na escola está sob tutela dos adultos que ali estão.

O primeiro passo será sempre o de acolher, trazer conforto e segurança ao estudante. É fundamental que o jovem saiba que não está sozinho, que você está ali para ajudá-lo e que irá buscar apoio também da rede protetiva. É preciso avisar o estudante que será realizada a comunicação com a família, e em caso de recusa do jovem é preciso questionar sobre qual é o familiar maior de idade de sua confiança que poderá ser chamado à escola. Nessa conversa com a família **o estudante não poderá ser confrontado, constrangido** e ficar sozinho com pessoas da escola que não participaram da abordagem inicial, evitando assim situações de revitimização. **É preciso levar o caso para a equipe gestora** e, se necessário, posicioná-la frente a obrigatoriedade legal do encaminhamento.

O próximo passo é **questionar se há mais estudantes que façam o mesmo**, mapear os casos e realizar as conversas individualmente. **As famílias precisam ser contatadas e orientadas** sobre os cuidados e sobre a importância de buscar acompanhamento médico. Em relação à aprendizagem, a escola precisará oferecer apoio, espaços de recuperação e trabalhos de compensação de ausência para quando for necessário a realização de consultas no horário das aulas. Também é papel da escola a orientação para o mundo do trabalho e sobre a continuidade dos estudos, informações que podem amenizar as angústias dos estudantes sobre esse momento da vida.

Caso haja qualquer recusa de encaminhamento por parte dos familiares, a escola deverá informar ao Conselho Tutelar e realizar a comunicação direta com a UBS. O monitoramento desses estudantes deverá ser contínuo, tanto em relação à aprendizagem, quanto em relação à evolução do caso e se os estudantes estão comparecendo às consultas. Qualquer tipo de abandono deverá ser informado ao Conselho Tutelar e, em caso de omissão deste, à Vara da Infância.

Portanto, embora tenha sido positivo o protagonismo do professor Ivan, é preciso provocar a escola para a sua responsabilidade, conversar com o estudante de maneira aberta e acolhedora, comunicar e orientar a família antes da consulta.

Pular esses passos pode prejudicar o tratamento considerando que a ação será de longo prazo e que o estudante precisará da ajuda de todos.

“A automutilação (autolesão) é caracterizada por qualquer ação com o intuito de ferir intencionalmente a si mesmo.(...) A automutilação em si não representa um transtorno mental, mas está sempre associada ao sofrimento psíquico. Além disso, é um comportamento que tem aumentado entre os jovens e preocupado escolas e educadores.”¹

Leia mais em “Conversando sobre saúde mental e emocional na escola” páginas 112 a 117.

A autolesão é um marcador de risco para suicídio. 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. Isso aumenta a probabilidade de pensamentos suicidas serem postos em ação.



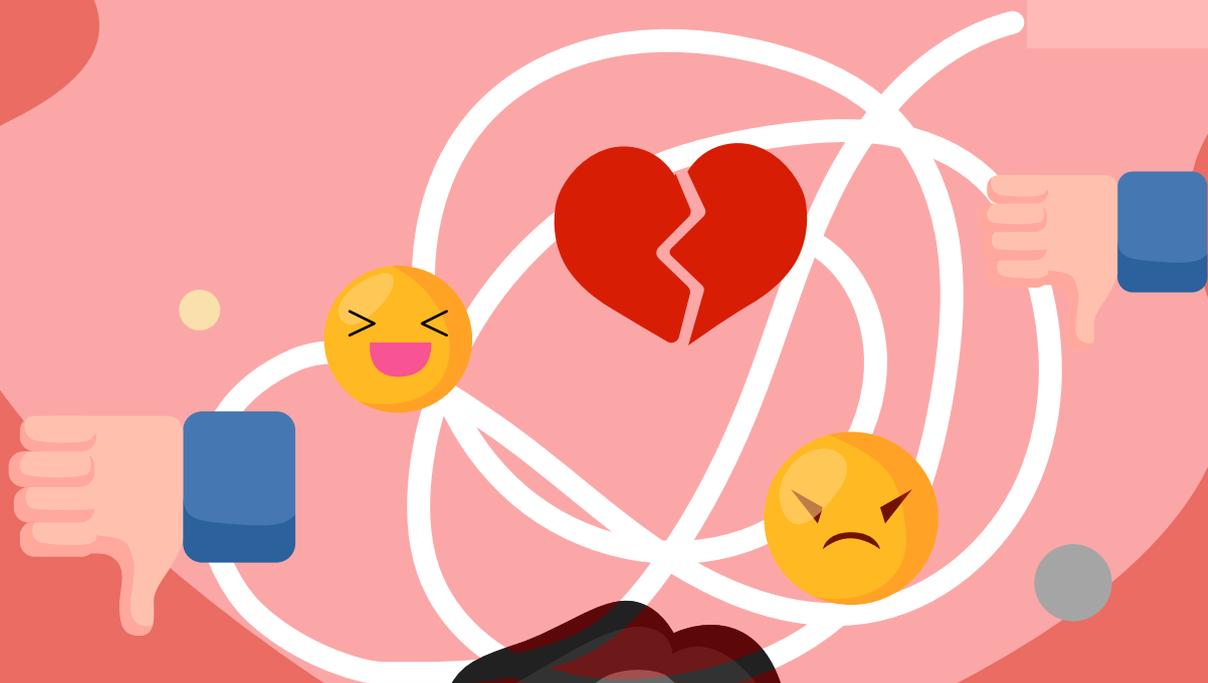
¹ ROSA, Anderson da Silva (et. al). **Conversando sobre saúde mental e emocional na escola**. São Paulo: 2021.



Obs: as cinco primeiras ações devem ser realizadas de maneira imediata.

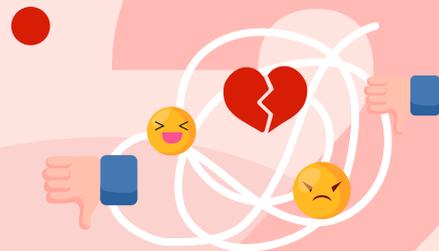
Caso 2

Estudiante que sufre con cyberbullying: Cuidados con a vítima



Caso 2

Estudante que sofre com cyberbullying: Cuidados com a vítima



Júlia é uma jovem de 17 anos de idade, bonita, inteligente e bem humorada, todos da escola gostam dela e por isso ela está sempre sorrindo. A garota também tem um namorado que é parecido com ela, alegre e divertido, o Gabriel...

Júlia estuda na mesma escola desde o 6º ano tendo colecionado amizades. No entanto, no início do ano algumas coisas aconteceram que deixaram Júlia menos confiante e feliz: começou a receber várias mensagens anônimas pelo celular com “memes” dela e do Gabriel com gozações por ela ser mais alta que ele. Eram várias “brincadeiras”: ela retratada como uma girafa e o namorado como um porquinho, imagens dele subindo em uma escada para conseguir abraçá-la, e outras tantas que faziam alusão a questão da diferença de estatura dos dois. Mesmo a professora Cláudia riu quando mostraram para ela a imagem da girafa e do porquinho.

No início, Júlia achou engraçado, não se incomodou e não deu importância. Mas as imagens foram ganhando repercussão e se espalhando pelas redes sociais, as gozações foram ficando mais ofensivas e isso começou a afetar seu humor e seu relacionamento com o Gabriel.

Ela passou a ficar menos à vontade na escola e com seus amigos, tornou-se mais retraída e começou a ter pioras no seu desempenho escolar.

A Antonia, Coordenadora Pedagógica, percebeu que algo estava fora do normal. Alguns professores passaram a reclamar que Júlia estava deixando de fazer as tarefas e faltando mais às aulas. Antonia chamou Júlia para conversar, mas ela disse que nada estava acontecendo. No fundo, a estudante achava ridículo se deixar afetar pelas brincadeiras dos colegas e temia que se relatasse para os adultos tudo pudesse ficar ainda pior. Antonia avisou a Diretora que algo estava acontecendo e que acreditava que a estudante poderia estar sendo vítima de bullying. No mês seguinte, a Diretora foi surpreendida em sua sala por Júlia, que entrou aos prantos. A estudante então mostrou um vídeo em seu celular ao mesmo tempo que repetia: “- essa não sou eu, juro que não sou eu”.

No vídeo, Júlia estava falando palavrões, ofendendo o namorado em razão da sua estatura, os colegas e trajando pouca roupa. A Diretora começou a acalmá-la e pediu para chamar imediatamente os responsáveis da estudante.

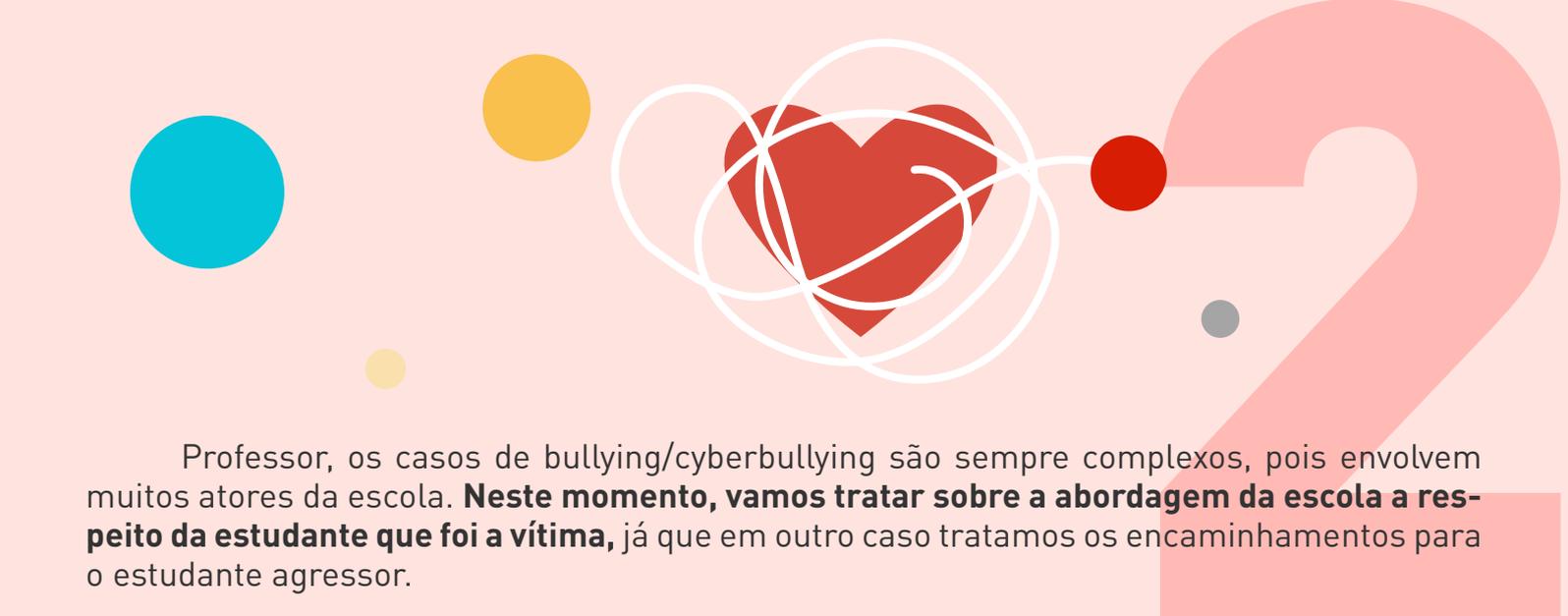
Alguns minutos depois, a garota recebeu uma mensagem de texto, em que um colega de classe, o Silvio, revelava que o autor da videomontagem era o Thomas. A diretora então pediu que chamassem o menino e, na frente de Júlia, exigiu que o garoto pedisse desculpas. Júlia apavorada começou a passar mal, ofegante e com o coração acelerado.

Caso 2

Vamos refletir?



- A ação da Diretora da escola foi **assertiva**?
- Como deve ser o encaminhamento para que o ambiente escolar **possa voltar a ser acolhedor** para Júlia?
- Como a escola **pode abordar o assunto**, uma vez que vários se envolveram com a criação e a divulgação dos “memes”, culminando em uma **ação mais grave** com a manipulação do vídeo de um estudante com todos os envolvidos, considerando que **o agressor também é aluno da escola e menor de idade**?



Professor, os casos de bullying/cyberbullying são sempre complexos, pois envolvem muitos atores da escola. **Neste momento, vamos tratar sobre a abordagem da escola a respeito da estudante que foi a vítima**, já que em outro caso tratamos os encaminhamentos para o estudante agressor.

“Há um tipo bastante específico de violência que, em alguns casos, pode acontecer de modo quase invisível dentro da escola. Trata-se do bullying, termo em inglês para ações de acoso, intimidação ou humilhação contra um indivíduo ou um grupo sem que tenha havido provocação ou agressão prévia da vítima (ou vítimas) e com a percepção de que a pessoa não consegue se defender. Na maioria dos casos, os professores não tomam conhecimento de que o bullying esteja acontecendo e a vítima não se sente capaz de relatar os episódios de violência aos pais (Albores-Gallo et al., 2011). Essas ações podem envolver agressão física, verbal, zombarias – chamado bullying direto – ou exclusão e disseminação de boatos – bullying indireto. O bullying direto é mais comum entre as crianças mais jovens; conforme elas vão crescendo e adquirindo maior compreensão social, a tendência é aumentar o bullying indireto. Há também diferenças de gênero: meninas tendem mais ao bullying indireto que os meninos. O bullying acontece comumente no espaço escolar e entre estudantes do mesmo ano escolar, mas o fenômeno tem crescido no ciberespaço (cyberbullying) (...).”¹

Leia mais em “Conversando sobre saúde mental e emocional na escola” páginas 63 a 67.

É comum que as ações comecem como o que é considerado pelos estudantes como uma “brincadeira”. No entanto vemos que brincadeiras que ridicularizam características físicas ou outras não é engraçado para quem é alvo delas. No caso relatado, a continuidade das ações foram afetando e gerando sofrimento para a estudante. E quando a professora Claudia tomou conhecimento, errou ao não dar a devida importância e não se colocar contra a ação, claramente ofensiva. Também é comum que a vítima pense que conseguirá resolver sozinha ou que as ações simplesmente irão cessar, acabando por culminar em uma ação mais grave, como ocorreu com a criação e divulgação de um vídeo que manipulava e expunha a imagem da Júlia.

É preciso compreender que a ação da diretora ao colocar a jovem jovem agredida frente a frente com o seu agressor, deixou a estudante em condição de maior vulnerabilidade.

¹ ROSA, Anderson da Silva (et. al). **Conversando sobre saúde mental e emocional na escola**. São Paulo: 2021.



O ideal é que primeiro se realize o acolhimento da estudante que sofreu a agressão, assim como do namorado que também foi alvo, colocando-se à disposição e se posicionando de modo confiante, afirmando que a história será esclarecida e que os jovens receberão todo apoio e proteção. É preciso **identificar o que aconteceu e quais estudantes podem estar diretamente envolvidos.** As providências que deverão ser tomadas com os agressores e, neste caso, com o estudante que criou e divulgou o vídeo, devem acontecer em um segundo momento.

Na sequência, **é preciso comunicar aos pais sobre a violência sofrida pelos jovens** e explicar que pode ser necessária a busca de um profissional de saúde para apoiá-los neste momento. Além disso, explicar às famílias que têm o direito de registrar um boletim de ocorrência em razão da criação do vídeo, uma vez que o mesmo, uma vez nas redes sociais, pode ganhar repercussão sobre a qual não se tem mais controle.

Caso a estudante fique afastada da escola, precisará ter o acompanhamento dos professores, que deverão enviar atividades para que a jovem não tenha também problemas mais sérios na aprendizagem. Este processo também é uma forma de cuidado e de acolhimento emocional.

Será preciso criar uma forte ação antibullying, conversar com os envolvidos sobre as **consequências emocionais e penais do bullying e cyberbullying** e também sobre os **cuidados necessários para utilizar a Internet.**

Os adultos precisam receber treinamento para poder identificar os casos, de modo que os encaminhamentos possam ser realizados de forma ágil, minimizando a chance de agravamento das ações.

“É fundamental que a escola busque ser um espaço de convivência seguro e um lugar onde os alunos possam aprender a relacionar-se de modo ético e civilizado, sendo uma referência positiva.”²

² Idem.

1

Acolher a estudante agredida e compreender os fatos. Não realizar acareação com o estudante agressor ou chamá-los no mesmo ambiente.

2

Chamar os responsáveis da estudante e explicar de forma calma e acolhedora o que aconteceu.

3

Explicar aos responsáveis que a estudante agredida poderá precisar de apoio psicológico. Importante dizer que a família tem direito de realizar boletim de ocorrência.

4

Apresentar para a família a rede protetiva.

5

Levantar todos os estudantes envolvidos e fazer uma comunicação cuidadosa sobre bullying, cyberbullying, fake news e perigos da Internet.

6

A escola precisa criar um projeto antibullying, envolvendo todos da escola, inclusive com ações voltadas aos adultos para que identifiquem e ajam frente a práticas ofensivas ou violentas.

7

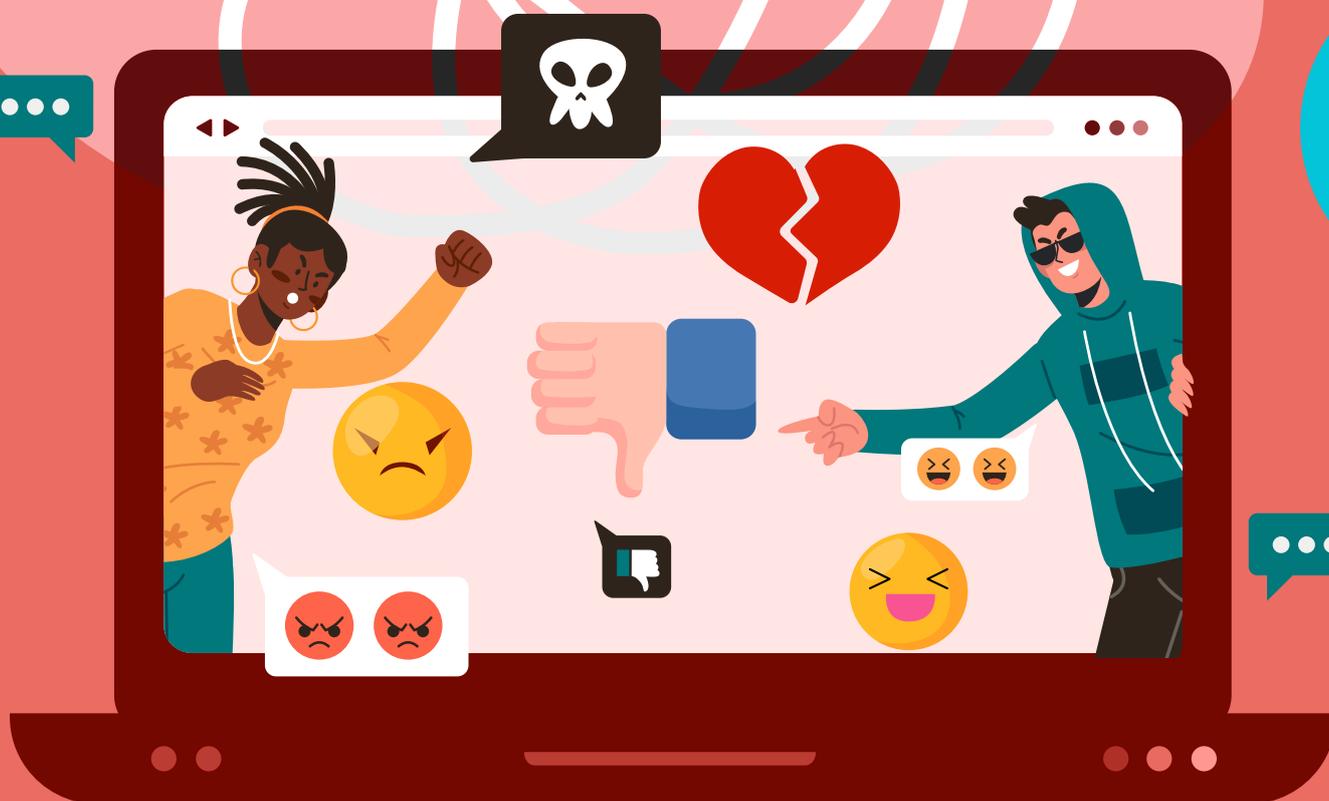
Acompanhar a estudante na escola e sua evolução, mantendo-se em contato com a equipe de acompanhamento psicológico, se for o caso.

8

Dar sequência às ações necessárias para com o(s) agressor(es).

Caso 3

Estudiante que practica cyberbullying: os cuidados com o agressor

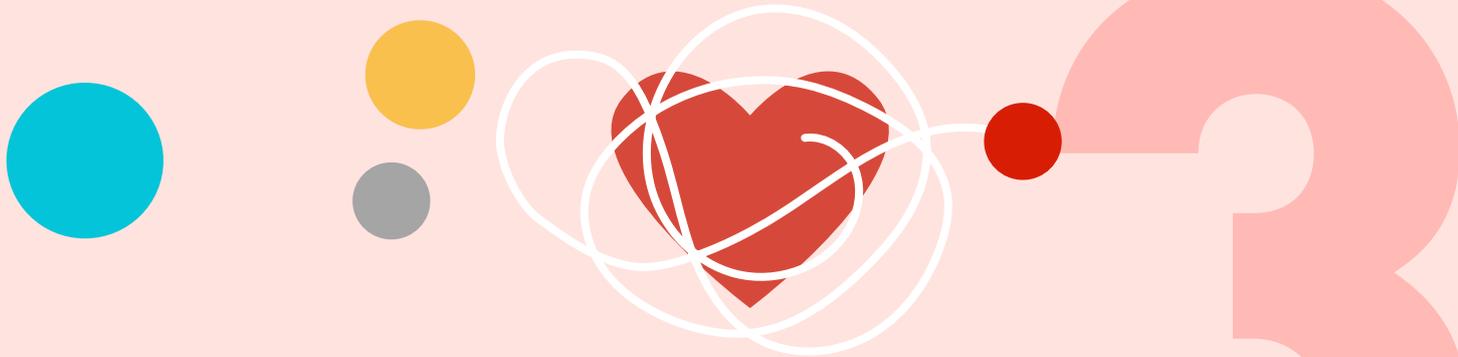


Caso 3

Vamos refletir?



- Quando ações entendidas como uma “brincadeira” **ultrapassam os limites** e não podem ser aceitas na escola?
- Diante de uma situação dessas, em que se **identifica** que em um caso de bullying/cyberbullying o **agressor é estudante da escola**, como a diretora deveria proceder em relação ao Thomas?
- Como a escola pode ajudar os jovens a **utilizarem a internet de forma saudável**, a se protegerem e a compreenderem que podem ser responsabilizados por aquilo que ali fizerem?



Professor, os casos de bullying/cyberbullying são sempre complexos, pois envolvem muitos atores da escola, sendo que cada um deles precisa ter um atendimento personalizado. Nesse momento, vamos tratar sobre a abordagem da escola a respeito do agressor, já que em outro caso tratamos do encaminhamento sugerido para a estudante agredida.

“Tem crescido nos últimos anos o cyberbullying, que ocorre pela internet, mais especificamente nas redes sociais virtuais. O mecanismo é o mesmo do bullying e é comum que a agressão ocorra das duas formas combinadas, face a face e nos meios digitais. Na adolescência, o cyberbullying tornou-se a principal forma de bullying e é mais comum entre as meninas. O cyberbullying pode ser ainda mais devastador que o bullying face a face, em razão da possibilidade de anonimato do perpetrador e pelas diversas possibilidades de alcançar a vítima (redes sociais, aplicativos de mensagens, uso de textos e vídeos etc.), o que aumenta a rapidez da disseminação das informações. Há também maior dificuldade dos pais e da escola de conseguir monitorar esses espaços.”¹

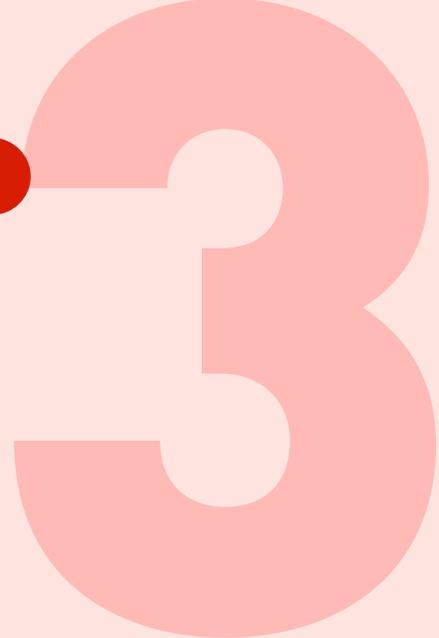
Leia mais em “Conversando sobre saúde mental e emocional na escola” páginas 63 a 67.

Primeiro é preciso avaliar a postura da professora Claudia, que não se posicionou de maneira adequada frente ao “meme” mostrado pelos estudantes, alertando que zombar das características de alguém não é uma brincadeira, podendo ferir e ofender as pessoas alvo dos comentários. Depois, é preciso pensar na ação da Diretora ao chamar os dois estudantes envolvidos em um mesmo momento, quando todos estão emocionados, inclusive os adultos. Nestas situações, o melhor é que a Diretora termine o atendimento da jovem agredida e, quando esta já estiver em segurança e longe dali, então tome as providências necessárias quanto ao agressor e as testemunhas.

Ao chamar o agressor é preciso ouvir e acolher a sua versão da história, com calma e controle da situação. É preciso conversar com o jovem sobre suas motivações e sobre o porquê cometeu o cyberbullying. Aqui o objetivo não é verificar se a agredida também tem culpa, mas se há elementos externos que podem estar atormentando o rapaz. **É preciso lembrar que trata-se de um estudante menor de idade que, na escola, está sob tutela da direção.**

No caso acima, o estudante utilizou de maneira negativa suas habilidades para ganhar prestígio no grupo, prestígio que não tinha antes. Este é um comportamento que pode ser comum na adolescência, quando a relação com o grupo torna-se algo primordial e o sujeito está buscando afirmar sua identidade e sua posição.

¹ ROSA, Anderson da Silva (et. al). **Conversando sobre saúde mental e emocional na escola.** São Paulo: 2021.



Além de conversar com o Thomas sobre os impactos e as consequências de suas ações, será preciso chamar os responsáveis pelo rapaz, explicar com calma o ocorrido e as possíveis consequências, incluindo o aspecto penal.

Enquanto escola, **é preciso preservar o agressor assim como a estudante agredida,** cuidando para que o seu nome não seja exposto e que no retorno às atividades escolares ele não seja hostilizado pelos colegas.

A escola precisará identificar se além dos dois estudantes há mais envolvidos para realizar as abordagens adequadas. No caso das testemunhas e de todos que assistiram ao vídeo, **será preciso realizar uma ação para que o vídeo seja excluído e que o bullying seja desnaturalizado,** mostrando os perigos e consequências do bullying e cyberbullying, assim como a importância de realizar o uso consciente e saudável da Internet.

Uma ação antibullying contínua é recomendada para todas as escolas, pois precisamos, além de remediar, realizar a prevenção. As ações antibullying precisam ser **realizadas também para o público adulto,** pois estes poderão reconhecer com maior rapidez possíveis casos, facilitando o encaminhamento dos estudantes que sofrem e praticam bullying.

1

Realizar a abordagem com o estudante agressor separado da estudante agredida, preservando os dois jovens.

2

Chamar o responsável pelo estudante para que a abordagem seja realizada em conjunto, zelando pelo bem estar também do garoto.

3

É preciso realizar a conversa sem emoções exacerbadas ou tomadas de posição. Será preciso acalmar o jovem e procurar ouvi-lo.

4

Será necessário esclarecer ao estudante que a ação realizada foi grave, que terá consequências e que a família da estudante tem direito de realizar um boletim de ocorrência.

5

É preciso falar com a família sobre a importância de saber o que o filho faz nas redes sociais, orientando sobre questões éticas e consequências.

6

A escola precisará acompanhar o desdobramento do caso, cuidando para que o estudante agressor não seja hostilizado pelos colegas. Também pensar em ações reparadoras e educativas, que possam ajudá-lo a refletir sobre a extensão de suas ações e, em alguma medida, reparar o dano feito à colega (sempre tendo o cuidado de checar com a vítima como ela deseja que seja feita a reparação).

7

A escola precisa criar um projeto antibullying, envolvendo todos da escola, inclusive com ações voltadas aos adultos para que esses possam identificar quando algum estudante estiver passando por essa situação.

Caso 3

Estudante que pratica cyberbullying: os cuidados com o agressor



Thomas tem 15 anos de idade, cursa o 1º ano do Ensino Médio e está na escola desde o 6º ano.

Ele é um estudante mais tímido e nunca teve muitos amigos. Mas isso começou a mudar há um ano, quando ele começou a se destacar em razão da sua facilidade com o uso do computador, já que é bastante criativo e se sai muito bem com atividades de design gráfico, tendo sido escolhido pelos colegas para fazer a ilustração que será a capa do jornal digital da escola.

Thomas é muito habilidoso em criar charges, tendo começado a ganhar fama entre os amigos por fazer “memes” de situações do dia a dia da escola, inclusive fazendo brincadeiras com os professores.

Ele está na classe da Júlia e resolveu fazer um “meme” dela com o namorado Gabriel, em razão da diferença de estatura dos dois. Enviou a um pequeno grupo da sala, que riu muito com a imagem da Júlia retratada como uma girafa e o Gabriel como um porquinho. Mostrou inclusive para a professora Cláudia, que se divertiu com a espirituosidade do adolescente. Em pouco tempo, a imagem já estava circulando pela escola e outros “memes” sobre os dois surgiram, fazendo com que Thomas e outros se sentissem em um desafio para ver qual fazia o “meme” mais engraçado sobre a situação.

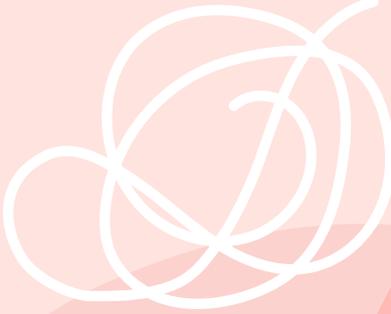
Em um certo momento, Thomas resolveu fazer algo mais elaborado e ousado, montando um vídeo com imagens da Júlia vestida de maneira sensual, dançando, ridicularizando o namorado e xingando os colegas. Passou alguns dias fazendo a produção e dividindo com os colegas mais próximos, que o incentivavam. Um dos amigos, Silvio, começou a achar que a “brincadeira” estava passando do ponto e resolveu enviar para a Júlia o vídeo que o Thomas estava criando.

No dia seguinte, chamaram o Thomas até a diretoria. Quando ele chegou lá, se deparou com a Júlia chorando e a diretora, muito agressiva, perguntando o porquê dele ter feito o vídeo, que aquilo era um crime, que as consequências seriam terríveis e que ele tinha obrigação de pedir desculpas a Júlia. Thomas ficou paralisado, sem saber o que fazer.

Caso 4

Estudiante com crise de ansiedade





Caso 4

Estudante com crise de ansiedade

O susto foi tão grande que por uma semana Stefany não conseguiu passar pelo portão da escola. Essa situação aconteceu após presenciar uma agressão violenta a um amigo. Antônio foi agredido por Miguel com uma garrafa de vidro na sala de aula e ficou bastante machucado, tendo que levar vários pontos no rosto e na cabeça e ficar afastado por algumas semanas.

Antônio vinha sendo vítima há meses de ameaças em razão de ser do bairro considerado “inimigo” da turma do Miguel e Stefany não tinha coragem de interceder, pois não queria se tornar também um alvo. Essa situação vinha gerando uma ansiedade crescente e culminou com a agressão violenta a Antônio bem em frente a ela, levando Stefany a se sentir, além de muito assustada, impotente e culpada por não ter conseguido ajudar o amigo, que, em razão da agressão, decidiu sair da escola.

Ela ficou tão mal com o ocorrido que resolveu também mudar de escola, mas a sensação de insegurança passou a se intensificar. Agora ainda tinha que lidar com o novo lugar, com as novas pessoas e com a sensação de que ela mesma pudesse se tornar uma vítima de agressão, não sabendo como se proteger. Toda vez que pensava nisso seu coração se agitava e sua respiração se intensificava. Apesar dos sintomas, a estudante passava despercebida pela nova escola: nenhum adulto perguntou porque passou a estudar ali, muito menos se estava se adaptando ao novo ambiente e toda vez que sentia que o ar ia faltar, Stefany dizia que estava passando mal, ia para a Coordenação e sua mãe era chamada para buscá-la.

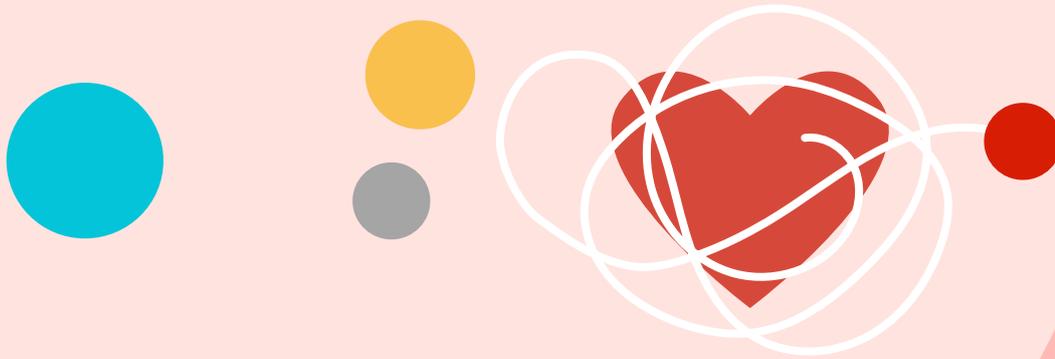
Certo dia, na aula de Química, dois colegas começaram uma discussão intensa na sala. Imediatamente o coração de Stefany disparou e a sua respiração ficou tão intensa que desmaiou. Mesmo tendo recobrado os sentidos, a jovem foi levada para o hospital mais próximo. O Diretor Daniel acompanhou a jovem no atendimento e ficou surpreso quando o médico lhe disse que o desmaio provavelmente teria sido provocado por algum estresse que a garota sofreu. Intrigado, Daniel ligou para a professora que relatou que houve uma discussão forte entre dois colegas e que nesse momento Stefany desmaiou. Daniel então resolveu ligar para a antiga escola de Stefany e foi informado do evento violento envolvendo o melhor amigo da jovem. Conversando mais longamente com Stefany, soube com mais detalhes do histórico de ameaças e da agressão a Antônio. O Diretor conversou na sequência com a família da jovem, mostrou o encaminhamento para a UBS que conseguiu no hospital e explicou que era importante Stefany realizar o acompanhamento. Com o apoio do profissional de saúde e com um acompanhamento mais cuidadoso da escola, a estudante aos poucos foi recuperando a confiança no ambiente escolar e o controle das suas emoções.

Caso 4

Vamos refletir?



- Você acredita ter sido correta a postura do Diretor em **acionar a antiga escola** a partir do evento ocorrido com a jovem?
- A Coordenação da nova escola **poderia ter feito algo** em relação a Stefany previamente à situação do desmaio?
- Após o evento violento, **quais poderiam ter sido os encaminhamentos** realizados pela antiga escola para que os estudantes tivessem o risco de adoecimento mental mitigados?



Na escola anterior, é de extrema importância que seja realizada uma intervenção com os estudantes. Afinal, um fato como esse pode tornar o ambiente escolar bastante inseguro e **os estudantes certamente serão impactados emocionalmente, podendo desenvolver uma série de problemas emocionais e mentais.** Sugerimos que nesses casos, os estudantes possam ser tranquilizados pela gestão e que possam ver as ações que foram tomadas, a fim de se sentirem mais seguros. O adolescente autor deve ser escutado, a fim de esclarecer suas motivações, orientado e encaminhado junto a família para que responda pelo fato e os demais devem ser escutados para que se investigue os danos causados pelo evento.

Ao observar qualquer sinal ou sintoma entre os estudantes envolvidos no evento ou mais próximos da vítima, a família deve ser notificada. A coordenação ou direção deve sugerir um acompanhamento em um serviço de saúde, a fim de investigar se há algo mais grave ocorrendo.

Professores e gestão devem estar atentos aos sinais de sofrimento emocional ou psíquico que o estudante demonstra. Nesse caso, Stefany já demonstrava em sala de aula alguns desconfortos maiores para os quais não foi dada a devida atenção. É importante que o professor esteja atento a qualquer problema que ocorra em sala de aula, afinal esses são fatores importantes para a aprendizagem e o desenvolvimento dos estudantes.

“A ansiedade, mesmo que não esteja associada a um transtorno, pode variar entre um comportamento leve , que gera desconforto pontual, e outro com proporções maiores, podendo bloquear a realização de uma atividade , como uma avaliação ou uma apresentação. A ansiedade se relaciona a perigos potenciais, ao medo de que algo ruim aconteça. Caracteriza-se por uma sensação desagradável de tensão e apreensão, fazendo-nos antecipar um risco futuro que pode ou não acontecer. (...) Quando compromete de maneira importante o cotidiano e a funcionalidade da criança ou do adolescente, recomenda-se indicar que se busque um profissional especializado”.¹

Leia mais em: Conversando sobre saúde mental e emocional na escola – páginas 91 a 95.

¹ ROSA, Anderson da Silva (et. al). **Conversando sobre saúde mental e emocional na escola.** São Paulo: 2021.

Tranquilizar e orientar os estudantes, caso ocorra um evento violento na escola.

1

Observar qualquer mudança de comportamento em sala de aula, após um evento como esse.

2

Abrir espaços de diálogos e reflexões sobre cultura de paz, tolerância, consequências da violência e para atividades que auxiliem os estudantes a desenvolver habilidades para lidar com o antagonismo, a discordância e com o conflito de forma construtiva.

3

Oportunizar o diálogo sobre emoções intensas, como raiva e medo, e como lidar com elas de maneira mais positiva.

4

Observar o comportamento dos estudantes recém chegados.

5

6

Investigar a razão pela qual ocorreu a transferência de um estudante.

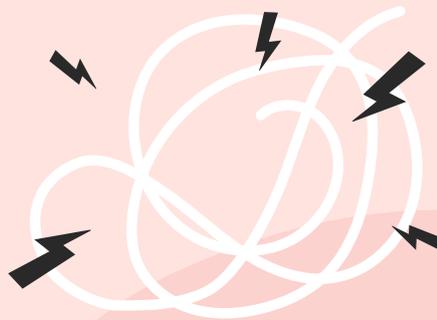
Caso 5

Estudiante con comportamiento ansioso frecuente e persistente



Caso 5

Estudante com comportamento ansioso frequente e persistente



Pablo tem 16 anos, namora há um ano com uma moça que estuda em sua escola. Mora em uma cidade rural com seus pais e três irmãos mais novos. Seus pais são pessoas simples, que não tiveram oportunidade de estudar e trabalham em uma fazenda próxima de onde moram. Pablo sempre foi muito inteligente e seus pais, cheios de orgulho, diziam para todos: “Meu filho vai ser doutor”. Diante disso, ele carregou durante toda a vida a expectativa que a família colocou sobre ele.

Ao se deparar com o final do ensino médio, Pablo começa a se preocupar, afinal os pais contam com ele para mudar de vida. Numa determinada manhã, ele acorda e se arruma para ir à escola. Ao escovar os dentes, começa a sentir uma palpitação no coração, mas não leva a sério, afinal ela não dura muito. Ele então segue sua rotina e vai para a escola. Ao chegar em casa no início da tarde, ele volta a sentir a palpitação, mas não fala nada para os pais, já que não quer preocupá-los.

No dia seguinte, ao chegar à escola, Pablo se depara com a namorada enfurecida, apontando o dedo para o rosto dele e dizendo: “Não gostei de ver você conversando com aquela garota no ponto de ônibus. Você sabe que não gosto dela.” Os dois começam a discutir e Pablo volta a sentir a palpitação no coração, mas que agora se soma a uma espécie de formigamento nos braços e nas pernas. Diferente das outras vezes, a sensação é mais intensa. Ele preocupado, conta à namorada o que está sentindo, mas ela com raiva, diz que ele está fazendo drama para encerrar a discussão.

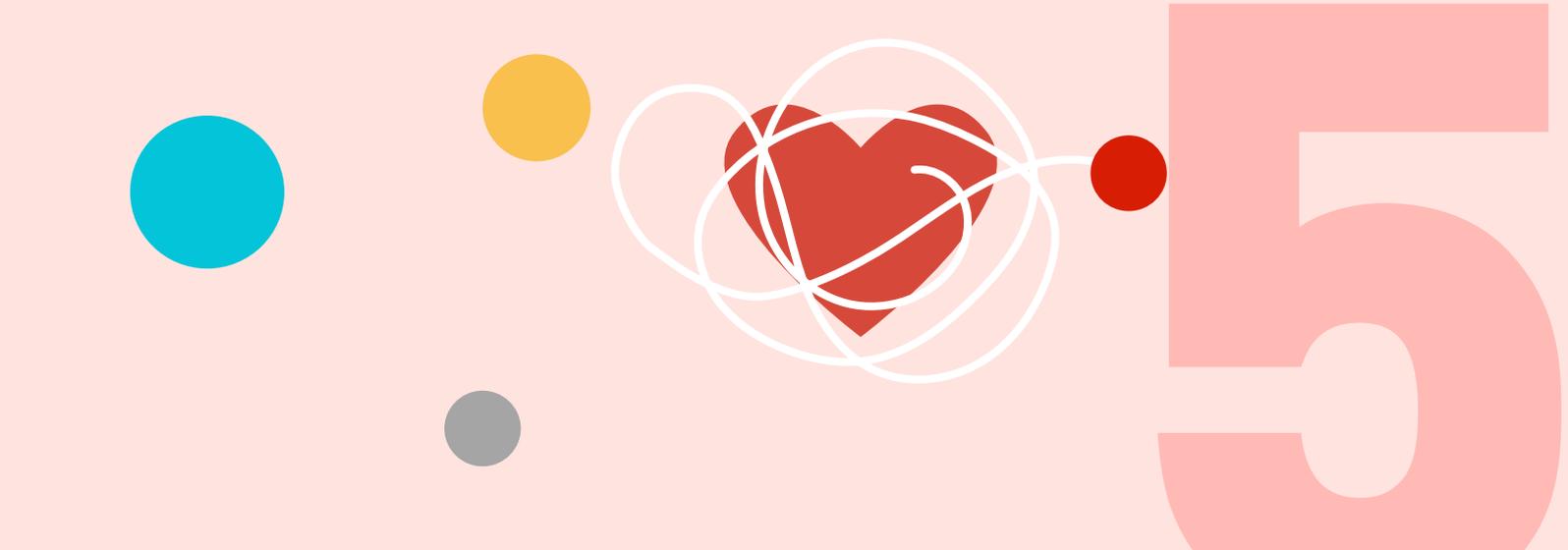
Eles vão cada um para sua sala de aula. Pablo continua se sentindo mal e comenta com a professora o que está sentindo. Ao descrever os sintomas, ela teme que ele possa estar tendo um infarto e corre para a coordenação em busca de ajuda. A coordenadora segue com ele para o hospital da cidade. Chegando lá, ele passa em atendimento, é examinado, e o médico não identifica nenhuma alteração. O médico percebe então que pode se tratar de uma crise de ansiedade, então o encaminha para a UBS da cidade, para que possa fazer um acompanhamento.

Caso 5

Vamos refletir?



- Você já vivenciou ou **reafirmou uma cobrança** à um estudante como se ela fosse sinônimo de elogio?
- Como a escola pode se antecipar sobre essa **situação de ansiedade** que pode surgir no fim da etapa do Ensino Médio?
- A **ação da escola termina** após o estudante ser atendido em um serviço de saúde?



Professor, assim como sentir-se triste não é sinônimo de depressão, sentir-se uma vez ansioso não significa ter transtorno de ansiedade, de modo que é preciso estar atento para os sinais dos estudantes que podem apresentar um quadro crônico.

“Os transtornos de ansiedade são comuns na população em geral e podem acometer uma em cada vinte pessoas, independentemente da idade; porém, nos últimos anos, evidencia-se uma prevalência maior desse transtorno na população em geral e em adolescentes.(Polanczyk et al., 2015).

Dados da OMS apontam o Brasil como país “campeão” em ansiedade. Nesse sentido, precisamos agir para reverter esse preocupante indicador epidemiológico, começando pelas crianças e adolescentes e investindo no autocuidado e em fatores de proteção.”¹

Todos nós nos sentimos ansiosos. **A ansiedade é uma reação natural e saudável do organismo** e que o prepara para lidar com desafios ou situações ameaçadoras. No entanto, **a ansiedade intensa e desproporcional aos eventos** pode afetar a realização de atividades cotidianas, se apresentar em forma de preocupação exacerbada, além de poder ser apresentada por meio de sintomas físicos, tais como palpitação, formigamento, fadiga e respiração acelerada. A ansiedade pode ser ocasionada por eventos estressantes, tanto pessoais quanto sociais, sendo que os sociais podem ser trabalhados na escola de modo antecipado. O caso de Pablo é emblemático, embora tenha um elemento pessoal bastante forte, esse elemento está contextualizado dentro de **um período de finalização da educação básica, que pode intensificar o aparecimento da ansiedade nos jovens** por todo o contexto social que envolve esse período: saída de uma rotina, novas escolhas (que socialmente se associa, como escolhas para toda a vida), dúvidas e incertezas sobre a próxima etapa, renda, trabalho e etc.

A escola muitas vezes é o espaço em que estigmas e cobranças já existentes para o período são reforçados e falas como “você precisam estudar porque a vida cobra”, “no futuro vocês vão sentir falta da escola, a vida não é brincadeira” ou “você é o orgulho da sua família e de todos na escola, tenho certeza que você vai conseguir passar no vestibular que quiser”, precisam ser refletidas e evitadas pois carregam consigo uma carga enorme de valores e cobranças aos jovens.

¹ ROSA, Anderson da Silva (et. al). **Conversando sobre saúde mental e emocional na escola.** São Paulo: 2021.

É preciso que as escolas trabalhem antecipadamente com os jovens, falando abertamente sobre a vida após o Ensino Médio, sobre as possibilidades e caminhos, tratar sobre aspectos relacionados a fracassos, mudança de rotas, desenvolvendo a resiliência e ofertar, como parte do currículo, dicas e estratégias tanto para a continuidade dos estudos quanto para o mundo do trabalho. Além disso, é fundamental falar sobre os sentimentos e sensações que podem surgir e como lidar com essas sensações.²

Uma possibilidade de ação na escola pode partir de **atividades interdisciplinares** com professores de Educação Física, Projeto de Vida, entre outros **e de parcerias com especialistas** que podem promover oficinas de mindfulness ou outras práticas de meditação e yoga, com o foco em preparar os estudantes para lidar melhor com eventos estressores da adolescência e início da vida adulta. **A realização de atividades esportivas e diferenciadas ao ar livre também podem contribuir na diminuição da ansiedade.**

No caso de Pablo, é preciso compreender que a ação não se finda com o encaminhamento para a área da saúde. Será preciso explicar para a família a importância do acompanhamento médico contínuo e de longo prazo e a escola precisará **continuar com o apoio, oferecendo espaço para escuta e promovendo atividades extraclasse que trabalhem a ansiedade e a autoconfiança.**

² É preciso lembrar que a BNCC traz o desenvolvimento de competências socioemocionais como parte para a formação integral do estudante. O Mundo do Trabalho, além de ser relacionado às diferentes habilidades dos diferentes componentes curriculares, está garantido como um dos Temas Contemporâneos Transversais.

1

Promover ações de orientação sobre o fim da educação básica, mundo do trabalho e continuidade dos estudos.

2

Realizar ações preventivas sobre ansiedade e desenvolvimento das competências socioemocionais que ajudem a lidar melhor com a ansiedade.

3

Observar os estudantes de forma atenta, identificando possíveis sinais de ansiedade excessiva.

4

Acolher os estudantes mais ansiosos, fortalecendo o sentimento de segurança e apoio.

5

Encaminhar para a Direção da escola os estudantes que frequentemente denotarem ansiedade mais intensa ou manifestarem sintomas físicos.

6

Comunicar e acolher os responsáveis, orientando sobre a importância do encaminhamento na rede de saúde e sobre onde conseguir atendimento especializado.

7

Acompanhar a evolução do quadro do estudante na escola.

Caso 6

Estudiante com sinais de sofrimento e tristeza





Caso 6 ● Estudante com sinais de sofrimento e tristeza

Poucos estudantes conseguiram ter um aproveitamento escolar tão bom quanto o de Valentina. A estudante havia colecionado elogios, notas altas e já tinha até recebido menção honrosa durante os cinco primeiros anos do Ensino Fundamental.

Este ano iniciou-se de forma atípica, pois era o seu primeiro na nova escola e com tantos professores e colegas novos, a estudante já não se sentia tão segura e confortável com o ambiente, mas ainda conseguiu manter o bom rendimento escolar no primeiro semestre letivo.

No segundo semestre, a professora Sandra notou que Valentina estava diferente, mas imaginou que fosse apenas uma perda do ritmo ocasionado pelas férias. No fechamento do 3º bimestre, Sandra lembrou do que havia observado e se deu conta do tempo em que a adolescente estava do mesmo modo: com a aparência cansada, isolada dos colegas e com o rendimento escolar piorado, de modo que nem ao menos terminava as atividades em sala. O sorriso de Valentina havia desaparecido e, inclusive, era difícil ver seu rosto, já que costumava ficar de cabeça baixa e, às vezes, dormindo. Intrigada com a situação, Sandra aproveitou um dia em que o resto da turma estava envolvida em uma atividade e sentou-se ao lado da estudante para conversar. Valentina, disse que estava tudo bem e que a professora não deveria se preocupar com ela, que nada tinha para oferecer no trabalho e nem na vida. Rapidamente a professora apontou as qualidades da Valentina, sem, contudo, convencê-la sobre a veracidade de suas afirmações. Sandra então notou que poderia se tratar de um quadro mais sério, que deveria solicitar ajuda da equipe gestora da escola e chamar os pais da aluna. A mãe apareceu na escola na semana seguinte e, ao ouvir sobre o comportamento da filha, logo começou a chorar, pois se sentiu culpada por não conversar profundamente com a garota sobre os acontecimentos ocorridos durante as férias escolares. A mãe relatou que a avó paterna, que cuidou da menina desde bebê, havia falecido repentinamente e que as brigas entre ela e o marido se intensificaram ao ponto de Valentina ter presenciado alguns episódios.

Diante da narrativa, a Diretora acalmou a mãe e disse que as coisas estavam explicadas: havia motivos para que Valentina se sentisse triste e estava vivenciando o luto pela perda da avó e sugeriu que a mãe conversasse com Valentina. Sandra ficou incomodada com o desdobramento do caso, mas seguiu com suas atividades, sem notar melhora no comportamento da estudante no resto do ano.

Caso 6

Vamos refletir?



- O tempo levado para a professora Sandra **conversar com a estudante** foi adequado?
- Você entende que a Diretora **atuou de forma correta** chamando a mãe da jovem na escola?
- Valentina não teve melhora do seu humor com a vinda da sua mãe na escola, **faltou alguma ação da escola?** Que outras ações poderiam ser desencadeadas para contribuir para que Valentina retomasse uma visão positiva sobre si mesma e voltasse a se socializar?



Sempre que há uma transferência, é importante que a coordenação ou direção da escola converse com a família a fim de conhecer melhor o estudante e saber sobre o seu histórico na outra escola, não só com relação às notas mas com relação ao comportamento e relações interpessoais também. Este cuidado também deve acontecer nas mudanças de etapas, já que trazem novos desafios (entrada nos Anos Finais, início do Ensino Médio). Além disso, é importante investigar o que motivou a mudança de escola. Existem casos em que o estudante muda de escola por ter tido dificuldades em seus relacionamentos interpessoais na escola anterior. Esse é um dado importante na recepção de um estudante que veio transferido de outra escola.

Nossa sugestão é que, além da conversa inicial com a família, **haja também uma conversa com a estudante a fim de deixá-la confortável para comunicar algo que lhe incomoda, bem como pedir ajuda caso precise.**

Professor, qualquer comportamento diferente apresentado pelo estudante deve ser motivo de alerta. Em muitos casos, o estudante demonstra através do seu comportamento aquilo que não consegue verbalizar. Além do que, uma aluna nova na escola certamente teria mais dificuldade em pedir ajuda para pessoas que ela está conhecendo agora. Nestes casos, o olhar deve ser ainda mais cuidadoso e direcionado.

É importante que o Professor, ao observar casos em que o estudante se isola ou muda seu comportamento, se aproxime e ofereça apoio. Os adolescentes podem ficar receosos de serem julgados e assim não solicitarem auxílio quando estão em sofrimento.

Ao chegar um caso como este na coordenação ou direção, é importante que seja realizada uma reunião ou um comunicado aos demais professores para que se atentem a essa estudante, bem como, **investigar junto a equipe se existem outros casos como esse ocorrendo naquela turma ou no segmento.**

Além disso, é importante que a direção tenha em mãos uma lista de locais para encaminhamentos dos estudantes (você pode utilizar o anexo deste livro). Assim, quando a diretora chamou a mãe para conversar, poderia já estar com os locais para encaminhamento disponíveis.

Acolher os estudantes recém chegados de outras escolas.

1

Conversar com as famílias a fim de investigar as causas da transferência e o histórico do estudante (acadêmico e comportamental).

2

Estar atento a qualquer mudança de comportamento ou queda no desempenho escolar de um aluno, assim como a estudantes que normalmente estão isolados, frequentemente tristes ou mesmo irritados.

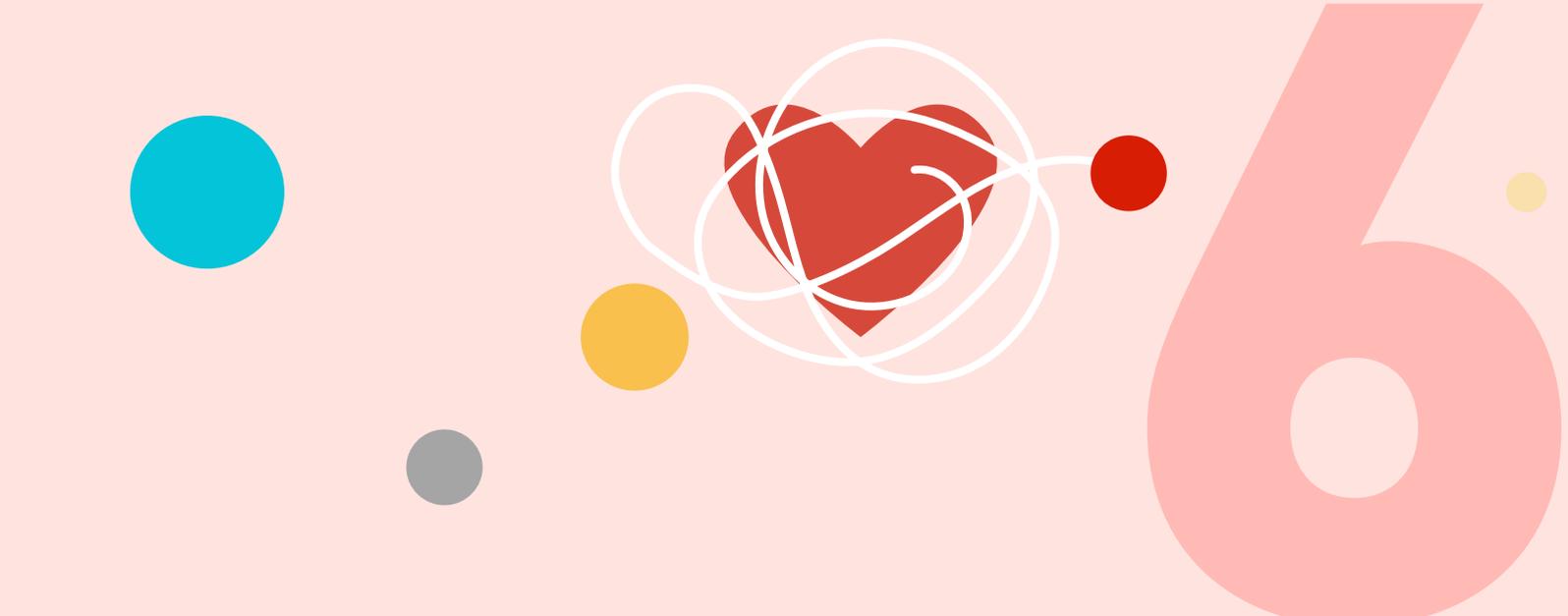
3

Encaminhar à direção ou coordenação.

4

5

Encaminhar a um serviço de saúde para avaliação.



Nenhum comportamento ou pedido de ajuda deve ser ignorado. Embora professores e gestão tenham preparo técnico para lidar com os mais diversos problemas na escola, existem casos em que é necessária a avaliação de um profissional especializado e a parceria intersetorial é fundamental. O ideal é que a direção junto com a família encaminhe a estudante para um serviço de saúde que fará a avaliação e os encaminhamentos necessários para que a jovem possa ser cuidada.

Casos como este nos acendem um alerta e denotam que o estudante está em sofrimento:

“O estado emocional de tristeza – geralmente associado a eventos negativos, como a morte de alguém querido ou a perda de um emprego – é passageiro, enquanto os sintomas da depressão, inclusive a tristeza e o desânimo que se instalam, são mais duradouros e exigem acompanhamento e diagnóstico médico.”¹

Como dito anteriormente, **o apoio e o acolhimento da escola são sempre necessários** frente a sinais de que o estudante esteja em sofrimento. No entanto, neste caso, **a avaliação de médicos e de psicólogos é fundamental** a fim de investigar, fazer o diagnóstico correto e indicar tratamentos, quando for o caso.

Leia mais em “Conversando sobre saúde mental e emocional na escola” páginas 101 a 106.

¹ ROSA, Anderson da Silva (et. al). **Conversando sobre saúde mental e emocional na escola.** São Paulo: 2021.

Caso 7

Tristeza, angústia e isolamento: sinais de sofrimento



Caso 7

Tristeza, angústia e isolamento: sinais de sofrimento

Isabela é uma adolescente de 14 anos, que mora com seus pais em São Paulo. Filha única, sempre teve tudo que seus pais poderiam lhe dar.

Ela tem vivido muito angustiada porque nos últimos meses engordou bastante e tem sido pressionada pela mãe pois sua festa de 15 anos se aproxima. A mãe, que não viveu esta experiência, deseja se realizar por meio da filha, programando uma festa, coisa que os seus pais não puderam lhe proporcionar.

Isabela era muito popular na escola, porém quando começou a perceber que as pessoas se aproximavam dela por interesse, começou a se isolar. O ganho de peso somado à decepção com os amigos a deixou cada vez mais triste. Com isso, começou a ter uma baixa na autoestima e passou a descuidar da aparência e engordar cada vez mais.

A mãe, desesperada com o ganho de peso da filha, começou a pressioná-la para emagrecer a todo custo, caso contrário não conseguiria ficar bem para as fotos na tão aguardada festa. O pai interfere pouco no assunto, já que está sempre muito ocupado com o trabalho.

A adolescente ficou cada vez mais triste, isolada e irritada, pois tinha que administrar a frustração pelo aumento de peso, a decepção com os amigos e a preocupação da mãe com sua aparência. Diante desse contexto, começou a mudar o seu comportamento na escola. Suas notas foram diminuindo e ela saía da sala de aula com frequência para ir ao banheiro chorar. Certa vez, uma professora ao entrar no banheiro, presenciou a aluna chorando. Ao ser questionada, a jovem desabafou, contando tudo o que a estava perturbando.

A professora, imediatamente começou a contar a ela exemplos de outros adolescentes que ela conhecia. Dizia ela que eles tinham condições de vida muito precárias e que tinham muitos motivos para reclamar e se entristecer. Disse a Isabela que ela tinha que agradecer a vida que tinha e que deveria mesmo emagrecer a fim de dar orgulho aos pais, afinal eles lhe proporcionam tudo do bom e do melhor.

Caso 7

Vamos refletir?



- A abordagem da professora **foi positiva**? Por quê?
- Como a abordagem da professora pode impactar no **estado emocional** de Isabela?
- Será que há pessoas que por sua **condição social** podem ser mais ou menos vulneráveis ao adoecimento?



Professor, ao presenciar uma situação em que o (a) estudante apresenta fragilidade emocional **é fundamental que se realize a escuta ativa e o acolhimento. Não é adequado proferir sugestões, opiniões ou realizar juízo de valor sobre qualquer sentimento que não seja o seu próprio.** A atitude da professora, além de não ajudar a estudante Isabela a se acalmar, pode agravar o sofrimento da jovem ao reafirmar as falas da mãe, podendo tirar da estudante a confiança em sair dessa situação e em se abrir com outro adulto.

Os sinais de sofrimento de Isabela merecem atenção e **encaminhamento para a área da saúde** para avaliação, podendo haver risco de adoecimento ou mesmo a presença de um transtorno mental, como depressão ou outro.

“A depressão é um transtorno que apresenta um conjunto de sinais e sintomas caracterizado por um humor deprimido excessivo e prolongado que afeta o dia a dia da pessoa, impactando sua funcionalidade e produtividade, seja na vida pessoal, profissional ou social. A depressão pode vir acompanhada de sentimentos de ansiedade, angústia, desânimo e falta de prazer em quase tudo. (...) Estudos mais recentes apontam para uma prevalência de 2,6% de crianças e adolescentes que apresentam transtorno depressivo (Polanczyk et al., 2015). A depressão pode acarretar outra grave ocorrência: o suicídio, o qual vem aumentando nos últimos anos. O suicídio é a segunda principal causa de morte entre jovens brasileiros de 15 a 24 anos de idade, segundo levantamento da Secretaria de Gestão de Trabalho e de Educação na Saúde do Ministério da Saúde, em 2020.”¹

Leia mais em “Conversando sobre saúde mental e emocional na escola” páginas 101 a 106.

Além dos elementos elencados na citação acima, um jovem com possível quadro depressivo pode apresentar os seguintes sinais: sentir-se deprimido a maior parte do tempo; perder o prazer em realizar as atividades de rotina; ter a sensação de inutilidade ou culpa; dificuldade de concentração; fadiga ou perda de energia; perda ou ganho significativo de peso, ideias recorrentes de morte ou suicídio, entre outros. Diante do comportamento da Isabela, há evidências de sofrimento emocional e psíquico e **as consequências de não encaminhar para a área da saúde podem acarretar sérias consequências na vida da jovem.**

¹ ROSA, Anderson da Silva (et. al). **Conversando sobre saúde mental e emocional na escola.** São Paulo: 2021.

Apoiar e acolher a estudante,
escutando sem julgamentos.

1

Realizar uma escuta ativa,
mostrar-se sensível ao seu
sofrimento e disponível para
ajudar em outros momentos,
tornando-se assim a pessoa
de referência para a aluna.

2

Comunicar à equipe gestora
da escola de maneira que não
haja exposição da jovem,
acompanhando-a neste
encaminhamento.

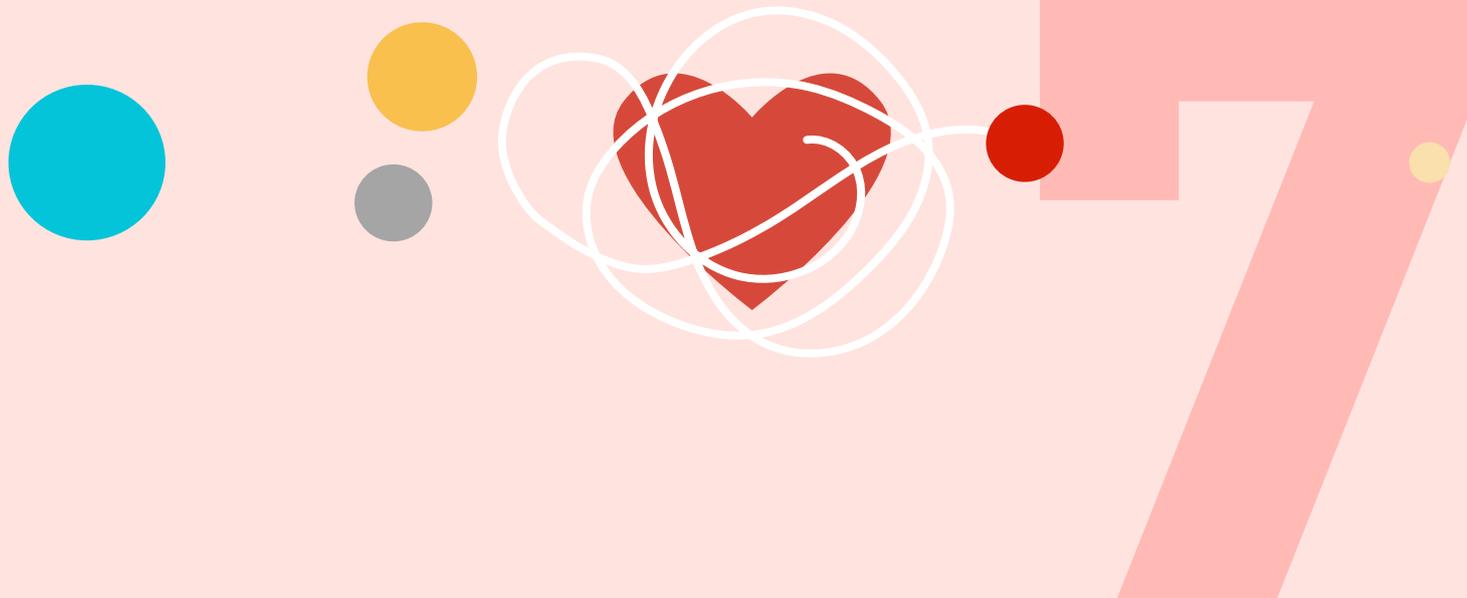
3

Equipe gestora deve
conversar com a família e
explicar sobre a rede
protetiva, orientando a
procura do serviço
especializado de saúde.

4

Acompanhar o
desenvolvimento da jovem na
escola e manter contato com
o profissional de saúde para
orientações adicionais.

5



Professor, é fundamental ter consciência de que as pessoas podem passar por situações parecidas de formas muito diferentes, assim como há pessoas que passam por situações de extrema vulnerabilidade sem que isso tenha afetado a sua saúde mental. Não existe um padrão emocional para que diferentes pessoas, com diferentes trajetórias, possam se encaixar. **Sentir-se triste é comum em determinados momentos, mas quando persistente e intenso, pode gerar muitos prejuízos.** Desse modo, os sinais mencionados, quando se estendem no tempo e estão afetando a funcionalidade do sujeito, precisam ser observados e encaminhados.

Desse modo, é necessário **respeitar a dor da jovem, realizar uma escuta ativa e compreender que, embora para ela o motivo não fosse relevante, a dor da jovem era real**, de modo que estava atrapalhando nas suas atividades cotidianas e na sua autopercepção. Caso a jovem não quisesse se expressar oralmente, seria possível ofertar materiais, como lápis e papel, para que ela pudesse escrever ou desenhar o que estava sentindo. Deixar a jovem à vontade nesse momento também é uma forma de respeitar a sua dor.

Como a pessoa escolhida pela estudante para confiar suas dores, seria desejável que **a professora se colocasse como ponto focal para a estudante**, acompanhando a jovem nos encaminhamentos com a direção da escola, na conversa com os pais e se colocando disponível para outros momentos que a Isabela quisesse conversar. A partir daí, a equipe gestora **chamaria e orientaria os pais, propondo que buscassem o serviço de saúde.** Confirmando-se o diagnóstico de Depressão ou outro transtorno mental, é recomendável que se explique para toda a equipe escolar os impactos do transtorno nas atividades da escola e como isso poderia afetar diferentes atividades da vida da jovem. **A escola também poderia apresentar as possibilidades de atendimento com a rede protetiva, como UBS da região.**

Outro ponto de atenção é **na comunicação com os pais.** A escola precisa ter o cuidado para não expor a estudante, perguntando a ela o que pode ser compartilhado com eles, bem como não realizar juízo de valores em relação à família. **A escuta ativa e uma comunicação estruturada, embasada e não violenta** são instrumentos necessários para que a conversa surta efeitos positivos para a saúde mental da estudante.

Caso 8

Novo estudante na escola: dificuldades de integração





Caso 8

Novo estudante na escola: dificuldades de integração

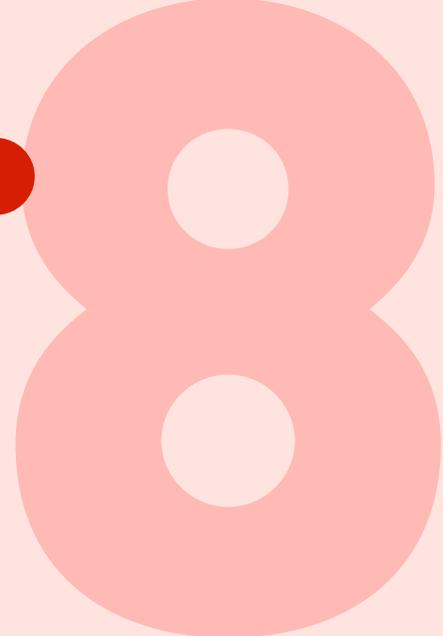
Matheus tinha uma vida alegre na cidade onde nasceu. Podia brincar com tranquilidade na rua e na escola não enfrentava dificuldades. Vivia com sua mãe, seus dois irmãos mais velhos, avós e primos. Com a pandemia, as finanças ficaram difíceis e sua mãe resolveu sair do estado em busca de um emprego. Matheus e seus irmãos tiveram também que se mudar, lidar com a saudade da família e dos amigos, além de aprenderem a viver em uma cidade diferente da que nasceram e a estudarem em uma nova escola.

Mesmo sabendo que as mudanças não eram só para ele, Matheus se sentia o mais prejudicado da família, pois faltavam apenas 6 meses para se formar no Ensino Fundamental e iria concluir essa etapa longe dos amigos de uma vida. Como se não bastasse, ninguém na nova escola conversou com ele e foi na prática que descobriu quem era o Coordenador e a Diretora, seus professores e, inclusive, que haviam matérias diferentes das que tinha na sua antiga escola.

Matheus se sentia um alienígena, uma sensação que nunca havia experimentado antes. Nem mesmo os adultos conversavam com ele e os outros estudantes, por conta do seu sotaque, riam quando ele falava, o que lhe fez se manter calado por mais tempo. Seus irmãos não estavam na mesma escola, então não podia nem ao menos conversar com eles.

Com apenas um mês de aula, Matheus passava boa parte do seu tempo alheio ao que estava acontecendo, sempre pensando na antiga escola e nos amigos, não conseguia se concentrar nas matérias e por vezes recebia broncas dos professores.

Mas Matheus iria logo chamar a atenção da nova professora, Rafaela, que de imediato observou que o adolescente estava sempre excluído da turma. Na semana seguinte, Matheus não foi para a escola e nem na próxima. Notando que havia 15 dias que o estudante não aparecia mais nas aulas, Rafaela resolveu perguntar ao Coordenador se havia alguma explicação para o sumiço do menino.



Um estudante novo em geral chega na escola tímido, inseguro e bastante apreensivo por não saber como será recebido, se conseguirá fazer novas amizades, acompanhar o ritmo acadêmico da escola, dentre outras preocupações que certamente se vivencia nestes momentos. Portanto, **é de extrema importância que a gestão escolar junto com os professores se prepare para receber alunos novos.**

Sugerimos que cada escola, dentro do seu contexto e das suas possibilidades crie um protocolo a ser adotado e realizado nesses casos. É parte importante desse protocolo realizar reunião com a família do estudante, a fim de saber o motivo da transferência, se o estudante teve ou tem alguma dificuldade de aprendizagem ou algum outro problema comportamental ou de saúde; ver o boletim, a fim de compreender como é o desempenho acadêmico do estudante e se ele tem dificuldade em algum componente curricular específico, bem como ver se existe algum componente curricular diferente daqueles oferecidos na escola anterior.

Para uma melhor integração do novo estudante é importante conversar com ele no primeiro dia de aula e que perguntar se ele gostaria de ser apresentado à turma ou não, afinal muitos estudantes se sentem constrangidos com uma apresentação formal.. Caso ele não queira ser apresentado formalmente, pedir que um professor comunique à turma a chegada do novo colega; preparar a turma antes da chegada do novo estudante também é bastante importante e respeitoso com os demais estudantes.

A gestão escolar deve ficar atenta e pedir aos professores que os informem em casos de faltas subsequentes. Nesses casos, a família deve ser informada imediatamente.

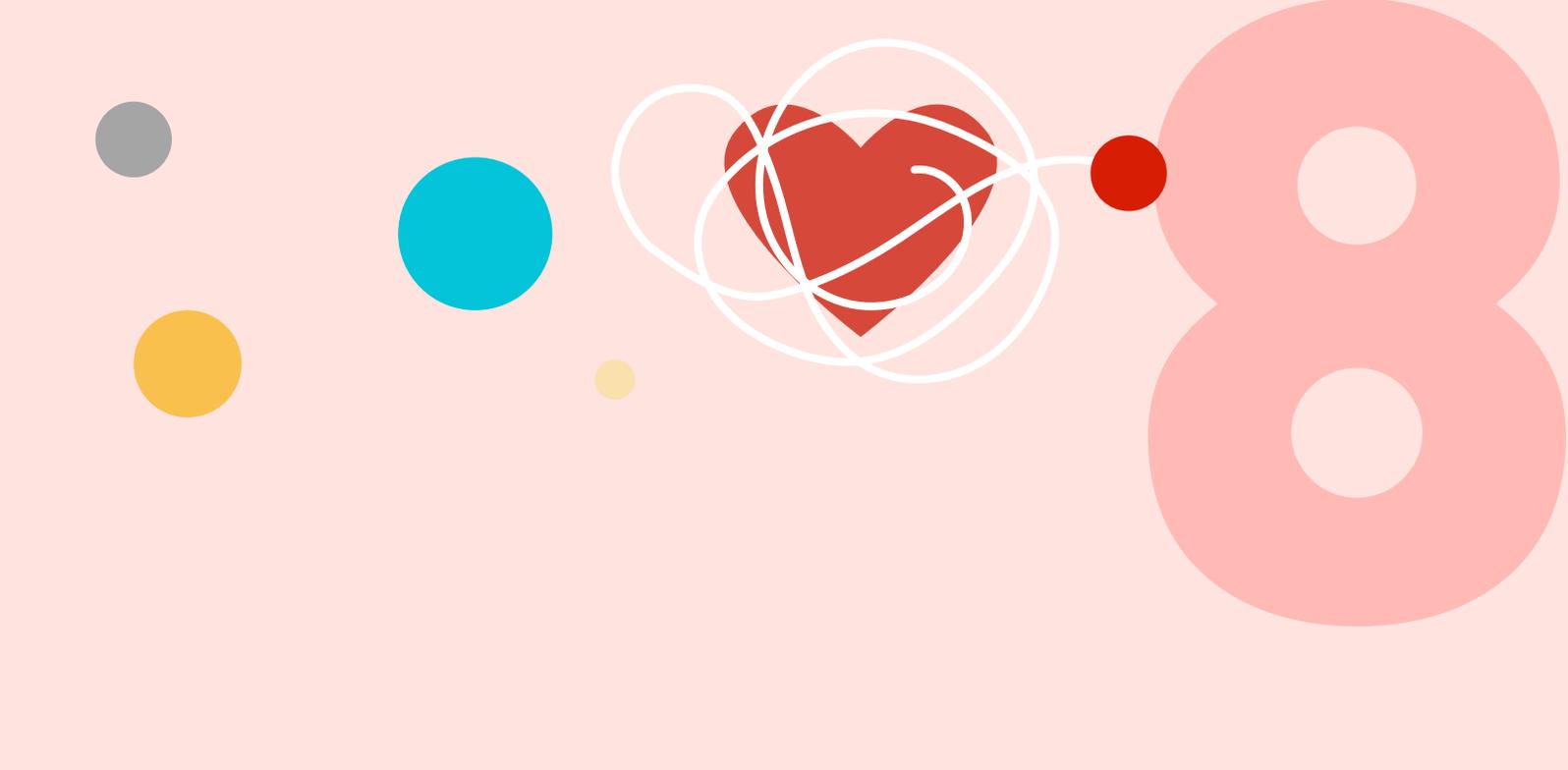
Na conversa com o estudante, ainda mais nesse contexto de transferência, o melhor é que primordialmente se escute o que o estudante tem a dizer. Embora o ideal seria que o acolhimento ocorresse no início, sempre é tempo de revermos nossas atitudes e oferecer aos estudantes um ambiente mais acolhedor e harmonioso. A atitude da professora nesse caso foi adequada, afinal ela foi sensível e levou a reunião para outro caminho.

Caso 8

Vamos refletir?



- Em toda escola há uma transferência fora de época realizada. Nesses casos, **qual deve ser a ação da escola** diante do novo estudante?
- Por pouco o estudante Matheus não evadiu da escola, **quais são os sentimentos** que poderiam ser evitados com uma abordagem diferente da escola?
- É possível que diante do sentimento de exclusão os estudantes passem a ter sua **saúde mental mais vulnerável**?



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.¹

Leia mais em: “Conversando sobre Saúde Mental e Emocional na Escola e Promovendo a Saúde Mental e Emocional na Escola” páginas 69 a 81.

Além da importância de se desenvolver um clima escolar saudável, a escola deve considerar também o quanto o processo de socialização do estudante é importante. Afinal, o relacionamento interpessoal é uma das competências a serem desenvolvidas em uma aprendizagem socioemocional.

O relacionamento interpessoal é uma dimensão baseada na formação de parcerias positivas, pautadas pelo compromisso, pela cooperação, pela comunicação efetiva e pela flexibilidade na negociação de acordos, possibilitando que a pessoa lide satisfatoriamente com conflitos que possam surgir. Saber solicitar e prover ajuda e trabalhar em grupo são habilidades características desta dimensão.

¹ ROSA, Anderson da Silva (et. al). **Promovendo saúde mental e emocional na escola**. São Paulo: 2023. Em casos de faltas subsequentes, informar a família imediatamente.

Caso 8

Novo estudante na escola: dificuldades de integração

Foi então que a escola percebeu que de fato Matheus não estava vindo para a escola. O Coordenador ligou para a mãe do estudante que ficou surpresa com a história. Disse que havia iniciado em um emprego, que precisava sair de casa antes dos filhos e que não sabia que o filho tinha parado de frequentar as aulas. Convocados a comparecer na escola, mãe e filho aparecem juntos e a professora Rafaela acompanhou com o Coordenador a reunião.

Após broncas e discursos sobre a importância da escola, proferidos pelo Coordenador e pela mãe do jovem, a professora resolveu perguntar o motivo pelo qual Matheus deixou de ir para a escola.

O estudante então contou a sua história e disse que ia continuar indo enquanto a mãe o obrigasse, mas que pretendia assim que possível “abandonar as aulas e começar a trabalhar porque ali estava se sentindo um estranho, um inútil e nem sequer conseguia acompanhar as matérias novas.”

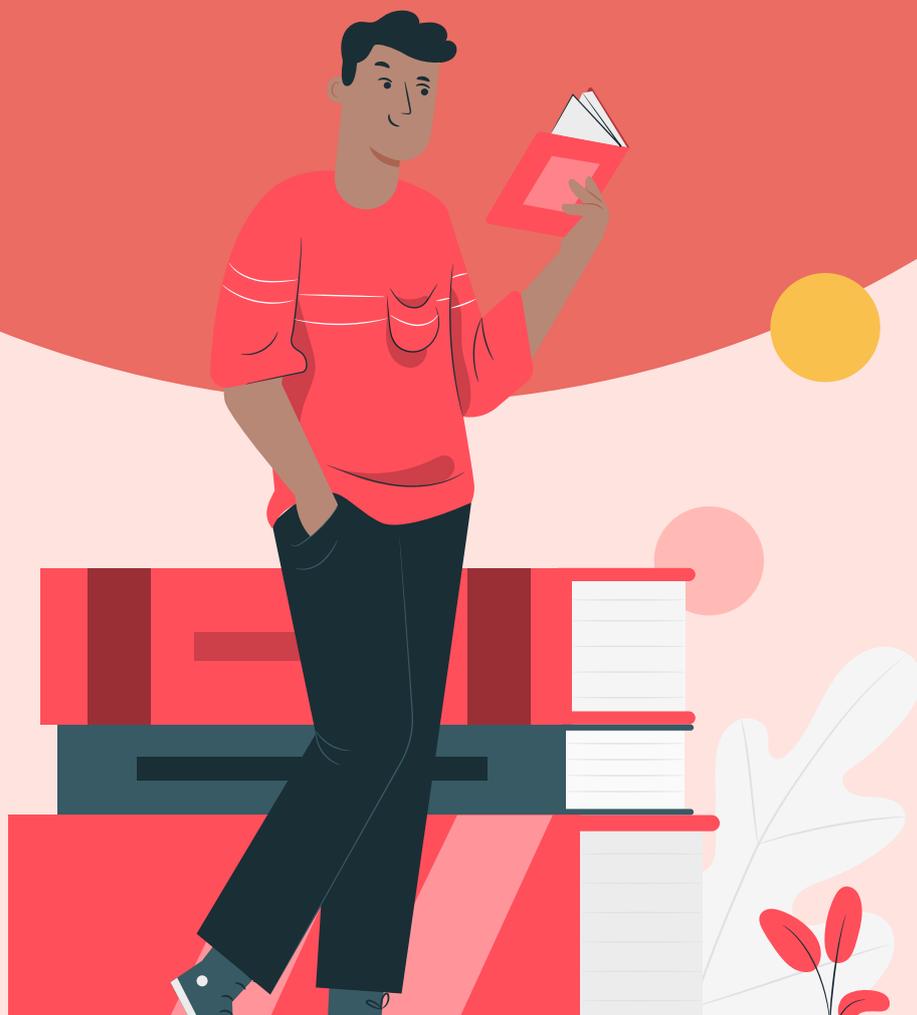
Rafaela então percebeu que, além da mudança brusca de vida, o estudante não teve subsídio da escola para socializar, compreender o quanto poderia somar no novo grupo e que a mudança poderia trazer experiências importantes para a sua vida.

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. (Rosa et al., 2023).

Além da importância de se desenvolver um clima escolar saudável, a escola deve considerar também o quanto o processo de socialização do estudante é importante. Afinal, o relacionamento interpessoal é uma das competências a serem desenvolvidas em uma aprendizagem socioemocional.

O relacionamento interpessoal é uma dimensão baseada na formação de parcerias positivas, pautadas pelo compromisso, pela cooperação, pela comunicação efetiva e pela flexibilidade na negociação de acordos, possibilitando que a pessoa lide satisfatoriamente com conflitos que possam surgir. Saber solicitar e prover ajuda e trabalhar em grupo são habilidades características desta dimensão (Atwell; Bridgeland, 2019).

Leia mais em: [Conversando sobre Saúde Mental e Emocional na Escola e Promovendo a Saúde Mental e Emocional na Escola.](#)



Criar um protocolo de
ACOLHIMENTO para recepção
de novos estudantes.

1

Combinar com todos os
professores as etapas deste
protocolo.

2

Convidar a família para uma
reunião, antes do ingresso do
estudante em sala de aula.

3

Conversar com o estudante a
fim de compreender como
poderá ser realizada a sua
inclusão na turma.

4

5

Preparar a turma para
receber o novo colega.

Caso 9

Estudante com diagnóstico de Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH): dificuldades de autorregulação



Caso 9

Estudante com diagnóstico de Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH): dificuldades de autorregulação

Lucas tem 11 anos e acaba de iniciar o sexto ano. Filho de pais separados, passa a semana com a mãe e os finais de semana na casa do pai. Quando tinha 6 anos, os pais foram chamados na escola pois ele apresentava muita dificuldade de se concentrar, se distraía com muita frequência durante as aulas e dispersava todos que estavam ao seu redor.

Conversando com a família, a coordenadora soube que Lucas tinha este comportamento também em casa e em outros ambientes que frequentava. Os pais foram orientados pela escola para que procurassem um especialista para uma avaliação. Lucas foi diagnosticado com Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH). A partir do diagnóstico, Lucas começou a tomar medicação e a fazer terapia. Embora tivesse algumas crises vez ou outra, ele estava respondendo bem ao tratamento.

Quando foi para o sexto ano, passou por uma série de mudanças em sua rotina: as transformações no corpo causadas pela puberdade, o número de professores que passou de 3 para 10 e a mudança de período, afinal em sua escola o fundamental (anos finais) é de manhã. Os professores do sexto ano que não o conheciam já sabiam do caso, pois a escola faz “todos os anos” uma reunião entre os professores do quinto e do sexto ano a fim de informar casos de estudantes que merecem atenção especial e um cuidado específico.

Todas essas novidades causaram um turbilhão em sua mente, promovendo um aumento na frequência e na intensidade dos sintomas do TDAH. Com frequência, Lucas ofendia e agredia os colegas, dispersava a turma ao ficar andando pela sala e pedia para ir ao banheiro. Sempre que apresentava um comportamento inadequado, era retirado da sala e ficava fazendo atividades na companhia de uma inspetora. Na medida em que perceberam que essa ação não estava resolvendo, a escola convocou os pais de Lucas para uma conversa. Na reunião, a professora de Matemática, que é também a coordenadora da turma, explicou aos pais as dificuldades do garoto e sugeriu que eles refizessem a avaliação com um especialista, afirmando ter certeza de que ele precisaria aumentar a dose do medicamento. Os pais questionaram se os outros professores tinham a mesma percepção, ela disse que ouviu alguns comentários que corroboravam com suas impressões mas não tinha dados concretos. Os pais aceitaram a orientação da professora e seguiram em busca de uma reavaliação.

Caso 9

Vamos refletir?



- Na sua opinião, **a escola acerta quando realiza esta reunião anual** para informar os casos que merecem atenção que irão para o fundamental - anos finais?
- Você considera que a medida adotada pela escola em **retirar o estudante da sala**, sempre que se comporta de maneira inadequada, está correta?
- Você acha que **a professora se preparou adequadamente** para a reunião com os pais de Lucas?



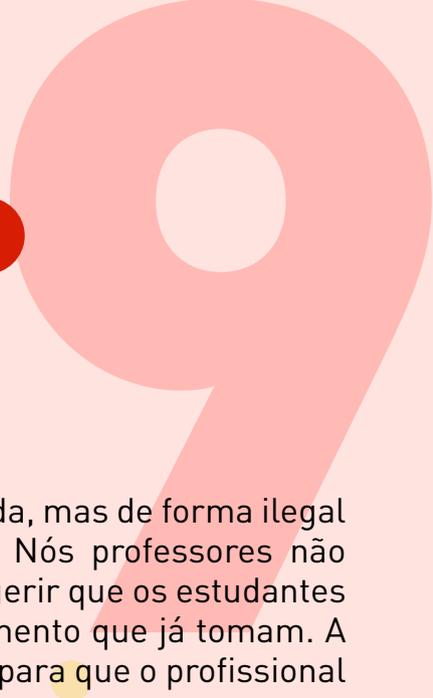
A escola de Lucas agiu adequadamente quando sugeriu o encaminhamento a um especialista ao perceber o seu comportamento persistentemente muito impulsivo, quando comparado a outras crianças de sua idade, aos 6 anos. **Nós, educadores**, embora tenhamos muito conhecimento e façamos uma série de formações, **não podemos avaliar ou diagnosticar um estudante**. Professor, sempre que perceber uma mudança de comportamento ou algo que destoa da maioria, que persiste ao longo do tempo e que compromete as atividades do estudante, é importante que se procure entender o que pode estar gerando este comportamento e, caso não haja outras razões que o justifiquem, o recomendado é que se indique à família a busca pelo serviço de saúde para uma avaliação. Afinal, **a avaliação profissional permite ações mais estratégicas para a aprendizagem e mais direcionadas às necessidades daquele aluno**.

Um outro ponto positivo da escola é realizar essa reunião de passagem entre o quinto e o sexto ano. Ter informações prévias sobre a turma facilita pensar em estratégias que colaborem com o desenvolvimento individual e da turma como um todo.

Embora a escola tenha acertado nesses pontos, ela falha na estratégia de retirar o aluno da sala de aula para realizar atividades com a inspetora. A inspetoria, embora exerça um trabalho fundamental, não têm preparo técnico para acompanhar o estudante nesses casos. Entendemos que por vezes essas medidas são pensadas também para beneficiar os demais estudantes e o andamento das aulas porém o aluno que foi retirado da sala não terá os benefícios das interações com os pares e perderá a oportunidade de aprender. **Um estudante com TDAH não se comporta de maneira diferente por birra, para afrontar ou de propósito. Por isso, não deve ser punido. O ideal é que ele seja acolhido pelos professores, orientado de como pode se organizar melhor, que se sente em carteiras próximas ao professor, que seja chamado para auxiliar o professor em determinados momentos, que o professor possa ressaltar os seus pontos positivos e os seus acertos, afinal, esses estudantes estão a todo momento sendo apontados pelos erros**.

Cabe ressaltar que estas mudanças a que o Lucas estava sendo submetido - de horário, do número de professores e outras relacionadas a passagem para uma nova etapa de ensino - podem de fato desorganizar inicialmente os estudantes de modo geral, fazendo com que fiquem inseguros ou mais agitados em razão da nova configuração da rotina escolar. Este fato em si poderia justificar a piora na autorregulação do Lucas, independente das questões de seu diagnóstico. Desse modo, é importante que a escola considere ações de apoio aos estudantes para facilitar esta transição.

E um último ponto é a importância da preparação e da condução dos professores ou coordenadores em reuniões com as famílias. Nesses casos, sugerimos que todos os professores sejam orientados a preencherem um relatório previamente a fim de que a profissional que conduzirá a reunião tenha em mãos o olhar de todos e assim terá mais elementos para conduzir a conversa com a família.



Além disso, a professora agiu não apenas de maneira inadequada, mas de forma ilegal ao sugerir que o aluno precisará aumentar a dose da medicação. Nós professores não podemos, em hipótese alguma, sugerir diagnóstico e muito menos sugerir que os estudantes tomem determinada medicação ou aumentem a dose de um medicamento que já tomam. A postura correta neste caso é sugerir que a família procure um médico para que o profissional avalie o caso.

O Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) é um transtorno comportamental com prevalência média mundial de 3,4% em crianças e adolescentes (Polanczyk et al., 2015), ocorrendo mais em meninos. Está associado a desatenção, impulsividade e hiperatividade incompatíveis com a idade e que comprometem a funcionalidade da criança ou do adolescente.

Sinais de atenção que podem sugerir que o estudante tenha TDAH:

- *Incapacidade de se concentrar em uma tarefa (desatenção). Ter pouca concentração e dificuldade de manter a atenção por um período prolongado.*
- *Incapacidade de regular o nível de atividade (hiperatividade). Apresentar aumento de atividade – estar sempre “a mil por hora” (esse sintoma pode não ocorrer ou diminuir a partir da fase final da adolescência).*
- *Impulsividade ou incapacidade de controlar o comportamento. Ser impulsivo, ou seja, não parar para pensar antes de agir.*
- *Apresentar rendimento escolar aquém do esperado para sua idade e nível escolar.¹*

Leia mais em: Rosa, et al., (2021) Conversando sobre saúde mental e emocional na escola. Páginas: 95 a 101.

¹ ROSA, Anderson da Silva (et. al). **Conversando sobre saúde mental e emocional na escola.** São Paulo: 2021.

1

Observar comportamentos que destoam do grupo, são persistentes e prejudicam a aprendizagem.

2

Procurar informar-se sobre acontecimentos na vida do estudante que possam justificar a mudança de comportamento.

3

Conversar com a família, orientando a procura de um serviço de saúde para avaliação, no caso de não haver causas conhecidas para o comportamento observado.

4

Realizar reuniões de passagem entre o final do quinto e início do sexto ano, a fim de informar os casos que merecem atenção.

5

Organizar ações de apoio aos estudantes nas transições entre etapas de ensino.

6

Colocar alunos com diagnóstico de TDAH ou com dificuldade atencional sentados em carteiras próximas a do professor, dando orientações claras sobre o objetivo de cada momento da aula, fazendo combinados e ajudando-os a se organizarem.

7

Ressaltar os pontos positivos e os avanços destes estudantes.

8

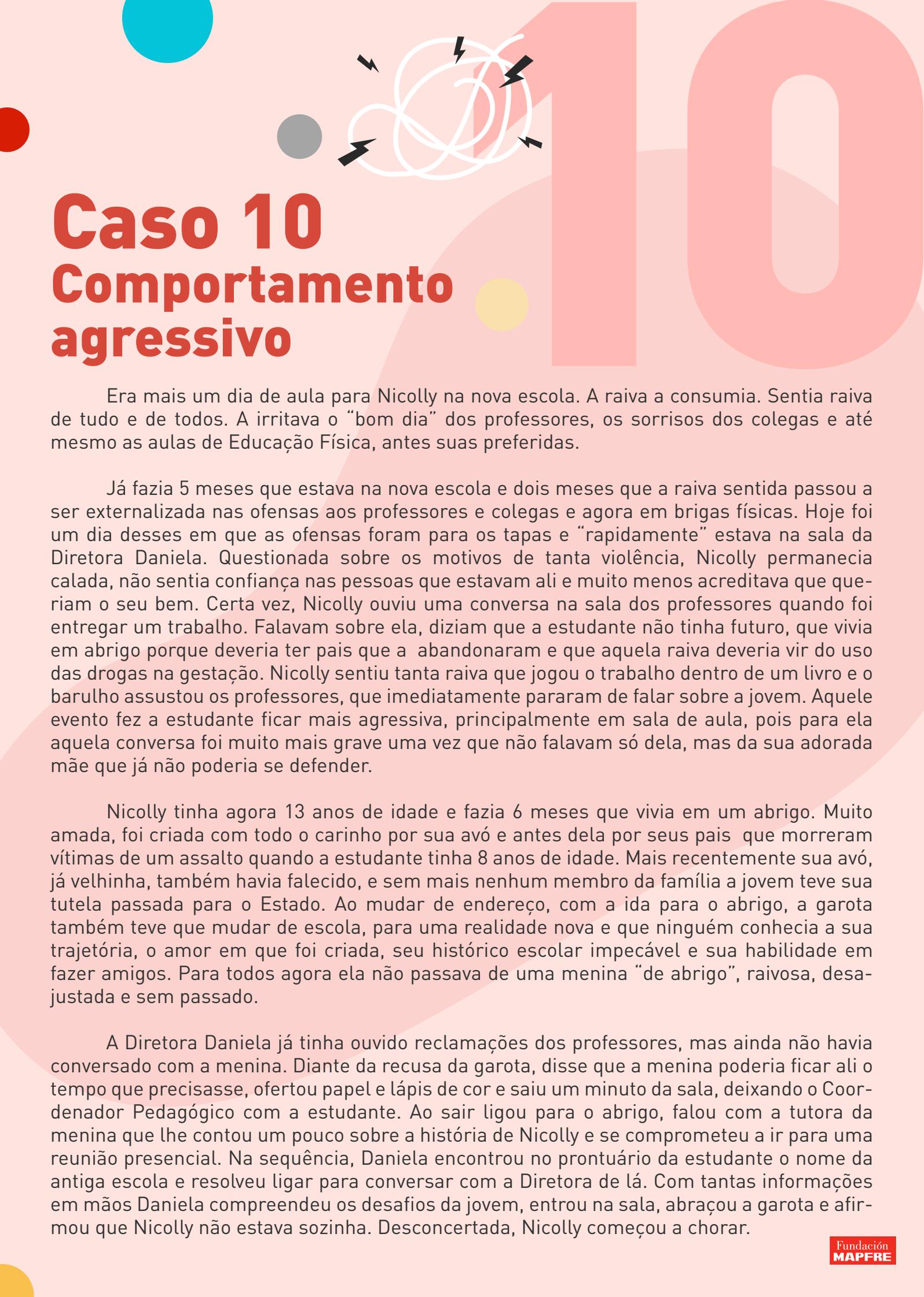
Solicitar a todos os professores um relatório sobre o aluno quando for atender uma família.

Caso 10

Comportamiento agresivo

10





Caso 10

Comportamento agressivo

Era mais um dia de aula para Nicolly na nova escola. A raiva a consumia. Sentia raiva de tudo e de todos. A irritava o “bom dia” dos professores, os sorrisos dos colegas e até mesmo as aulas de Educação Física, antes suas preferidas.

Já fazia 5 meses que estava na nova escola e dois meses que a raiva sentida passou a ser externalizada nas ofensas aos professores e colegas e agora em brigas físicas. Hoje foi um dia desses em que as ofensas foram para os tapas e “rapidamente” estava na sala da Diretora Daniela. Questionada sobre os motivos de tanta violência, Nicolly permanecia calada, não sentia confiança nas pessoas que estavam ali e muito menos acreditava que queriam o seu bem. Certa vez, Nicolly ouviu uma conversa na sala dos professores quando foi entregar um trabalho. Falavam sobre ela, diziam que a estudante não tinha futuro, que vivia em abrigo porque deveria ter pais que a abandonaram e que aquela raiva deveria vir do uso das drogas na gestação. Nicolly sentiu tanta raiva que jogou o trabalho dentro de um livro e o barulho assustou os professores, que imediatamente pararam de falar sobre a jovem. Aquele evento fez a estudante ficar mais agressiva, principalmente em sala de aula, pois para ela aquela conversa foi muito mais grave uma vez que não falavam só dela, mas da sua adorada mãe que já não poderia se defender.

Nicolly tinha agora 13 anos de idade e fazia 6 meses que vivia em um abrigo. Muito amada, foi criada com todo o carinho por sua avó e antes dela por seus pais que morreram vítimas de um assalto quando a estudante tinha 8 anos de idade. Mais recentemente sua avó, já velhinha, também havia falecido, e sem mais nenhum membro da família a jovem teve sua tutela passada para o Estado. Ao mudar de endereço, com a ida para o abrigo, a garota também teve que mudar de escola, para uma realidade nova e que ninguém conhecia a sua trajetória, o amor em que foi criada, seu histórico escolar impecável e sua habilidade em fazer amigos. Para todos agora ela não passava de uma menina “de abrigo”, raivosa, desajustada e sem passado.

A Diretora Daniela já tinha ouvido reclamações dos professores, mas ainda não havia conversado com a menina. Diante da recusa da garota, disse que a menina poderia ficar ali o tempo que precisasse, ofertou papel e lápis de cor e saiu um minuto da sala, deixando o Coordenador Pedagógico com a estudante. Ao sair ligou para o abrigo, falou com a tutora da menina que lhe contou um pouco sobre a história de Nicolly e se comprometeu a ir para uma reunião presencial. Na sequência, Daniela encontrou no prontuário da estudante o nome da antiga escola e resolveu ligar para conversar com a Diretora de lá. Com tantas informações em mãos Daniela compreendeu os desafios da jovem, entrou na sala, abraçou a garota e afirmou que Nicolly não estava sozinha. Desconcertada, Nicolly começou a chorar.

Caso 10

Vamos refletir?



- Qual foi o **impacto dos comentários** dos professores na estudante?
- Qual é o **papel da escola** para que uma história de vida tão complexa não se desdobre em uma situação de maior vulnerabilidade emocional para a jovem?
- Embora a Diretora tenha realizado o acolhimento da estudante quando houve o conflito, **esse momento poderia ter sido antecipado?**



Professor, inicialmente é preciso esclarecer **que não cabe a ninguém julgar sobre a vida, comportamento ou capacidade de desenvolvimento de qualquer estudante.** Mesmo que a mãe de Nicolly sofresse com dependência de drogas na gestação ou que a estudante tivesse sido abandonada pelos pais, estes fatores não são determinantes de qualquer destino. É fundamental que o educador tenha **consciência sobre seus próprios preconceitos** para que intencionalmente possa desconstruí-los e para que não levem à rotulação do estudante, evitando que sua ação e seu comportamento se tornem limitados ou limitantes do desenvolvimento do estudante. Além disso, jamais esse tipo de assunto deveria ser tratado de forma leviana, irresponsável e também agressiva. Os estudantes estão na escola sob tutela dos adultos e é importante considerar que **o processo de aprendizagem acontece dentro e fora da sala de aula**, estando relacionado não apenas aos conteúdos cognitivos mas também aos comportamentos que contribuem no desenvolvimento das competências socioemocionais.

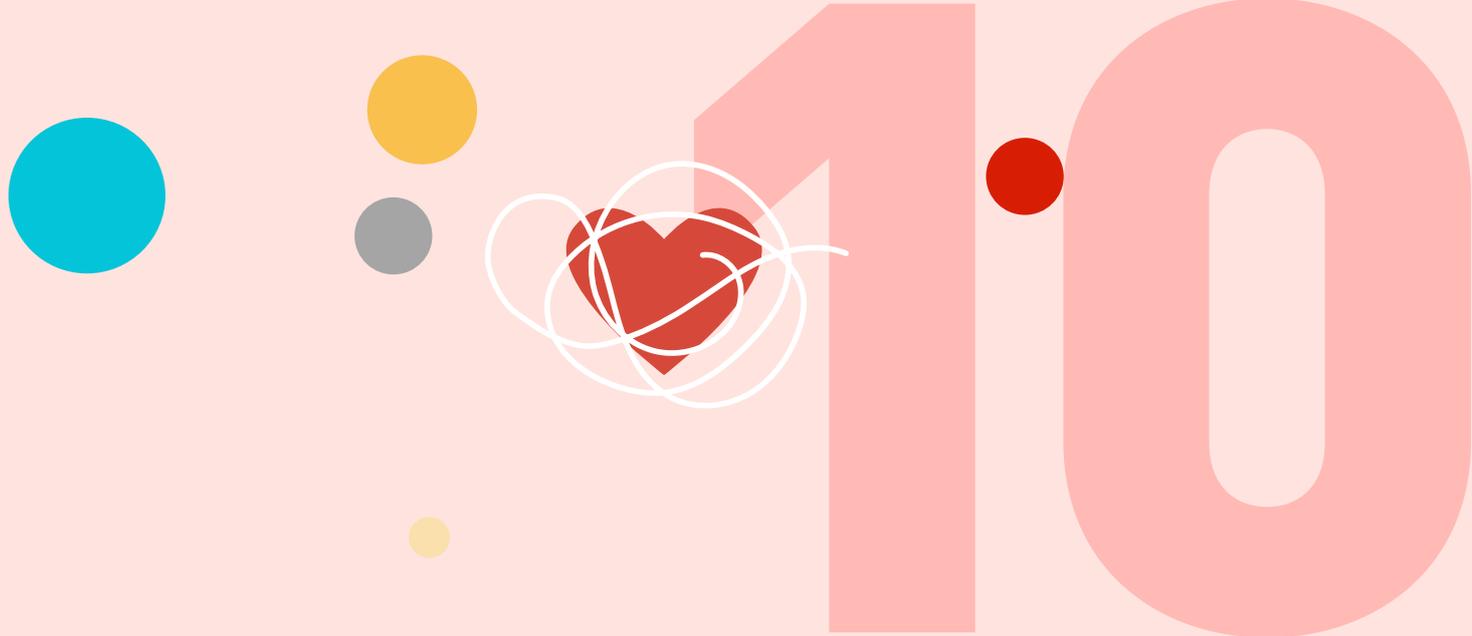
A agressividade de Nicolly foi a expressão inadequada de seu sentimento de injustiça, solidão e frustração numa nova escola onde tem a percepção de que não pode confiar em ninguém e não se sente considerada e incluída. Assim, é fundamental que a escola procure, para além das orientações e eventuais sanções, compreender o que gerou o comportamento agressivo, que pode ser fruto de outras violências.

“A escola precisa considerar que a agressividade irá se manifestar entre os alunos ou mesmo entre eles e os educadores, mas tem de ter procedimentos muito claros e de conhecimento de todos. Famílias, alunos, professores e demais colaboradores da escola têm de conhecer as regras e as sanções correspondentes. Os adultos na escola também precisam refletir sobre o modo como lidam com os conflitos com seus pares, gestores e alunos, lembrando que são exemplos para os mais jovens, modelando seu comportamento.”¹

Leia mais em “Conversando sobre saúde mental e emocional na escola” páginas 107 a 110.

No caso de Nicolly, espera-se que diante das informações a Diretora realize o acolhimento não feito, restabeleça com a estudante o canal de confiança, crie um canal de comunicação ativo com a responsável/tutora, indicando o caminho do acompanhamento com especialista de referência, seja do próprio abrigo ou UBS mais próxima para que ela receba apoio psicológico adequado.

¹ ROSA, Anderson da Silva (et. al). **Conversando sobre saúde mental e emocional na escola.** São Paulo: 2021.



Será preciso explicar para a jovem que todos os dias temos diferentes sensações, mas que precisamos saber lidar com elas, organizar e aprender a expressá-las de forma que respeitemos as pessoas com as quais convivemos. Nesse momento é importante **apresentar o Regimento da Escola e realizar combinados com a jovem, inicialmente aqueles que ela acredita que possa cumprir**. Esse momento não deve ser de imposição, mesmo porque uma ação impositiva pode reforçar a agressividade e ampliar a desconfiança da garota com o ambiente escolar e com os adultos que ali estão. A garota precisa também estruturar como irá reparar os danos causados aos colegas, o primeiro passo é compreender que o que fez é errado e o segundo é pedir desculpas. É possível que o conflito físico tenha sido grave e não apenas uma ameaça. Nesse caso, a jovem precisa compreender que podem haver consequências. A escola pode trabalhar com a prática de Justiça Restaurativa.

Assim como a escuta ativa e as orientações não podem ser iniciadas apenas na intervenção diante do conflito, também não devem ser encerradas neste momento, sendo **necessário o acompanhamento da estudante nas suas atividades diárias**, em aula e no intervalo, em diferentes processos de socialização, **reforçando continuamente o canal de comunicação e realizando novas orientações sempre que possível ou necessário**.

Também é preciso dialogar com os professores e coordenadores para que sejam compreendidos os parâmetros profissionais da função e que devem manter uma **comunicação sempre respeitosa com todos os estudantes**. Cabe, neste caso, destacar que o fato de estar em um abrigo pode tornar a estudante emocionalmente mais vulnerável e com uma rede de apoio diferente. **Estas crianças e adolescentes muitas vezes estão vivenciando um enorme sofrimento em razão de contextos diversos que as levaram a viver fora do convívio familiar, precisando de um olhar mais cuidadoso da escola**.

A escola precisa promover um ambiente acolhedor e não violento, ser o espaço seguro para que crianças e adolescentes possam se desenvolver. Também é nesse espaço que o estudante irá compreender que, embora enfrente frustrações e desafios na sua vida, não poderá agir de qualquer forma e que precisa trabalhar com as suas emoções, criando maneiras de externalizá-las sem afetar as pessoas ao seu redor. Para isso, a escola precisa desenvolver procedimentos que **considerem o acolhimento e a escuta ativa como ações diárias** e necessários para o funcionamento adequado da instituição e não como elementos que podem ser aplicados de forma eventual.



Embora a ação da Diretora abra espaço para que Nicolly possa compreender seus sentimentos, retomar a socialização, a confiança nas pessoas e em si própria, a experiência da estudante na nova escola está repleta de equívocos, desrespeito e invisibilidade. Se ao invés do levantamento de hipóteses infundadas houvesse de imediato a escuta e o acolhimento, talvez a agressividade não teria se manifestado de forma tão exacerbada em Nicolly e desembocado em violência física. **O não acolhimento da estudante quando essa chegou na escola transcende a própria estudante, sendo agora necessária uma ação com todos os envolvidos** na briga, com aqueles que se sentiram agredidos com as falas da garota e com os professores. É também preciso levantar se há outros elementos ligados diretamente à escola, como casos de bullying.

Desse modo, além da ação direta com a estudante, **a escola precisará desenvolver uma ação que mobilize todos, trabalhando com a não violência.** Para os envolvidos diretos é preciso reapresentar Nicolly, solicitar o acolhimento por todos, sem contudo expor a trajetória da jovem.

“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.”²

É preciso compreender que os conflitos vão acontecer na escola, que podem ser fruto de uma frustração da vida, evento estressor, imaturidade, entre outros, mas que independente do motivo a escola precisa estar preparada para **trabalhar de forma preventiva,** realizar os encaminhamentos e atuar em prol de uma **cultura de paz.** Os prejuízos de não promover ações preventivas e assertivas são, além do aumento da agressividade e dos problemas com a violência, o adoecimento mental tanto dos estudantes quanto dos educadores.

“É comum que a criança ou o adolescente que sofre um transtorno mental apresente comportamento agressivo em razão de dificuldade de relacionamento, de comunicação ou de aprendizagem, o que gera enorme frustração, ou mesmo como um reflexo de experiências escolares negativas, como exclusão ou violência. No entanto, o comportamento agressivo poderá se manifestar no ambiente escolar em razão da própria imaturidade dos alunos para enfrentar frustrações e desavenças.”³

² ROSA, Anderson da Silva (et. al). **Promovendo saúde mental e emocional na escola.** São Paulo: 2023.

³ ROSA, Anderson da Silva (et. al). **Conversando sobre saúde mental e emocional na escola.** São Paulo: 2021.

1

Na chegada de uma nova matrícula, conversar com a escola anterior para conhecer melhor a trajetória do estudante.

2

Com a vinda do estudante, realizar o acolhimento e explicar sobre as regras e regimento escolar.

3

Havendo um caso de violência, o estudante deverá ser ouvido, acolhido, acalmado e novamente orientado sobre os procedimentos e regimento escolar, deixando claras as sanções e consequências de seu comportamento.

4

Havendo um caso de violência, os responsáveis deverão ser chamados e orientados.

5

É necessário identificar as possíveis causas do comportamento violento e se os mesmos estão sendo gerados na escola, tomando as ações necessárias para neutralizá-los.

6

É preciso trabalhar com todos os envolvidos, professores e estudantes.

7

Acompanhar o processo de retomada das atividades escolares e sociais na escola realizadas pelo estudante, mantendo a escuta ativa e a orientação.

8

Realizar uma ação para a cultura de paz na escola, desenvolvendo estratégias pacíficas para a resolução de conflitos.

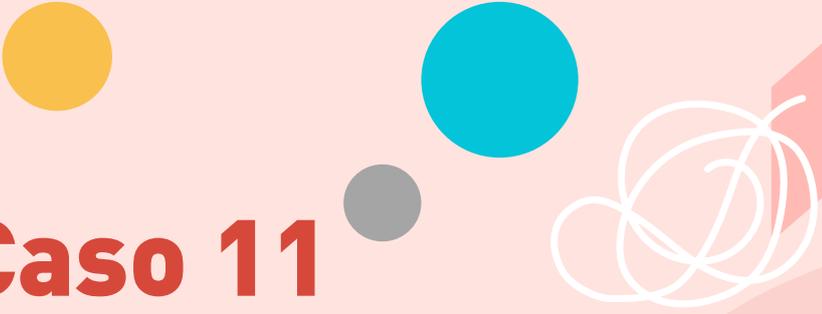
9

Propor reflexões sobre o conteúdo e a importância do Regimento Escolar com os estudantes, assim como incentivar a construção coletiva de combinados que contribuam para a convivência e para a aprendizagem.

Caso 11

Tentativa de suicidio





Caso 11

Tentativa de suicídio

Letícia é a filha mais velha de um casal e vive em um ambiente familiar bastante afetuoso e harmônico. Sua irmã mais nova é o seu xodó. Porém, mesmo em uma família bacana e com relacionamentos saudáveis, Letícia tem se sentido mal nos últimos tempos. Na escola, não sente mais a mesma motivação para estudar, gradualmente tem participado menos das atividades e relaxado com as tarefas. Também se afastou do grupo com o qual se relacionava. Embora a piora nas notas, a escola não vê problemas em seu comportamento, uma vez que é gentil e reservada.

Ela se sente só, entediada e ansiosa. A família preocupada a levou ao médico, porém quando ela sugeriu que ela fosse acompanhada por um psiquiatra, os pais não aceitaram. Disseram que a filha era saudável, que não era louca e que não precisava de tanto. A médica insistiu, porém a família não compreendeu a necessidade de um acompanhamento com um especialista em saúde mental. Segundo os pais, adolescente não tem problema, afinal, só estuda.

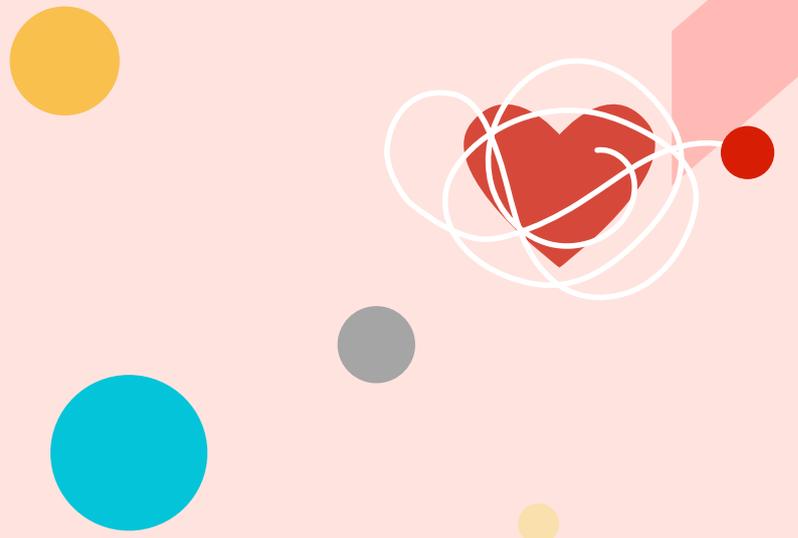
Letícia se sentiu cada vez mais sozinha. Na escola, ela tem amigas que passam por grandes sofrimentos, por isso não se sente confortável em compartilhar com as amigas, pois acha que o seu problema é irrelevante perto dos enfrentados por elas. Entre os professores, não tem nenhum em quem ela confie e em sua escola, os educadores assumem uma postura de autoridade e distanciamento dos estudantes. Letícia passa a acompanhar na internet vídeos de adolescentes com ideação suicida. Ela encontra nesses grupos uma possibilidade de acabar de uma vez com todo esse sofrimento. Nos grupos, os adolescentes ensinam o passo a passo de como cometer suicídio sem sofrer tanto durante a tentativa. Ela então resolve seguir as dicas do grupo. Ela não tem coragem de realizar uma prática dolorosa, então decide que tomará remédios. Numa manhã de sábado, quando os pais saem com a irmã, ela decide tomar os remédios que a mãe guarda em seu guarda-roupas. Ao ingerir uma dezena de comprimidos que ela nem sabe para que servem, ela começa a passar mal e desmaia. Quando a família chega, a encontra desacordada e a leva imediatamente ao hospital. Letícia fica internada por 5 dias e a família informa a escola sobre a tentativa de suicídio da filha. Após o afastamento, ela retorna à escola.

Caso 11

Vamos refletir?



- Na sua opinião, o fato dos professores de Letícia terem uma **postura de maior autoridade e distanciamento** colabora ou não em casos como o enfrentado por ela?
- Como a **escola pode se preparar** para receber esta estudante após a tentativa de suicídio?
- Que ações de **prevenção ao suicídio/valorização da vida** você considera que a escola possa fazer?



“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.

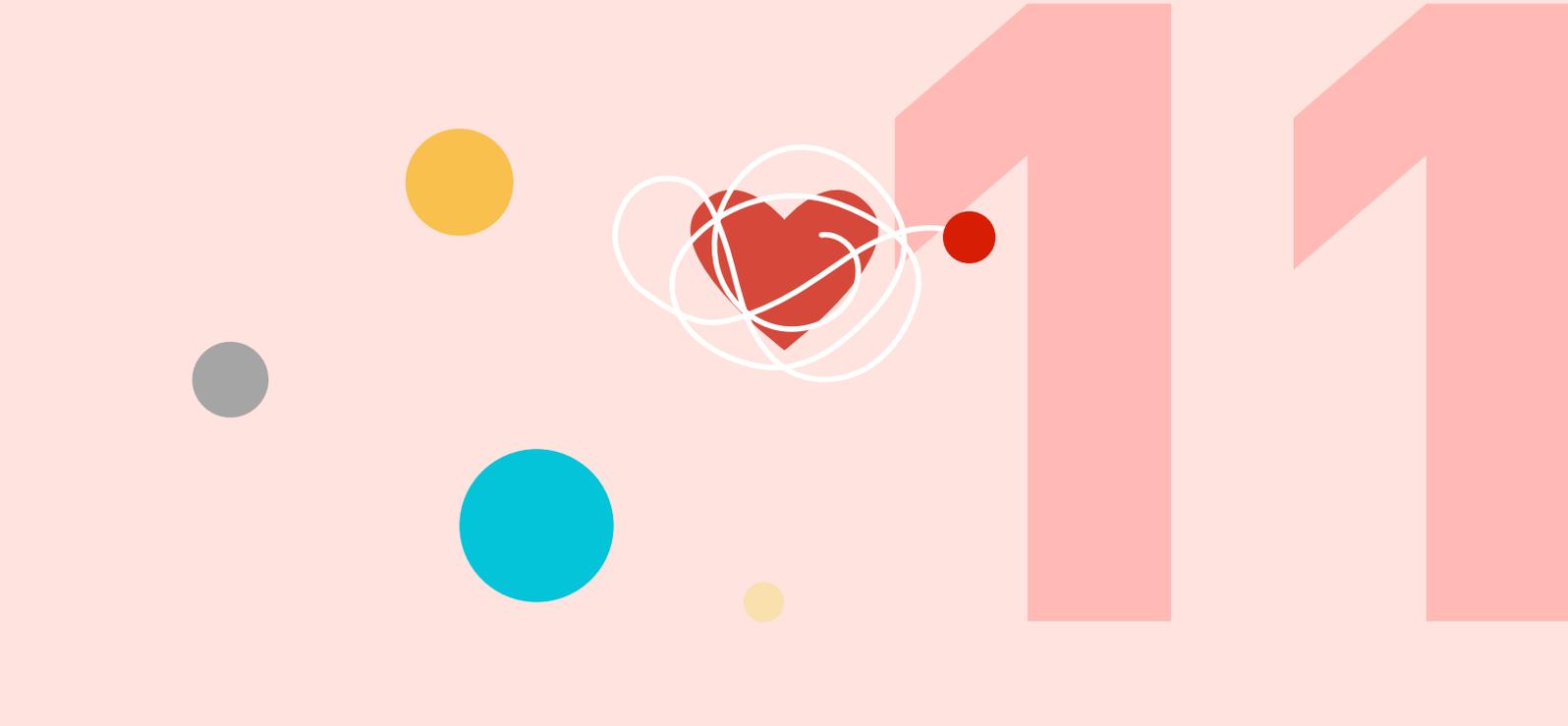
Os meios mais utilizados para suicídio no Brasil, de 2011 a 2015, foram o enforcamento, a intoxicação exógena (como a ingestão de remédios em doses excessivas ou outros produtos tóxicos) e o disparo por armas de fogo (Ministério da Saúde, 2020). Dificultar o acesso a esses métodos constitui importante forma de prevenção, por isso a relevância de se promover espaços, condutas e leis que protejam a vida.”¹

Leia mais em “Conversando sobre saúde mental e emocional na escola” páginas 119 a 127.

Inicialmente, **acolher a adolescente quando perceber a mudança de comportamento que denota sofrimento psíquico/emocional**. O acolhimento pode ser realizado pela coordenação, orientação ou algum professor. Na conversa com a estudante, **ressaltar a importância de pedir ajuda a um adulto sempre que estiver em sofrimento**, oferecer a possibilidade de sair da sala de aula caso algum assunto tratado gere gatilhos com relação ao problema enfrentado por ela e **investigar se existem problemas ocorrendo na escola que colaborem com o quadro da estudante**.

Sugerimos a coordenação pedagógica ou direção que convoque a **família** para uma reunião **a fim de orientá-los sobre a importância de seguir as recomendações da equipe de saúde que atendeu a estudante**. Sugerimos também que a escola possa **oferecer acolhimento à família**, afinal, diante de um evento como esse a família também estará em sofrimento.

¹ ROSA, Anderson da Silva (et. al). **Conversando sobre saúde mental e emocional na escola**. São Paulo: 2021.

A decorative graphic at the top of the page features a large red heart in the center, surrounded by several white, overlapping circular orbits. To the left of the heart are three solid circles: a yellow one at the top, a grey one in the middle, and a cyan one at the bottom. To the right of the heart is a small red circle. The background is a light pink gradient with large, stylized, light pink letters 'M' and 'A' on the right side.

É preciso repensar a postura dos educadores frente aos estudantes. A postura de distanciamento não favorece nem aos estudantes, tampouco aos educadores, já que há pesquisas que mostram que uma relação mais afetiva com os alunos é um fator de proteção também para a saúde mental do professor.² A maior proximidade permitirá igualmente que se perceba melhor quando um estudante estiver em sofrimento - e eles se sentirão mais confiantes para buscar ajuda com os docentes.

Uma ação importante da escola é o cuidado com a volta da estudante após a tentativa de suicídio, conversando com os professores que lidam diretamente com ela e eventualmente com os colegas mais próximos. É importante checar previamente com a estudante se ela se sente à vontade em falar com a turma sobre a sua experiência. Embora exista uma crença de que não podemos falar sobre suicídio, o conhecimento sobre o tema demonstra o contrário, que falar de maneira cuidadosa é uma ação de prevenção.

A conversa deve ser conduzida com foco nos sentimentos e emoções, evitando trazer os detalhes da tentativa em si e do método utilizado. Pode ser feita uma roda de conversa com a turma, coordenada por um professor que se sinta preparado para tratar do assunto ou pela coordenação. O objetivo pode ser **conversar sobre como esse evento impactou emocionalmente os outros estudantes da turma, como podem lidar com emoções e sentimentos difíceis, compartilhando experiências, e sobre a importância de cuidar do equilíbrio emocional e da saúde mental.**

Também será uma oportunidade para a estudante falar para a turma de como está se sentindo e que tipo de apoio espera dos colegas, desde que ela se sinta à vontade para isso. É interessante também solicitar à turma que levante possibilidades de ajuda para quem enfrenta uma situação de extremo sofrimento. E por fim, oferecer ao grupo acolhimento, escuta e possibilidades de ajuda para outros estudantes que, eventualmente, também estejam em sofrimento.

² MILATZ, Anne; LÜFTENEGGER, Marko; SCHÖBER, Barbara. Teachers' relationship closeness with students as a resource for teacher wellbeing: A response surface analytical approach. *Frontiers in psychology*, v. 6, p. 1949, 2015.

1

Realizar o acolhimento da estudante.

2

Acolher a família da estudante e apresentar a rede protetiva, explicando a importância da jovem seguir em acompanhamento.

3

Investigar se há situações ocorrendo na escola que corroboram com o quadro emocional da estudante.

4

Repensar a postura dos educadores frente aos estudantes, oferecendo espaço para que os estudantes possam se abrir.

5

Preparar um espaço acolhedor para receber a estudante na volta às aulas, preparando os professores e amigos da jovem, tendo sempre cuidado de conversar com ela sobre se quer ou não falar sobre o ocorrido.

6

Manter contato com os profissionais de saúde da estudante, buscando orientações para que a escola possa continuar apoiar a jovem adequadamente.

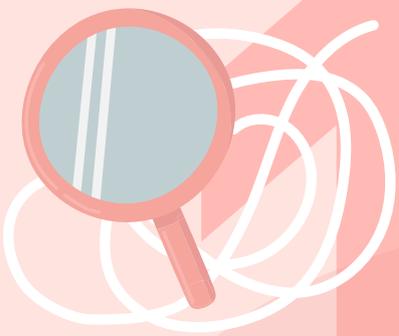
7

Dar atenção a outros estudantes que possam estar vivenciando situações de extremo sofrimento.

Caso 12

Problemas de autoimagen





Caso 12

Problemas de autoimagem

Yasmin sempre foi muito vaidosa. Desde pequena insistia para usar batom e maquiagens da irmã mais velha. Se maquiava, colocava roupas de sair e tirava muitas fotos. A irmã é uma influencer digital e uma referência para ela. Esse contexto a fez crescer dando muita importância para o corpo e para a imagem.

Yasmin agora está com 14 anos. Estudante do nono ano e moradora de uma cidade do interior, vê na Internet a única possibilidade de romper com os muros de uma cidade pequena. Até completar 14 anos a mãe monitorava as suas redes sociais com mais frequência, mas a partir de agora, ela entende que a filha já tem maturidade para isso. A adolescente, animada em seguir os passos da irmã, começa a postar fotos e vídeos nas redes sociais. Porém, essas imagens começam a circular em um grupo da escola que cria um perfil fake e começa a ofender Yasmin. Cada dia que ela abre o Instagram, animada e imaginando ler comentários que elevem sua autoestima, recebe xingamentos e as mais pesadas ofensas.

Com isso, ela começa a ficar cada vez mais introspectiva em sala de aula, embora continue ativa nas redes sociais. Ela ainda acredita ser o seu caminho, mas com o tempo passa a duvidar da sua beleza e começa a ficar muito insegura. Em dias de extremo calor, não tira a blusa de frio e a touca na escola. Quanto menos chamar a atenção, melhor. Na aula de educação física o comportamento se repete, o professor chama a atenção dela, afinal ela não sente motivação para participar das aulas.

O professor chama a jovem para conversar e diz que ela tem que tirar a blusa para participar da aula, caso contrário ficará com nota baixa. A jovem, com os olhos cheios de lágrimas, pergunta ao professor se pode conversar em particular com ele. Ele diz que não, que não tem tempo para frescura de adolescente e que se ela não fizer o que ele está mandando, a levará para a diretoria. A adolescente, extremamente constrangida, tira a blusa e participa da aula. Nesse momento os colegas começam a tirar fotos dela para postar no perfil fake.

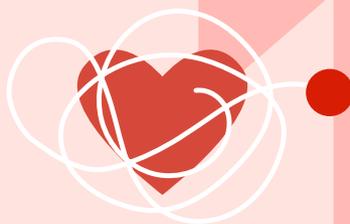
Uma amiga de Yasmin, revoltada com tudo o que está acontecendo, leva o caso para a direção da escola. Ao mostrar o perfil fake para a diretora, ela diz que não tem nada a ver com o que acontece fora da escola e que são os pais os responsáveis pelo que os adolescentes postam. Ela então conclui dizendo que tem coisa mais importante para fazer e pede para a adolescente se retirar de sua sala.

Caso 12

Vamos refletir?



- Como os professores **poderiam ter agido** ao perceberem a mudança de comportamento de Yasmin?
- A **atitude do professor** de educação física foi pensada para dar andamento na aula ou para ajudar a adolescente?
- A atitude da diretora foi adequada? Faz parte do seu trabalho **resolver conflitos e questões emocionais** dos estudantes?



Qualquer mudança de comportamento ou uma atitude que chame a atenção deve ser cuidada. Ao perceberem a estudante usando blusa de frio em dias quentes, os professores poderiam ter se aproximado da adolescente a fim de saber o que estava acontecendo e lhe oferecer ajuda.

O professor de educação física também foi inadequado ao expor a jovem na frente de todos. Ela estava dando um sinal de que queria se esconder e ele fez justamente o que ela temia: a expôs. O ideal seria que o professor a chamasse em particular e conversasse com ela. Ele poderia inclusive impor condições, porém não da forma como fez. **Nestes casos, quando notamos comportamentos que destoam do geral, precisamos em primeiro lugar conversar e nos dispor a escutar o que os nossos alunos têm a dizer.** Oferecer ajuda, escutar e apoiar emocionalmente seria o mais adequado nessa situação. Uma aluna constrangida da forma como ela ficou não irá aproveitar a aula de uma forma produtiva.

A direção também foi omissa quando ignorou a denúncia da amiga de Yasmin. Embora as ofensas e xingamentos fossem veiculadas por aparelhos pessoais dos demais estudantes, a escola deve se preocupar e tentar se comprometer com casos como esses. **A direção e os demais professores, ao saberem do ocorrido, poderiam propor rodas de conversa e até mesmo uma campanha com os estudantes sobre autoimagem e sobre o comportamento nas redes sociais.** Seria uma boa oportunidade de poder conscientizar os adolescentes sobre o quão violento é esse tipo de comportamento, reflexões sobre padrões de beleza, além de poder mapear outros casos que possam estar ocorrendo na escola e também acolher as vítimas desse tipo de violência.

De acordo com a pesquisa PeNSE, realizada pelo IBGE e publicada em 2021, houve um aumento com relação a insatisfação dos adolescentes com a sua imagem corporal, tanto com relação a magreza quanto com o excesso de peso. Em 2009, 17,5% dos estudantes se achavam gordos ou muito gordos. Em 2019 o número saltou para 23,2%. Com relação à magreza, os estudantes que se consideravam magros ou muito magros aumentou de 21,9% para 28,6%, entre 2009 e 2019.

Estar atento a comportamentos que possam denotar sofrimento. Mostrar-se disponível, se aproximar e oferecer ajuda.

1

Não subestimar o sofrimento do adolescente: embora possa parecer para nós algo sem importância, para ele o sofrimento é real e precisa de acolhimento.

2

Nunca expor um adolescente na frente dos colegas. Sempre que precisar falar sobre uma mudança de comportamento, chamá-lo e conversar individualmente.

3

Buscar mediar questões de relacionamento que possam estar acontecendo entre os estudantes, mesmo que fora da escola ou nos ambientes virtuais.

4

5

Realizar ações e campanhas junto aos estudantes e à comunidade escolar para trabalhar temas que se relacionem com fatores de risco para o adoecimento mental e que estejam em evidência na escola, como a imposição de padrões de beleza, a busca pelo “corpo perfeito” e outros.

13

Caso 13

Sinais de transtorno alimentar ou relacionado à imagem corporal



Caso 13

Sinais de transtorno alimentar ou relacionado à imagem corporal



Ana Clara tinha acabado de completar 14 anos de idade, mas não estava feliz. Sentia-se feia e muito gorda. Os seus 70kg distribuídos em 1,70 ainda a fazia crer que estava fora dos padrões ideais e por isso desde que as aulas voltaram ao presencial (retorno da pandemia de COVID 19) utilizava roupas largas e compridas, um moletom de mangas longas mesmo no verão e a máscara, que já não era utilizada por mais ninguém da escola, figurava sempre em seu rosto.

Embora tenha perdido muito peso, seguia insatisfeita com seu corpo, Ana descobriu uma estratégia: sempre que tivesse que comer além do que acreditava ser o adequado, provocava o vômito e, “para não levantar suspeitas”, Ana não utilizava o banheiro de casa para se livrar do alimento indesejado e sim o da escola. Sua mãe, preocupada com a perda de peso rápido da filha, já havia começado a agendar consultas.. Na escola, Ana é considerada boa aluna. Frequente, com notas regulares e com perfil calmo, não está na lista de atenção dos professores e mesmo tendo hábitos solitários, utilizando vestes quentes em dia de calor e estando muito magra, está há meses com a prática do vômito autoinduzido sem que houvesse desconfiança por parte dos professores e equipe escolar. No entanto, os colegas já achavam o comportamento de Ana estranho, chamando a atenção principalmente de Sofia que, ao presenciar o episódio, logo deduziu o que poderia estar acontecendo e correu para avisar algum adulto da escola.

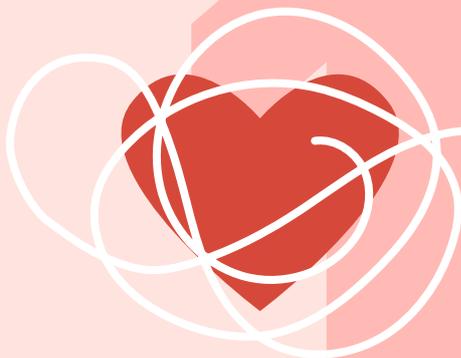
Sofia encontrou a professora de Matemática no corredor, explicou o ocorrido e disse que chamaria ajuda também da Coordenadora Pedagógica. A professora de Matemática foi então ao banheiro e ao encontrar a estudante Ana, antes mesmo de perguntar se a estudante estava bem, começou a discursar sobre a beleza da jovem, dizendo que Ana não precisava fazer isso, que estava agora com corpinho de modelo e que se alisasse o cabelo poderia até fazer um book de fotos para enviar para uma agência profissional. Neste momento, a Coordenadora Pedagógica já havia adentrado ao espaço, tendo ouvido a fala da professora de Matemática para Ana.

Caso 13

Vamos refletir?



- Professor(a), neste caso, **como você entende** que deve ser a ação da Coordenadora Pedagógica?
- Você entende que a **fala da professora** de matemática foi assertiva? Quais podem ser as implicações dessa comunicação?
- Que **ações educacionais** poderíamos pensar na escola para trabalhar a questão da imagem corporal?



Professor, no caso de Ana Clara é preciso entender que quando acontece uma situação que foge do nosso cotidiano é importante **ter cautela na intervenção, focar no acolhimento e na escuta ativa**. Embora tivesse boa vontade, a atuação da professora de matemática foi ruim e preconceituosa, pois sua fala trouxe um reforço positivo da ação da menina em provocar o próprio vômito, dizendo que a menina estava com corpo de modelo. Além de enfatizar o estigma sobre corpos ideais, ainda teve uma atitude racista frente ao cabelo da menina, reforçando que para ficar mais bonita precisaria alisar o cabelo.

O comportamento da estudante deve gerar atenção e cuidado, já que dá sinais de risco para transtornos relacionados à alimentação/imagem corporal, o que precisa de encaminhamento para a área da saúde.

A Coordenadora que presenciou a ação precisará inicialmente **neutralizar a fala da professora com a estudante e realizar o acolhimento não feito**. Em um segundo momento será preciso conversar com a professora e **estabelecer os limites entre a opinião própria, a ação profissional e uma atitude criminosa (racista)**.

Em todo o processo é preciso cuidar da imagem da estudante. É necessário pedir à estudante que presenciou a situação e à professora de matemática que **mantenham o caso em sigilo**.

Será preciso **comunicar a família**. Sempre esse é um momento delicado porque geralmente os familiares desconhecem a prática e os jovens não querem que descubram. É importante explicar para a jovem que esse momento é inevitável e que pode continuar contando com o apoio da escola durante todo o processo.

Com a família, também é necessário ter cuidado com a comunicação, utilizando sempre a linguagem não violenta e a mantendo mesmo que os responsáveis se exaltem com o caso. **É preciso explicar que a jovem precisa de acompanhamento psicológico e de profissionais da área da saúde para se recuperar e que a escola dará todo o apoio nas questões educacionais**.

Na escola será preciso realizar o trabalho de prevenção do caso também com os demais estudantes, sem expor a jovem. Falar das temáticas, preparar projetos de conscientização sobre a dismorfia corporal e sobre a beleza dos diferentes corpos. A educação antirracista também precisa ser trabalhada e a professora de matemática precisará ter sua conduta acompanhada e monitorada.

A jovem precisará ser acompanhada durante todo o processo pela escola, que deve dar todo apoio personalizado para a continuidade da aprendizagem. Caso a escola observe abandono da família na continuidade do tratamento, deverá acionar o Conselho Tutelar.

Neutralizar a fala da professora e acolher a jovem.

1

Orientar a professora sobre a sua fala inadequada.

2

Conversar com a aluna que solicitou ajuda e com a professora, solicitando para que preservem a imagem da estudante Ana Clara.

3

Conversar com a família da jovem e orientar sobre o encaminhamento médico da jovem.

4

Em caso de abandono e não encaminhamento da jovem, acionar o Conselho Tutelar, e se necessário, a Vara da Infância.

5

Ação na escola sobre prevenção, sobre bulimia e de educação antirracista.

6

7

Acompanhamento contínuo da jovem e assistência para a aprendizagem.

Caso 14

Má qualidade do sono: queda no desempenho escolar





Caso 14

Má qualidade do sono: queda no desempenho escolar

Rian é um adolescente tranquilo, com poucos amigos e que não costuma sair muito de casa. Filho único de mãe solo, tem 15 anos e está na primeira série do ensino médio. Nunca teve problemas na escola, sempre foi um aluno comprometido, porém de um tempo pra cá tem tido uma queda considerável em seu desempenho.

Embora seja um adolescente que nunca deu problemas para a mãe, Rian sempre teve dificuldades com a socialização. Bastante tímido, na escola sempre fica isolado, não conversa com ninguém e na rua onde mora também não tem amigos.

Ele sempre gostou de jogos eletrônicos, até que iniciou em uma rede de jogos virtuais, aqueles em que há interação entre os jogadores. O adolescente encontrou aí uma chance de se resolver com sua timidez, afinal não precisa ficar cara a cara com outras pessoas. Enquanto ele joga, interage com os outros jogadores conversando por voz, sem jamais ligar a câmera.

Pelo fato de passar a madrugada jogando, Rian começou a ter uma queda no seu desempenho escolar. Sempre muito sonolento, não conseguia prestar atenção nas aulas e quando chegava em casa também não estudava, pois dormia a tarde toda para repor o sono da noite.

Um professor, preocupado com a diferença de comportamento e a queda de desempenho do adolescente, o questionou sobre sua sonolência e apatia durante as aulas. Ele então disse que não era nada, o professor acreditou no garoto e seguiu com sua aula.

No dia da reunião de pais, a mãe de Rian ficou em choque ao ver o seu boletim, afinal nunca tinha tido tantas notas baixas. Ao conversar com os professores, a mãe disse que não entendia o que estava acontecendo, os professores então disseram que o estudante vinha dormindo na sala de aula com frequência. Ela disse que sabia que o filho jogava as vezes na madrugada, mas não sabia que isso acontecia com frequência, afinal não ficava monitorando. Ao questionar um dos professores sobre o porquê de não a informarem sobre o comportamento do filho, ele disse que achou que só seria uma fase ou um cansaço normal de adolescente e que logo passaria.

Caso 14

Vamos refletir?



- Na sua opinião, **o professor fez certo** ao aceitar a resposta de Rian e seguir com a aula?
- Qual deveria ser o **encaminhamento** feito pelo professor nesse caso?
- Caso a **coordenação fosse informada**, de que forma deveria agir?



Professor, nenhuma mudança de comportamento de um estudante deve ser ignorada. Por vezes o estudante diz não estar acontecendo nada por desconhecer a causa dos seus problemas, por isso é de extrema importância que nós fiquemos atentos a essas mudanças e caso o estudante não consiga identificar e responder o que está de fato ocorrendo, temos que convocar a família a fim de investigar.

Ao investigar, é importante sempre **conversar com o estudante em particular.** O professor poderia perguntar como tem sido a rotina do estudante, se houve alguma mudança, se ele tem dormido bem. E mesmo que o professor não descobrisse a real causa da queda do desempenho do estudante, poderia convocar a mãe para uma conversa.

Na medida em que a coordenação fosse informada, afinal é um caso que merece bastante atenção, poderia então chamar a família e orientar sobre a importância do acompanhamento mais próximo da rotina de sono do adolescente e, no caso das dificuldades persistirem, a necessidade da busca do serviço de saúde para que fizesse um acompanhamento psicológico. **Problemas de sono têm sido muito frequentes na adolescência, têm impactos importantes na saúde e na cognição e necessita de atenção.** A coordenação poderá investigar com outros professores se o caso é pontual ou se ocorre nas demais aulas.

Além disso, é importante que o professor e a coordenação se atentem a outros casos que possam estar ocorrendo na escola, pois esses casos têm sido muito comuns. Ao perceber a existência de outros estudantes com questões relacionadas ao sono, a escola pode fazer rodas de conversa e palestras a fim de orientar os estudantes sobre a importância de ter um sono de qualidade.

A escola também pode fazer campanhas de orientação sobre a importância do sono entre os adolescentes, assim como encontros com as famílias para orientá-las. Muitas famílias não compreendem os prejuízos causados pelo excesso de telas e pela má qualidade do sono, portanto, orientá-las também pode colaborar com um melhor desempenho acadêmico dos estudantes, bem como melhoria da qualidade de vida deles.

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. ¹

¹ ROSA, Anderson da Silva (et. al). **Promovendo saúde mental e emocional na escola.** São Paulo: 2023.

Atentar-se aos estudantes quando estiverem muito sonolentos nas aulas.

1

Ao perceber mudanças desse tipo, conversar e orientar os estudantes.

2

Em casos mais graves, chamar as famílias para uma reunião e se for o caso, orientar para a busca da área da saúde.

3

A coordenação, quando informada, poderá investigar com os outros professores se o caso é pontual ou se ocorre em todas as aulas.

4

5

A escola pode propor rodas de conversa e palestras para orientar os estudantes e também as famílias sobre a importância do sono para a saúde física e mental e para a aprendizagem.

Compartilhe com a gente suas experiências
com a questão da saúde mental na escola e
suas estratégias pelo e-mail
saudementalnaescolamanual@gmail.com

Sua estratégia pode fazer parte
da próxima edição do manual!

