

Fundación **MAPFRE**

Saúde mental na sala de aula



Fundación **MAPFRE**

Saúde mental na sala de aula

Anderson Rosa | Deise Gouvêa | Michele Nepomuceno

Copyright © 2025, Anderson Rosa, Deise Gouvêa e Michele Nepomuceno
Copyright desta edição © 2025, Fundación Mapfre

Edição
Débora Guterman | Mil-Folhas

Preparação
Ana Clara Werneck

Revisão
Bruna Neves
Vinicius Cavalcante

Projeto gráfico e ilustrações
Felipe Caldas

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Saúde mental na sala de aula [livro eletrônico] / [Anderson Rosa, Deise Gouvêa e Michele Nepomuceno]. -- 1. ed. -- [S.L.] : Fundación Mapfre, 2025. 16 Mb ; PDF	
Bibliografia ISBN 978-65-01-59870-3 (e-book)	
1. Educação 2. Estudantes – Saúde mental 3. Professores - Formação 4. Neurociências 5. Emoções	
25-3721	CDD 371.713

Angélica Ilacqua – Bibliotecária - CRB-8/7057

[2025]
Todos os direitos reservados à Fundación MAPFRE
Paseo de Recoletos, 23
28004 Madrid

Sumário

Apresentação _____ **5**

Justificativa
Como o programa se insere na BNCC _____ **6**

AULA 01
*O que é saúde mental:
funcionamento do cérebro e da mente* _____ **8**
Resumo _____ **10**
Conteúdo teórico _____ **12**
Plano de aula
Estudantes entre 10 e 14 anos (Anos Finais do Ensino Fundamental) _____ **19**
Estudantes entre 15 e 18 anos (Ensino Médio) _____ **21**

AULA 02
Fatores de risco e de proteção para a saúde mental _____ **23**
Resumo _____ **25**
Conteúdo teórico _____ **27**
Plano de aula
Estudantes entre 10 e 14 anos (Anos Finais do Ensino Fundamental) _____ **39**
Estudantes entre 15 e 18 anos (Ensino Médio) _____ **41**

AULA 03
Autocuidado e emoções _____ **44**

Resumo _____ **46**
Conteúdo teórico _____ **48**
Plano de aula
Estudantes entre 10 e 14 anos (Anos Finais do Ensino Fundamental) _____ **56**
Estudantes entre 15 e 18 anos (Ensino Médio) _____ **58**

AULA 04
*O impacto da internet
e das redes sociais na saúde mental* _____ **60**
Resumo _____ **62**
Conteúdo teórico _____ **64**
Plano de aula
Estudantes entre 10 e 14 anos (Anos Finais do Ensino Fundamental) _____ **69**
Estudantes entre 15 e 18 anos (Ensino Médio) _____ **71**

AULA 05
Promovendo saúde mental na escola _____ **73**
Resumo _____ **75**
Conteúdo teórico _____ **76**
Plano de aula
Estudantes entre 10 e 14 anos (Anos Finais do Ensino Fundamental) _____ **82**
Estudantes entre 15 e 18 anos (Ensino Médio) _____ **84**

Referências bibliográficas _____ **86**
Sobre os autores _____ **90**

Apresentação

Prezado professor, prezada professora,

Este material foi elaborado para contribuir para a discussão sobre a saúde mental e emocional no contexto educacional – tema cada vez mais relevante nos dias atuais e que se relaciona com a aprendizagem e com a melhoria do clima escolar relacional –, com foco nos estudantes dos Anos Finais do Ensino Fundamental e do Ensino Médio.

Além do conteúdo teórico* – cuja leitura facilitará a aplicação da aula –, sugerimos atividades e propostas didáticas que favorecem o desenvolvimento de competências socioemocionais, como empatia, autocuidado e regulação emocional, de forma prática e transversal, contribuindo para um clima escolar mais solidário e colaborativo. Caso tenha familiaridade com o tema, leia apenas o re-

sumo dos principais assuntos que serão abordados em cada uma das aulas.

Nelas, você encontrará:

1. Resumo: uma breve explicação sobre os tópicos relacionados ao tema.
2. Conteúdo teórico: amplia as informações do resumo, trazendo conteúdo histórico e/ou pesquisas recentes.
3. Plano de aula:
 - a) Estratégia didática com passo a passo;
 - b) Atividades para aplicar em sala;
 - c) Sugestões de atividades complementares.

Esperamos que este material seja um aliado em seu trabalho.

*Os livros vinculados ao projeto Viver com Saúde da Fundación Mapfre – *Conversando sobre saúde mental e emocional nas escolas* (ROSA et al. , 2021) e *Promovendo saúde mental e emocional nas escolas* (Idem, 2023b) – constituíram a base teórica para elaboração do presente material.

Justificativa

O projeto Saúde Mental na Sala de Aula objetiva promover a compreensão e a busca do equilíbrio mental entre estudantes e profissionais da comunidade escolar. O bem-estar psicológico desempenha um papel fundamental no desenvolvimento cognitivo, emocional e social, influenciando diretamente o desempenho acadêmico, os relacionamentos interpessoais e a qualidade de vida. A escola, como espaço de aprendizagem e convivência, é o lugar privilegiado para ampliar a conscientização sobre esse tema, além de ser fundamental para a prevenção de transtornos e o fortalecimento de fatores de proteção.

Com uma abordagem interativa e acessível, por meio de atividades práticas, como debates, ilustrações e quizzes, buscamos engajar os alunos no processo de aprendizagem de maneira significativa e divertida, facilitando o entendimento sobre os conceitos de saúde mental e de funcionamento do cérebro.

O projeto é estruturado de maneira a proporcionar um espaço seguro para discutir sobre emoções, bem-estar psicológico e transtornos mentais, visando promover a empatia, o respeito às diferenças e uma mentalidade saudável entre os alunos. As atividades são projetadas com o intuito de estimular a reflexão, a troca de ideias e a aplicação de estratégias para promover a saúde mental no cotidiano escolar.

Como o programa se insere na BNCC

O Saúde Mental na Sala de Aula está alinhado com os princípios e as competências gerais estabelecidos pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC), sobretudo no que diz respeito ao desenvolvimento integral do estudante, considerando as dimensões intelectual, emocional, social, física e cultural, especialmente nos campos de Linguagens e Ciências da Natureza e suas Tecnologias.

A BNCC valoriza o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, como empatia, autocuidado e regulação emocional, abordadas de forma prática neste programa, em especial as seguintes competências:

8. Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas.
9. Exercitar a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, fazendo-se respeitar e promovendo o respeito ao outro e aos direitos humanos, com acolhimento e valorização da diversidade de indivíduos e de grupos sociais, seus saberes, identidades, culturas e potencialidades, sem preconceitos de qualquer natureza.
10. Agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, tomando decisões com base em princípios éticos, democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidários. (BRASIL, 2018, p. 10)

Além disso, o programa Saúde Mental na Sala de Aula dialoga com os eixos de desenvolvimento cognitivo e físico previstos na BNCC para as etapas da Educação Básica, com ênfase na compreensão do funcionamento do corpo humano e na promoção de uma vida saudável.

O foco na promoção do bem-estar emocional dos estudantes também se alinha aos objetivos de formação integral propostos pela BNCC, contribuindo para a formação de indivíduos críticos, responsáveis e capazes de praticar o autocuidado.

aula 01

*O que é saúde mental:
funcionamento do
cérebro e da mente*

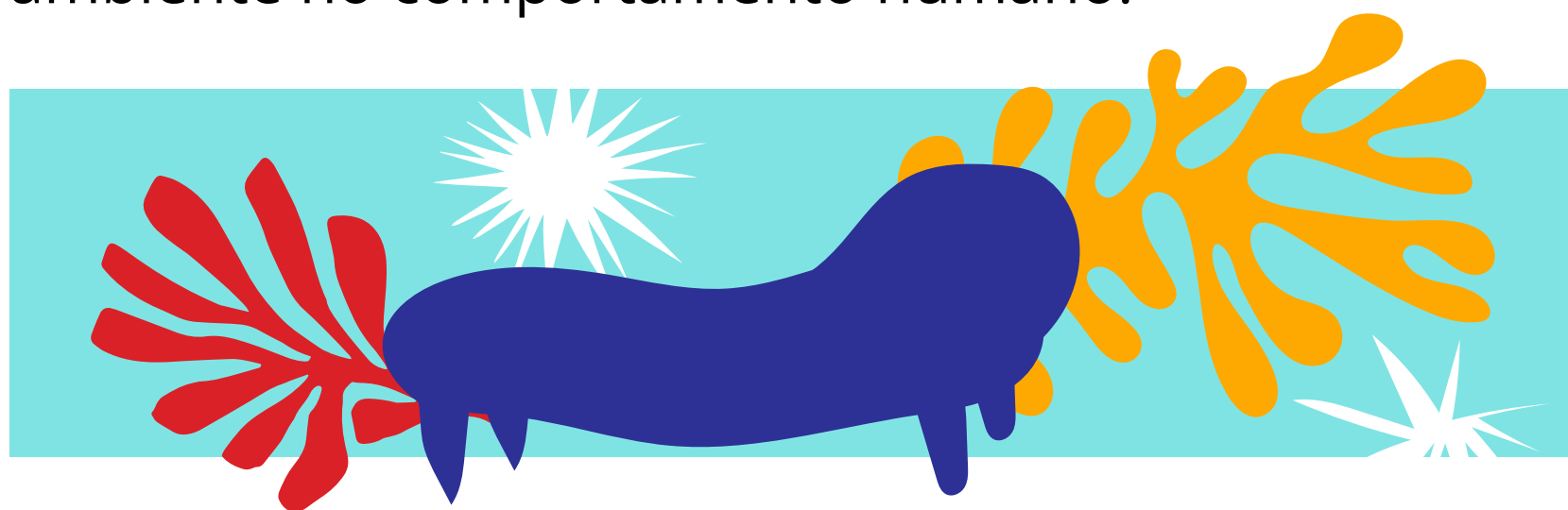
01

01 | O conceito de mente e sua evolução histórica

A concepção de mente passou por diversas transformações ao longo da história, influenciada por diferentes períodos e correntes filosóficas.

Na Grécia Antiga, pensadores como Platão e Aristóteles propuseram visões distintas sobre a mente e sua relação com o corpo. Durante a Idade Média, a perspectiva teológica predominou, associando a mente à alma. No Renascimento, houve uma valorização do pensamento racional e científico, abrindo caminho para novas abordagens.

Já na Era Contemporânea, os avanços científicos trouxeram contribuições significativas, como a psicanálise de Freud, que explorou o inconsciente, e os estudos comportamentais de Skinner, que enfatizaram o papel do ambiente no comportamento humano.



02 | Neurociência e funções cerebrais

A relação entre mente e cérebro é um campo de estudo essencial para a compreensão do comportamento humano. A neurociência investiga as funções cerebrais e a forma como os neurônios, as sinapses e os neurotransmissores influenciam os processos cognitivos e emocionais. Esses elementos são fundamentais para a comunicação neural e para a manutenção do funcionamento psicológico saudável.

03 | Saúde mental e bem-estar

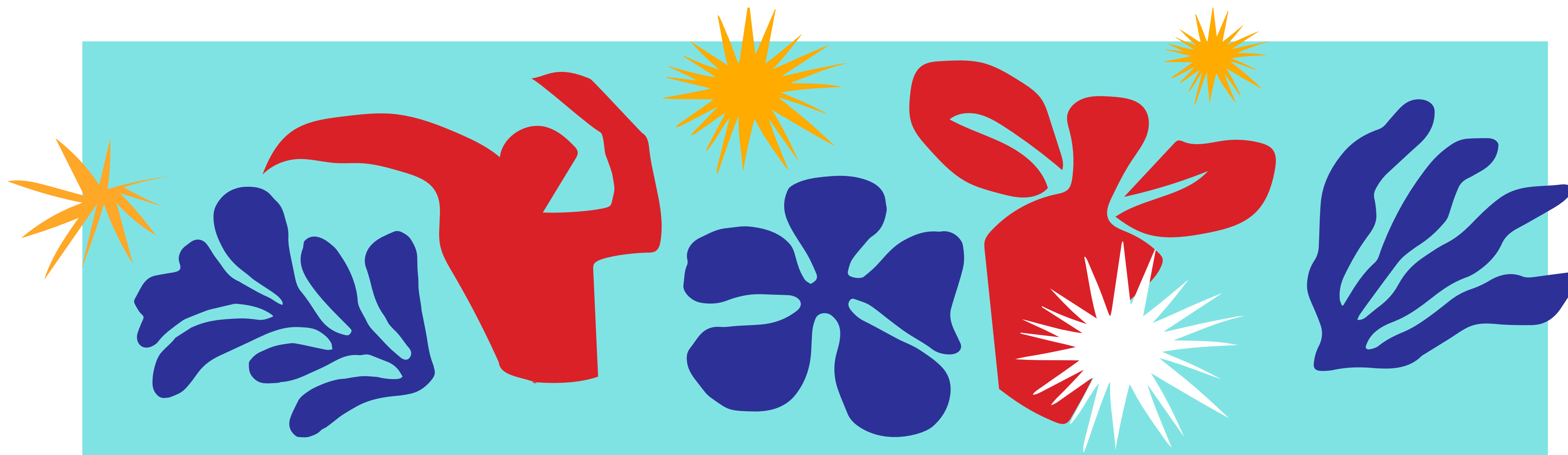
A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde mental como um estado de bem-estar no qual o indivíduo consegue lidar com as adversidades da vida, trabalhar de forma produtiva e contribuir para a sua comunidade. Para avaliar a saúde mental, diversos critérios são considerados, incluindo fatores emocionais, sociais e comportamentais. É importante diferenciar transtornos mentais, que comprometem significativamente a funcionalidade do indivíduo, de variações emocionais normais, que fazem parte da experiência humana.

04 | *Transtornos mentais*

São condições que afetam o pensamento, o comportamento e as emoções, podendo comprometer a qualidade de vida do indivíduo. Entre os fatores de risco, destacam-se predisposição genética, ambiente social e experiências traumáticas. O impacto funcional pode ser significativo, interferindo nas relações interpessoais e no desempenho acadêmico e profissional. Ainda há muitos mitos sobre os transtornos mentais, o que reforça a necessidade de informação para reduzir o estigma e promover uma abordagem mais empática e eficaz.

05 | *Desenvolvimento infantojuvenil e vulnerabilidades*

É influenciado por diversos fatores, incluindo a neuroplasticidade, que permite ao cérebro se adaptar e aprender ao longo de toda a vida. Durante a adolescência, transformações neuronais impactam o comportamento e a saúde mental, o que torna essa fase particularmente vulnerável a transtornos. Nesse contexto, a escola desempenha um papel fundamental na identificação precoce de possíveis transtornos e no encaminhamento adequado dos estudantes para avaliação e acompanhamento especializados.

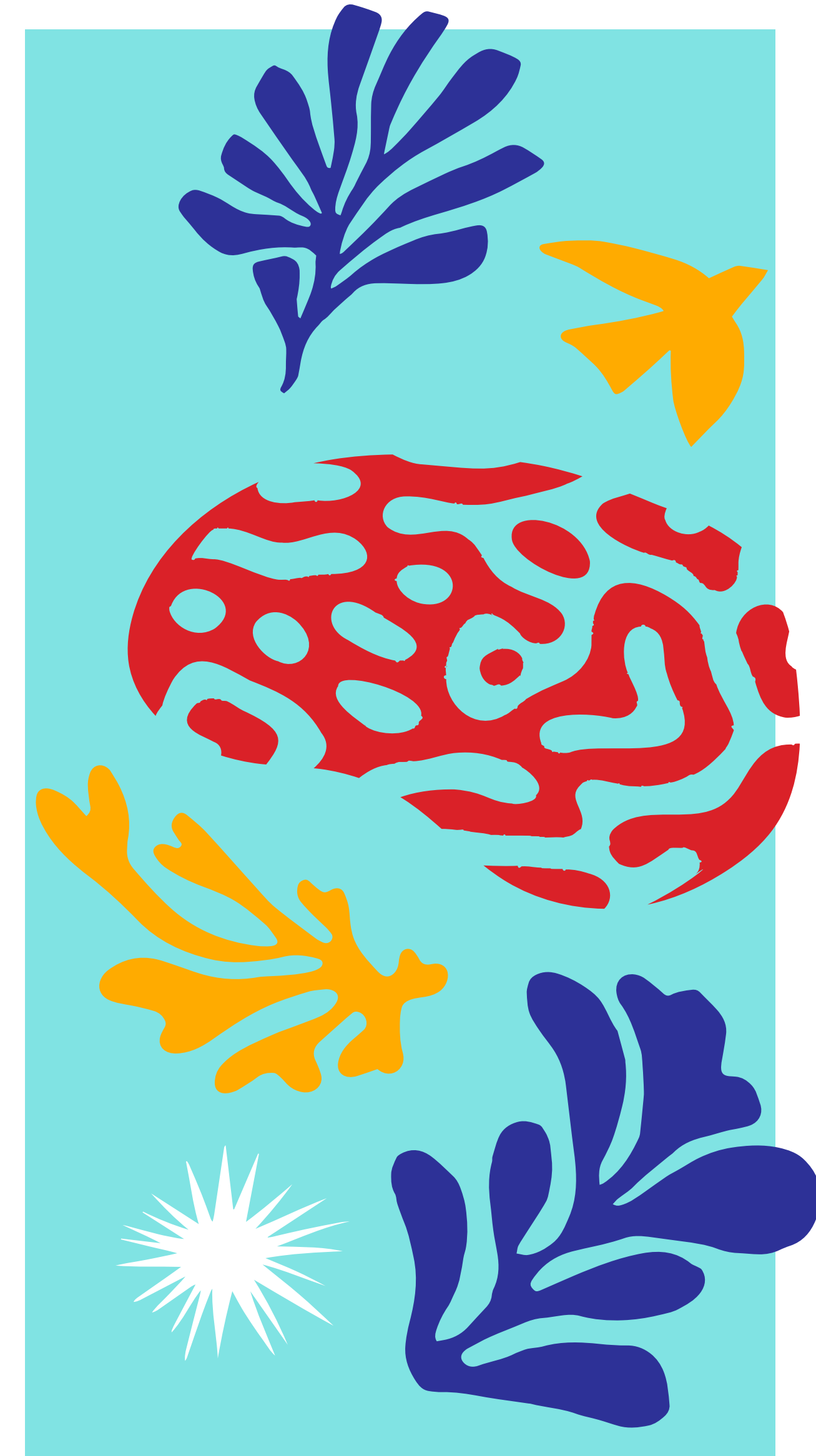


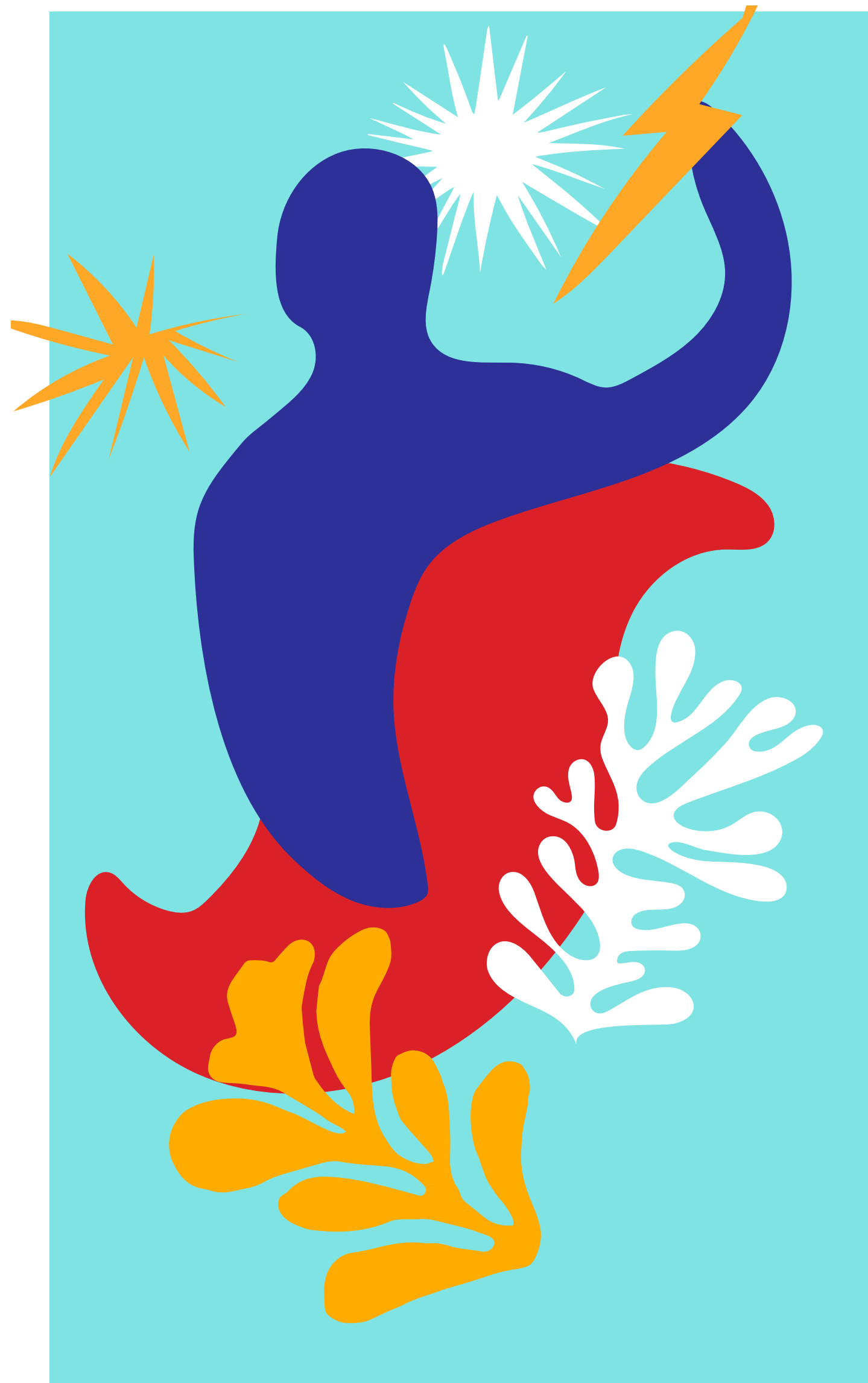
01 | *O conceito de mente e sua evolução histórica*

Para que possamos discutir o que é saúde mental, é importante definir o que chamamos de mente. Apesar de ser um conceito que tendemos a compreender quase intuitivamente, sua definição pode ser muito variada, às vezes até confusa.

Alguns de nós compreendemos a mente como algo abstrato, etéreo ou mesmo do âmbito espiritual. Podemos nos perguntar também onde a mente se localiza e qual a sua relação com o corpo. Esse é um questionamento que o ser humano fez durante boa parte de sua história e que passou por transformações ao longo do tempo. Na Grécia Antiga (século XI a.C. a século VII d.C.), denominava-se “psique” o centro das emoções, pensamentos, crenças e impulsos. Já na Idade Média (476-1453), o pensamento da civilização ocidental se organizou em torno de dogmas religiosos rígidos (teocentrismo). Nessa época, as doenças físicas e mentais eram vistas como manifestações corpóreas do pecado – ou seja, de condutas contra os valores divinos –, e as pessoas entendiam que a cura viria do arrependimento e da penitência (LOURENÇO *et al.*, 2012).

O Renascimento é marcado pelo retorno do homem como foco (antropocentrismo) e pelo abandono de dogmas religiosos, de modo que o conhecimento passa a se desenvolver rapidamente por meio do método científico, o que gera resultados mais confiáveis e promove avanços significativos. Na contemporaneidade (a partir de 1789), tivemos Freud e a revolução do inconsciente; o psicólogo B. F. Skinner (1904-1990) lançou mão da metodologia de pesquisa utilizada nas chamadas





Ciências Naturais, como a física e a química, de modo que sua abordagem propôs, pela primeira vez, a observação e o registro rigoroso do comportamento tal qual ele se apresenta e dos mecanismos que o fazem mudar. Partindo dessa abordagem, Skinner passou a conduzir experimentos com animais em laboratório, buscando constatar quais leis regem seu comportamento ao colocá-los em caixas experimentais (as famosas “Caixas de Skinner”) e observar suas reações aos estímulos feitos pelo pesquisador.

02 | *Neurociência e funções cerebrais*

Desde as primeiras civilizações, como Egito, Mesopotâmia, Índia e China, já existiam reflexões sobre a mente e o cérebro humanos. O mais antigo registro da palavra “cérebro” está em um papiro médico egípcio de 1700 a.C., embora haja indícios de que esse conhecimento seja anterior. Nos séculos XX e XXI, estudiosos como Marian Diamond e António Damásio fizeram grandes avanços, aprofundando as conexões entre cérebro, corpo, emoções e mente.

Atualmente, é consenso que o cérebro está envolvido em todas as ações humanas – pensamentos, emoções, movimentos e percepções dependem de uma rede de conexões neuronais. Os neurônios, por meio de sinapses e neurotransmissores, formam cadeias de sinais que regulam e estimulam as funções cerebrais. Assim:



- Tudo o que fazemos e pensamos depende do cérebro;
- A maioria das funções exige a ação conjunta em redes de diferentes áreas do cérebro;
- O cérebro é formado por neurônios, sinapses e neurotransmissores;
- Neuroquímicos, como neurotransmissores, facilitam a comunicação entre as áreas do cérebro.

A mente é uma manifestação das atividades que ocorrem no cérebro, e, ao mesmo tempo, é capaz de modificá-lo. Por exemplo, ao aprender algo novo, como falar um idioma ou tocar um instrumento musical, o cérebro passa por mudanças. Os prazeres e as dores humanos estão intrinsecamente ligados a essa interação entre mente e cérebro. Sendo assim, mente e cérebro não podem ser explicados separadamente quando se trata de questões relacionadas à saúde mental.

03 | *Saúde mental e bem-estar*

A história da saúde mental esteve ligada a diferentes percepções da “loucura” ao longo do tempo. Na Grécia Antiga, o adoecimento psíquico era visto como manifestação divina, enquanto na Idade Média era associado a possessões malignas, que necessitavam de exorcismo. Do Renascimento até os tempos atuais, os “loucos” são marginalizados, sendo quase invariavelmente encaminhados a instituições. Mas, recentemente, a OMS vem incentivando os países a

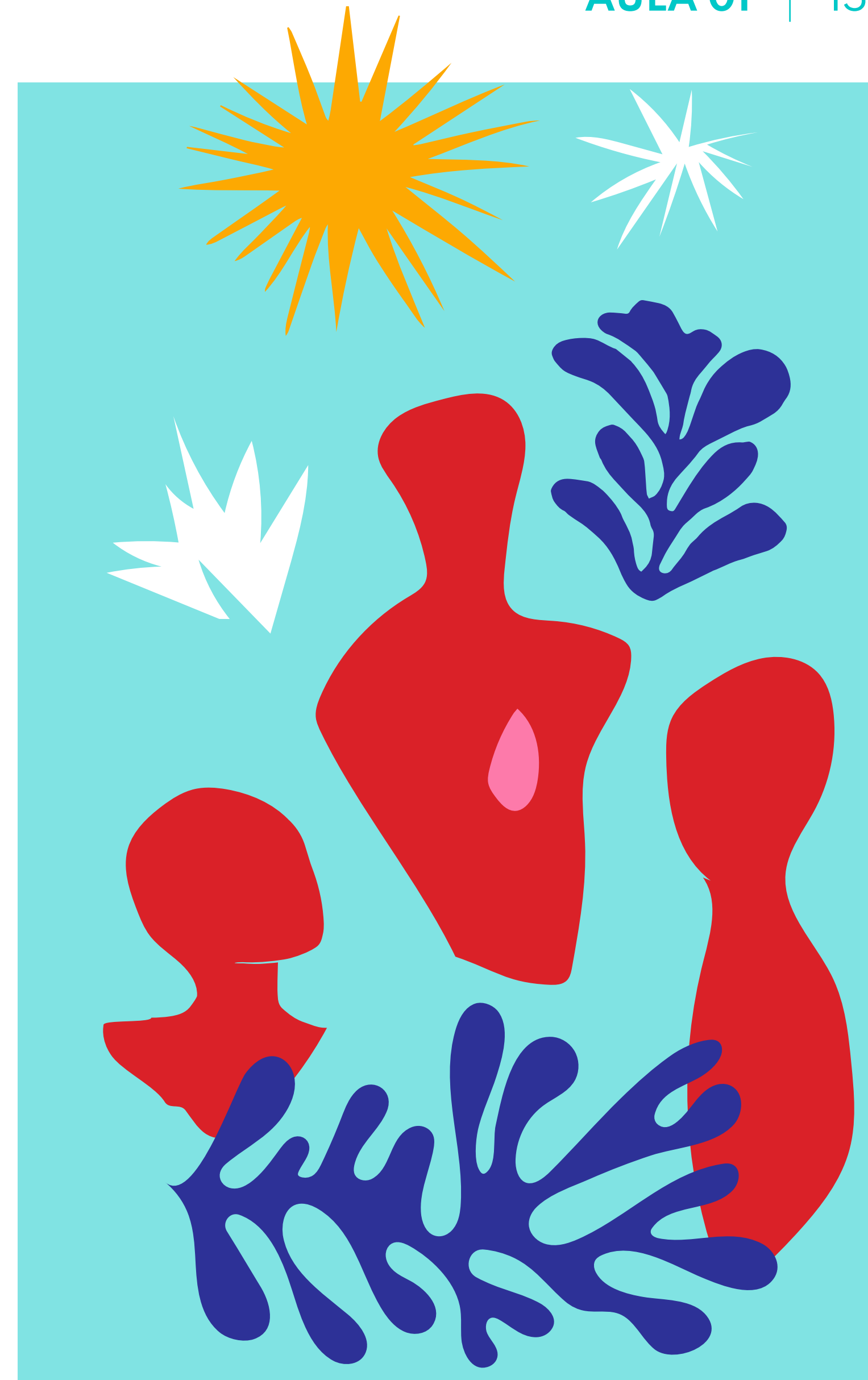
adotarem práticas para reduzir o estigma, a discriminação e as violações de direitos humanos, conforme o Plano de Ação Integral para a Saúde Mental 2013-2030 (WHO, 2021).

Nesse contexto, a saúde mental faz parte de uma dimensão subjetiva, geralmente associada à capacidade de enfrentar desafios da vida utilizando habilidades cognitivas, emocionais, comunicativas e comportamentais desenvolvidas desde a infância. Segundo a OMS, ter saúde mental não significa apenas a ausência de transtornos, mas um estado de bem-estar em que o indivíduo reconhece suas capacidades, lida com o estresse usual existente em seu entorno, trabalha produtivamente, mantém relações saudáveis e contribui para a comunidade.

Embora não existam regras universais, os aspectos fundamentais da saúde mental incluem:

- Qualidade de vida cognitiva;
- Capacidade de apreciar a vida e lidar com emoções;
- Conhecimento dos próprios limites e busca de ajuda quando necessário.

Quando esses aspectos estão comprometidos a ponto de impactar a vida de um indivíduo e de quem está ao seu redor, pode-se diagnosticar um transtorno mental. Para isso, é essencial considerar fatores psicossociais, genéticos, culturais e espirituais, além dos conceitos puramente biológicos.



04 | *Transtornos mentais*

Estão relacionados a distúrbios emocionais, cognitivos e comportamentais, resultantes de disfunções em circuitos físicos e de interações entre fatores genéticos e ambientais. Variam em intensidade e podem causar prejuízos funcionais, porém respondem a tratamentos baseados em evidências científicas.

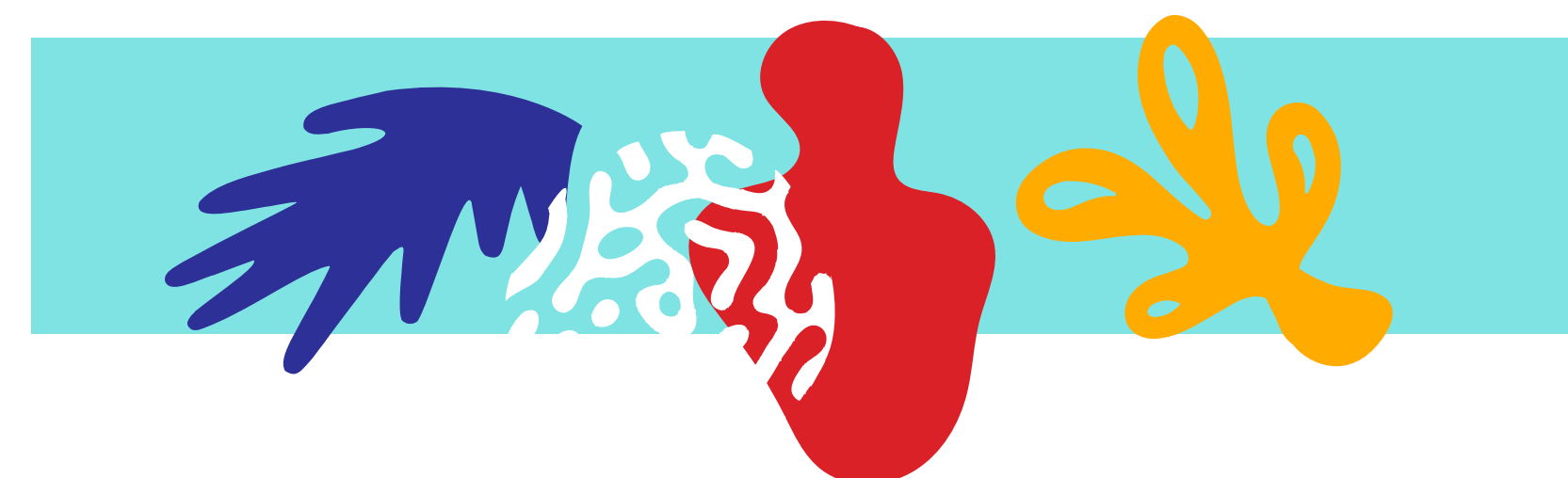
Por outro lado, transtornos mentais não são falhas de caráter, fraquezas pessoais, consequências de má parentalidade ou pobreza, tampouco resultantes de possessões espirituais ou nutrição inadequada.

Eles estão associados a alterações em domínios como pensamento, percepção, emoção, comunicação, funções físicas e comportamento. No entanto, nem toda alteração é um transtorno; é normal que emoções e comportamentos variem sem caracterizar uma patologia. Os transtornos podem ser leves e intermitentes, permitindo uma vida produtiva, ou graves e incapacitantes, afetando indivíduos e comunidades.

Novos entendimentos sobre saúde e transtornos mentais

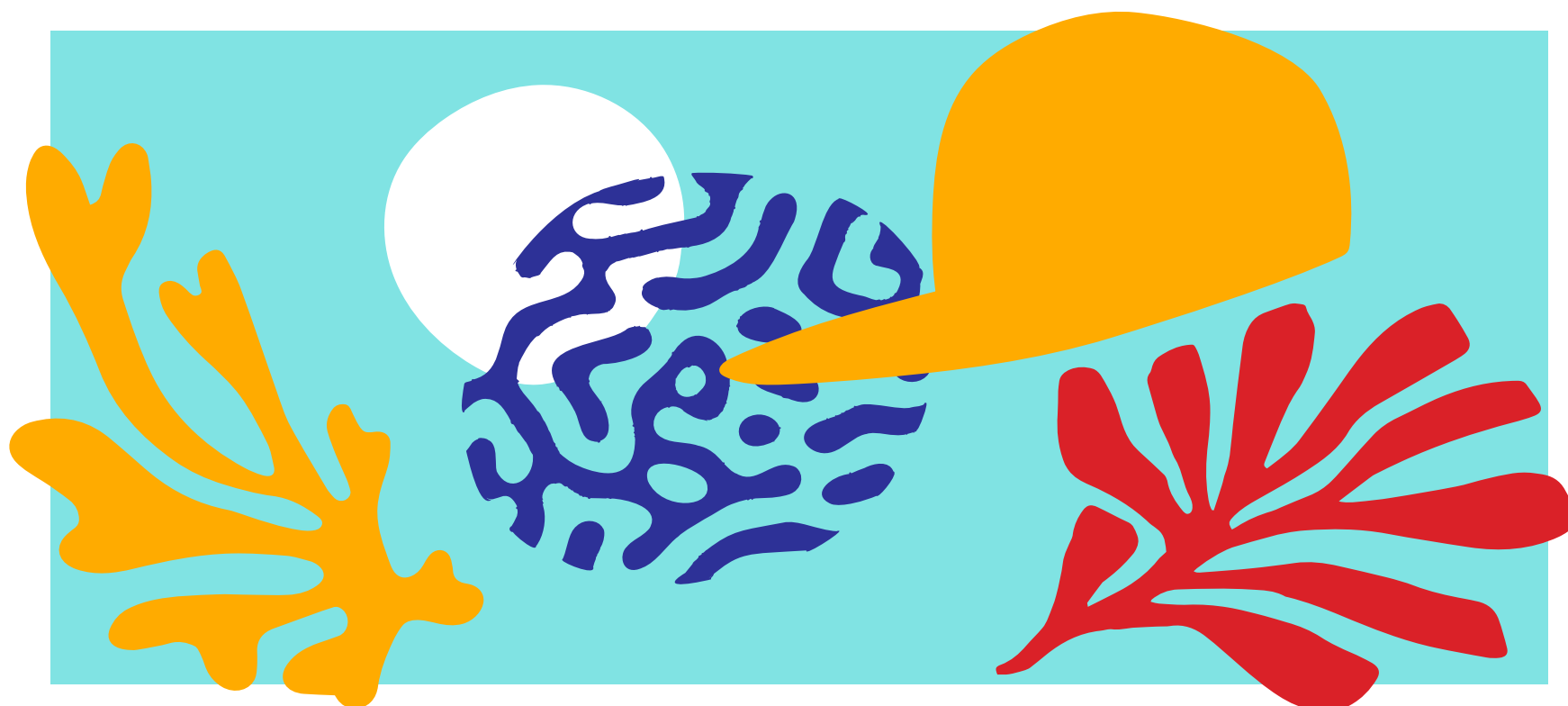
Nas últimas décadas, a pesquisa em saúde mental evoluiu; seu foco, que antes era apenas no tratamento de transtornos, foi ampliado, e hoje abrange também a promoção de saúde e bem-estar. Isso inclui evitar a patologização de emoções e comportamentos culturalmente dissonantes, enfatizando o fortalecimento de aspectos saudáveis em todos os indivíduos, com ou sem diagnósticos.

No Brasil, a reforma psiquiátrica dos anos 1980 contestou o modelo manicomial, que isolava pessoas com transtornos graves, negando-lhes os direitos humanos. O movimento antimanicomial buscou integrar essas pessoas à comunidade, acabar com a violência nos hospitais e promover o respeito a suas emoções e a seus direitos, mesmo diante de preconceitos existentes ainda hoje.



05 | *Desenvolvimento infantojuvenil e vulnerabilidades*

Em 2005, a OMS definiu a saúde mental em crianças e adolescentes como a capacidade de alcançar e manter o bem-estar e o funcionamento psicossocial em níveis ótimos, permitindo que percebam e interpretem o mundo a seu redor para se adaptarem quando necessário (WHO, 2005). O transtorno mental, segundo a OMS, caracteriza-se quando há dificuldade para uma criança ou adolescente atingir esse nível ideal de competência e funcionamento. O desenvolvimento cognitivo e emocional é essencial nesse contexto, pois influencia diretamente as demandas e o bem-estar infantojuvenil.



Desenvolvimento cognitivo e emocional de crianças e adolescentes

Funções executivas como atenção, memória operacional, flexibilidade e autocontrole podem ser treinadas para favorecer a saúde integral. Paralelamente, as funções cognitivas interagem constantemente com aspectos mentais e afetivos, como emoções, temperamento e personalidade.

Na adolescência, o comportamento é influenciado por alterações nos neurotransmissores, como a dopamina, que está associada ao circuito de recompensa e ao prazer. Essas mudanças podem explicar comportamentos típicos da fase, como maior irritabilidade, sensibilidade emocional e impulsividade. Para lidar com isso é fundamental criar um ambiente que incentive o jovem, permitindo questionamentos, interação e participação, e contribuindo para o engajamento, a estimulação e o equilíbrio emocional.

Compreender que muitas atitudes do adolescente, como decisões mais emocionais, estão relacionadas às transformações naturais do amadurecimento é essencial para explicar seus comportamentos, bem como reforçam a importância de um suporte adequado para fomentar um desenvolvimento saudável.

Vulnerabilidades para transtornos mentais

Estudos (como KESSLER, 2008) indicam que diversos transtornos mentais têm na infância e adolescência períodos de maior vulnerabilidade. Por outro lado, essas fases da vida também são oportunas para prevenir e modificar possíveis trajetórias de patologias; dependendo do ambiente e dos estímulos recebidos pelo jovem, elas podem ser revertidas ou minimizadas.

A interseção entre ambiente escolar saudável, apoio familiar e acompanhamento profissional pode proteger crianças e adolescentes das vulnerabilidades que favorecem o desenvolvimento de transtornos mentais, promovendo saúde e bem-estar a longo prazo.

Nesse sentido, a escola tem um papel central na promoção da saúde mental, sendo um espaço de convivência contínua no qual professores e alunos têm a possibilidade de observar comportamentos e identificar sinais de alerta. Apesar de não ter a função de diagnosticar ou tratar, a comunidade escolar pode colaborar no encaminhamento para profissionais adequados, ajudando a prevenir complicações futuras.



Público-alvo

Estudantes entre 10 e 14 anos (Anos Finais do Ensino Fundamental).

Tempo previsto

1 aula.

Objetivos específicos

- Compreender o conceito de saúde mental e o funcionamento básico do cérebro e da mente, relacionando-os com as emoções e os comportamentos;
- Identificar os principais fatores que influenciam a saúde mental;
- Explorar as etapas do desenvolvimento físico, cognitivo e emocional durante a infância e a adolescência.

Habilidades

- Reconhecer a importância da saúde mental para o bem-estar e saber identificar situações que podem prejudicar o equilíbrio emocional;

- Entender como o cérebro ajuda a controlar emoções, pensamentos e ações, relacionando o funcionamento do cérebro ao comportamento diário;
- Analisar como diferentes emoções podem afetar a saúde mental e como o autocontrole pode ajudar a lidar com situações desafiadoras;
- Reconhecer os sinais de transtornos mentais mais comuns na adolescência, como ansiedade e depressão, e saber quando procurar ajuda.

Estratégia didática

Abertura

Inicie a aula com uma conversa sobre o que os estudantes pensam quando ouvem as expressões “saúde mental” e “mente”.

Exploração teórica

Explique o que é saúde mental, com uma introdução sobre como funciona o cérebro e como ele regula emoções, ações e pensamentos.

Atividade prática: “Quem sou eu?”

Sugira que cada aluno faça um desenho do cérebro e escreva suas funções (ex.: controle das emoções, da razão, do corpo). Depois, todos devem compartilhar seu resul-

tado com a classe, destacando como o cérebro influencia as decisões e emoções.

Reflexão final

Realize uma roda de conversa sobre como ajudar o próprio cérebro a se manter saudável com práticas como bons hábitos, descanso, alimentação, atividades físicas.

Sugestões de atividades complementares

Atividade 1: *Minha rotina, meu cérebro*

1. Peça que cada estudante elabore um pequeno diário de hábitos que ajudam o cérebro, incluindo descanso, alimentação saudável e atividades físicas;

2. Compartilhe exemplos no grupo e debata a importância desses hábitos para a saúde mental.

Atividade 2: *Caça ao tesouro do cérebro*

1. Utilize um aplicativo de aprendizagem (como Kahoot ou Quizizz) para criar um quiz interativo com perguntas sobre as funções do cérebro e a saúde mental (ex.: O que você acha que é saúde mental?):

- A)** a saúde da cabeça;
- B)** a saúde dos sentimentos;
- C)** um estado de bem-estar psicológico.

2. Promova uma competição saudável entre os grupos ou estudantes.

Público-alvo

Estudantes entre 15 e 18 anos (Ensino Médio).

Tempo previsto

1 aula.

Materiais de apoio

- Vídeos curtos sobre o funcionamento do cérebro;
- Ilustrações ou imagens do cérebro;
- Vídeos educativos sobre neurociência.

Objetivos específicos

- Explorar como o cérebro e a mente interagem para regular emoções, raciocínio e comportamento, conectando isso ao conceito de saúde mental;
- Abordar as melhores práticas de intervenção e apoio para ajudar no desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes.

Habilidades

- Compreender o impacto de fatores externos na saúde mental, como, por exemplo, estresse, pressão social e mudanças hormonais, e aprender estratégias de enfrentamento;
- Desenvolver atitudes de autocuidado psíquico, incorporando ao cotidiano práticas para gerenciar o estresse e ter um sono adequado, e buscar apoio emocional quando necessário.

Estratégia didática

Abertura

Inicie com uma discussão provocativa como “O que influencia o nosso comportamento?”, abordando de que maneiras o cérebro reage em situações de estresse, felicidade, tristeza etc.

Exploração teórica

Apresente uma visão sobre o funcionamento do cérebro e as áreas relacionadas a emoções, tomada de decisões e comportamentos.

Atividade interativa

Utilize vídeos curtos e didáticos como recurso introdutório para explorar o funcionamento do cérebro, promovendo reflexões sobre como as emoções são processadas e de que modo influenciam as escolhas e atitudes no cotidiano.

Atividade prática: Como cada situação me afeta?

1. Peça para que cada aluno escreva o que sente a respeito de algumas situações que você vai ler em voz alta.
2. As situações são as seguintes:
 - A) Haverá uma festa do seu grupo de amigos e você não foi convidado;
 - B) Você descobriu que seus amigos têm um grupo no WhatsApp e você não está nele;
 - C) Seus pais te avisaram que vocês vão se mudar para uma cidade ou bairro onde você não conhece ninguém;
 - D) Todos os seus amigos têm determinado tênis que só você não tem.
3. Em seguida estimule que todos compartilhem suas respostas: em uma roda de conversa, discutam como determinadas situações podem impactar de forma diferente a saúde mental de cada um de nós.

Reflexão final

Discutam os impactos de cuidar do cérebro (fazer exercícios físicos, ter sono e alimentação de qualidade) para manter uma boa saúde mental.

Sugestões de atividades complementares

Atividade 1: Experiência com respiração e técnicas de relaxamento

1. Peça aos alunos que realizem exercícios de respiração antes e depois de um desafio mental (como resolver um quebra-cabeça, por exemplo);
2. Analise como as emoções impactam a fisiologia e como técnicas de relaxamento podem regular cérebro e mente.

Atividade 2: Jornada pela saúde do cérebro

Crie um jogo de tabuleiro no qual os alunos devem avançar ou retroceder com base em escolhas que impactam a saúde mental (ex.: “Dormiu oito horas, avance três casas”; “Passou o dia todo no celular, volte duas casas”; “Não tomou café da manhã, volte quatro casas”). O jogo pode ser produzido pelos próprios alunos, que devem pesquisar conceitos de neurociência relacionados à saúde mental.

aula 02

***Fatores de risco
e de proteção para
a saúde mental***

02

01 | Fatores de risco e de proteção para a saúde mental

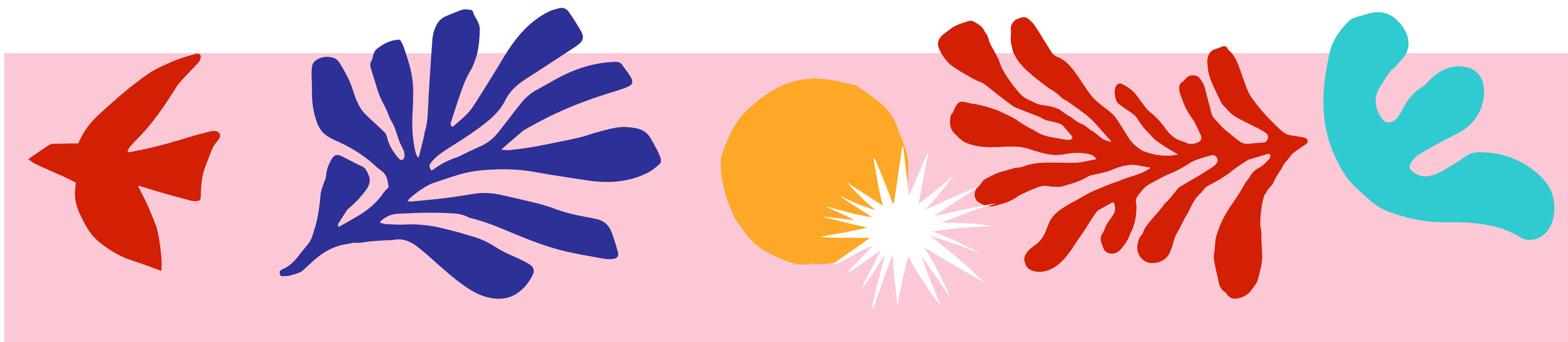
Estudos sobre o bem-estar psíquico de crianças e adolescentes revelam que fatores – biológicos, psicossociais e ambientais – de risco e de proteção influenciam o desenvolvimento psicológico e social (MATSUKURA *et al.*, 2012; WHO, 2012). Fatores de proteção, como sentimento de pertencimento e apoio, favorecem o crescimento saudável, enquanto os de risco, a exemplo de exclusão ou bullying, aumentam a probabilidade de transtornos mentais. Embora a escola não possa modificar questões como pobreza e maus-tratos, pode atuar diretamente em fatores ambientais relacionados ao contexto escolar.

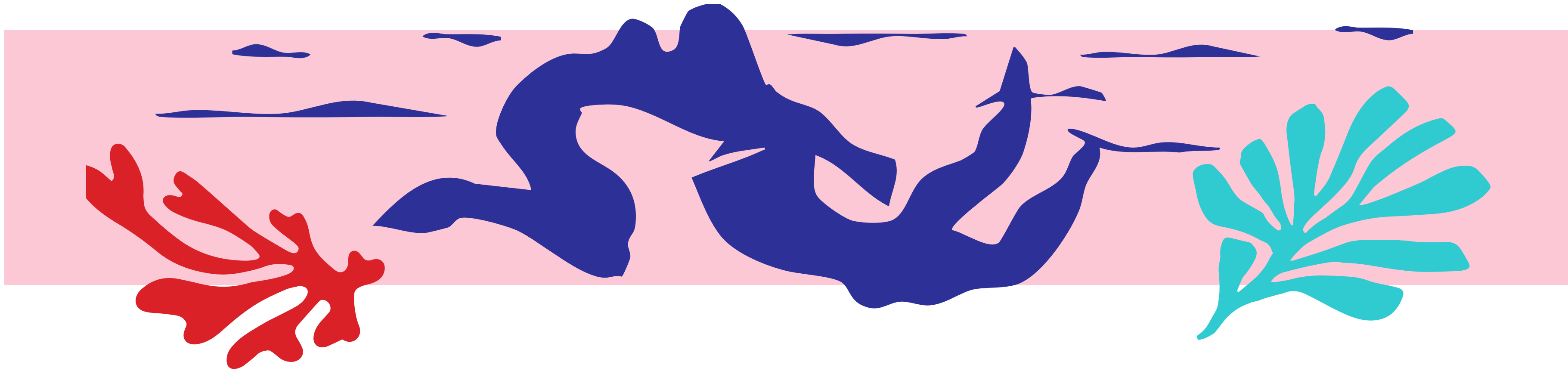
02 | Transtornos mentais mais comuns

A prevalência global de transtornos mentais entre crianças, adolescentes e jovens de 5 a 24 anos foi estimada em 11,6% em 2019, o que corresponde a cerca de 293 milhões de indivíduos afetados mundialmente (GLOBAL BURDEN OF DISEASE, 2022). No Brasil, ainda há lacunas em políticas de saúde mental para essa faixa etária. Entre os principais transtornos estão:

Ansiedade

Manifesta-se de diversas formas, de preocupação excessiva a sintomas físicos, como palpitações, prejudicando o desempenho acadêmico e social. A escola pode ajudar os estudantes a diferenciar receios sem fundamento de





problemas reais, promovendo habilidades de solução de problemas. De qualquer modo, ao identificar alguém com sinais de ansiedade, é preciso encaminhá-lo a profissionais de saúde.

TDAH: Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade

Distingue-se por dificuldades de concentração, impulsividade e excesso de atividade motora. O tratamento combina medicamentos, psicoterapia e intervenções comportamentais. Estratégias escolares incluem tarefas estruturadas e reconhecimento de avanços.

Depressão

É caracterizada por tristeza persistente e/ou perda de interesse mesmo pelo que antes trazia grande prazer. Pode levar a consequências graves, como suicídio, sendo fundamental um tratamento multidisciplinar. A escola pode incentivar o estudante a falar sobre sentimentos e promover um ambiente de apoio.

03 | Comportamentos autolesivos

Autolesão

Envolve ações como cortes e queimaduras, geralmente associadas a sofrimento emocional. Sinais incluem isolamento e queda no desempenho escolar. A escola deve acolher o estudante e encaminhá-lo para suporte especializado.

Suicídio

É uma resposta ao sofrimento emocional e está frequentemente associado a transtornos mentais. A identificação precoce e o suporte psicológico são essenciais, especialmente em crianças e adolescentes com transtornos como depressão e histórico de comportamentos autolesivos. Estratégias incluem oferecer espaços de escuta e monitorar mudanças de comportamento.



01 | *Fatores de risco e de proteção para a saúde mental*

Nas últimas duas décadas, estudos sobre a saúde mental de crianças e adolescentes passaram a investigar fatores que influenciam a ocorrência de transtornos mentais, como características, experiências ou eventos que aumentam sua probabilidade.

Os fatores de proteção favorecem o desenvolvimento saudável, enquanto os de risco aumentam as chances de consequências adversas no desenvolvimento psicológico e social. Alguns deles têm origem biológica, outros têm relação com questões psicossociais, sendo os aspectos ambientais os mais impactantes na saúde mental infantil e juvenil. Eles podem ser classificados em individuais, microsociais (relacionados ao ambiente próximo) e estruturais/socioculturais (de dimensão mais ampla).

Embora fatores como conflitos familiares, maus-tratos, negligência e pobreza sejam difíceis de ser modificados pela escola, podem ser identificados e, por meio da rede protetiva, minimizados por diferentes tipos de apoio. Essa intervenção da escola pode ainda reduzir os riscos e fortalecer os fatores de proteção.

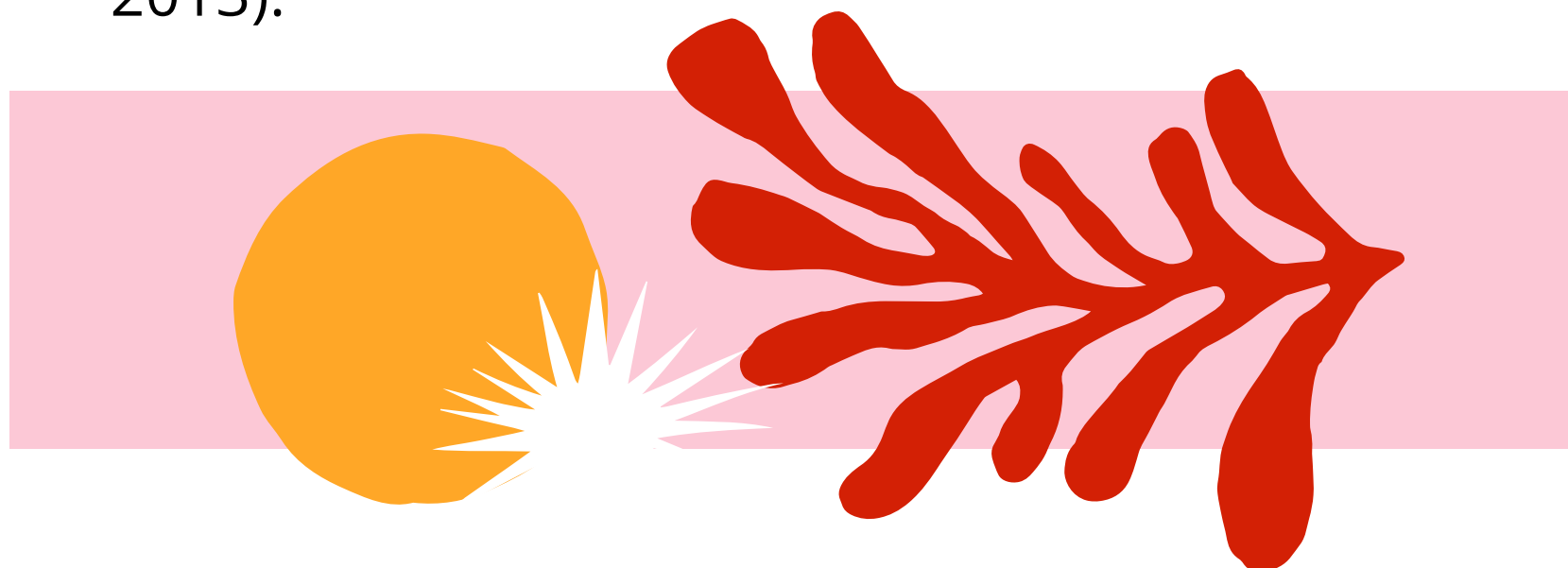
Por fim, fatores de risco e proteção não são isoladamente determinantes, pois interagem entre si e, de modo individual, com cada criança ou adolescente. Ainda assim, criar um ambiente escolar positivo pode gerar impactos significativos no bem-estar e na saúde mental dos integrantes da instituição como um todo.

Fatores de risco relacionados ao ambiente escolar

- Discriminação/exclusão;
- Violência escolar ou bullying;
- Agressão verbal por parte dos adultos da escola (professores e outros);
- Experiências e percepção de frequentes fracassos acadêmicos.

Fatores de proteção relacionados ao ambiente escolar

- Engajamento acadêmico e mais anos de estudo;
- Sentimento de pertencimento e apoio;
- Reconhecimento e valorização do esforço;
- Interações sociais positivas;
- Estímulo a bons hábitos;
- Percepção de segurança e proteção;
- Acesso a práticas esportivas. (MAMMEN; FAULKNER, 2013).



02 | *Transtornos mentais mais comuns*

A prevalência global de transtornos mentais entre crianças, adolescentes e jovens de 5 a 24 anos foi estimada em 11,6% em 2019, o que representa aproximadamente 293 milhões de indivíduos afetados em todo o mundo (GLOBAL BURDEN OF DISEASE, 2022). Esses dados evidenciam a magnitude e a relevância da saúde mental na juventude como um desafio de saúde pública global. Os transtornos mais comuns nessa faixa etária incluem ansiedade, depressão, TDAH e transtornos alimentares, que impactam significativamente o desenvolvimento psicossocial, a aprendizagem e a qualidade de vida dos jovens. Tais evidências reforçam a urgência de estratégias intersetoriais de promoção, prevenção e cuidado em saúde mental desde a infância.

Apesar do impacto causado por esses problemas, são mundialmente escassas as políticas voltadas para o bem-estar psíquico desse público. No Brasil, ainda há muito a ser feito em diversos níveis para se alcançar a proteção da saúde mental nessa fase da vida, o que reforça a importância de divulgar materiais de qualidade comprometidos com a saúde mental infantojuvenil.



Ansiedade

Os transtornos de ansiedade variam conforme sua intensidade e impacto negativo e incluem preocupações excessivas, pensamentos negativos e sintomas físicos como palpitações e respiração acelerada. Podem prejudicar o desempenho acadêmico, os relacionamentos e a rotina, sendo essencial o acompanhamento terapêutico e, em alguns casos, psiquiátrico, com uso de medicação.

A escola desempenha um papel fundamental na identificação precoce e no encaminhamento adequado de jovens com sinais de ansiedade. Os sintomas persistentes ou inadequados ao contexto devem ser abordados com cuidado, com foco na promoção da saúde mental, essencial para o aprendizado e o bem-estar geral. Quando não tratados, esses transtornos podem evoluir para quadros depressivos ou abuso de substâncias, reforçando a importância de um olhar atento e ações efetivas.

Estratégias para lidar com a ansiedade dos estudantes:

- Ajudá-los a entender do que têm receio;
- Incentivar que separem os problemas reais dos medos infundados;
- Propor que treinem sua capacidade de solucionar problemas;
- Colaborar para que percebam o que depende de si e o que depende de outros.

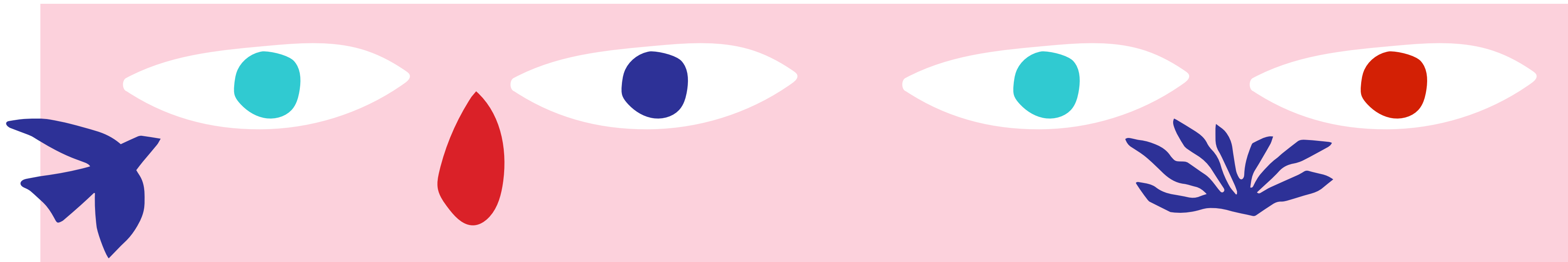
Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH)

Os sinais de alerta incluem dificuldade de concentração, excesso de atividade motora, impulsividade e rendimento escolar abaixo do esperado. Esses sintomas devem ser frequentes, intensos e observados em múltiplos contextos, com impacto significativo no desempenho social e acadêmico. O diagnóstico é clínico, baseado em critérios específicos e no histórico comportamental, já que não existem exames laboratoriais para identificar o transtorno.

O tratamento combina o uso de medicamentos com intervenções comportamentais, psicoterapia, treinamento de habilidades sociais, orientações para pais e professores e acompanhamento psicopedagógico. Essa abordagem integrada visa minimizar os sintomas, melhorar a funcionalidade e promover o desenvolvimento pleno da criança ou do adolescente.

Estratégias para lidar com estudantes com TDAH:

- Propor tarefas mais estruturadas, com instruções breves e objetivas;
- Retomar com maior frequência os objetivos de cada tarefa;
- Se possível, definir que esses alunos se sentem mais próximos ao professor;
- Incluir atividades que permitam trocas entre pares ou em grupo;
- Reconhecer os avanços desses jovens;
- Apontar as dificuldades dos estudantes de forma específica.



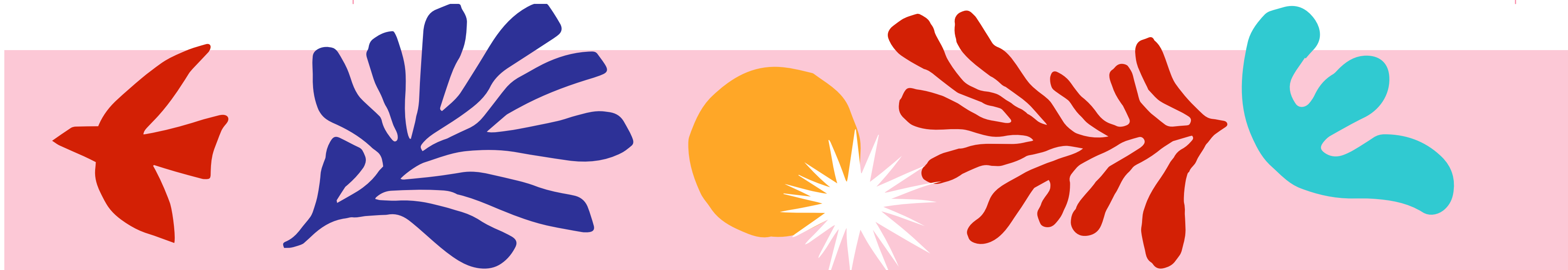


Depressão

É um transtorno mental caracterizado por um humor deprimido e duradouro, afetando a funcionalidade e a produtividade dos indivíduos em diversas áreas da vida. Os principais sintomas incluem tristeza, ansiedade, angústia, desânimo e perda de prazer nas atividades cotidianas. Para o diagnóstico de um episódio depressivo, os critérios incluem estado de depressão persistente, anedonia (falta de interesse), sensação de inutilidade ou culpa excessiva, dificuldade de concentração, fadiga, distúrbios do sono, problemas psicomotores, variação significativa de peso, ideias suicidas, medos além do normal para a idade, irritabilidade e dores físicas. Além disso, as crianças frequentemente apresentam comportamentos não verbais, como postura e expressões fisionômicas características (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

É fundamental diferenciar a depressão de uma tristeza temporária, que é geralmente vinculada a eventos negativos específicos. Já a depressão exige um acompanhamento médico devido à sua persistência. A doença pode levar a consequências graves, como o suicídio, que é a segunda maior causa de morte entre jovens brasileiros entre 15 e 24 anos (BRASIL, 2020).

Sendo assim, o diagnóstico e o tratamento devem ser realizados por profissionais de saúde, como psicólogos e psiquiatras, e podem envolver uma abordagem multidisciplinar. É importante que a intervenção seja individualizada, considerando as necessidades específicas de cada pessoa, e que haja suporte familiar



e social adequado. O tratamento da depressão geralmente inclui mudanças no estilo de vida, como a prática de atividades físicas e uma alimentação equilibrada.

É importante destacar que a tristeza é uma emoção natural e saudável, distinta da depressão, que é uma doença. A depressão pode ocorrer acompanhada de comorbidades e é mais comum em adolescentes do que em crianças; porém, basta que uma única criança sofra de depressão para que seja urgente fornecer tratamento, cuidados e acolhimento adequados e humanizados. A depressão não é uma escolha, mas a conscientização e o conhecimento sobre o assunto são.

Na escola, especialmente no contexto de ensino e de aprendizagem, existe a oportunidade de entender melhor os estudantes e adotar estratégias para fortalecer sua saúde mental. A prevenção sempre foi mais eficaz do que o tratamento, e promover a saúde emocional e mental é cuidar de todos. Prevenir a depressão na infância

e na adolescência também envolve melhorar a qualidade de ambientes e atividades educacionais, criando um espaço propício para o desenvolvimento saudável e o bem-estar dos estudantes.

Estratégias para trabalhar com estudantes que apresentam sintomas ou diagnóstico de depressão:

- Incentivá-los a falar sobre seus sentimentos;
- Disponibilizar recursos expressivos;
- Valorizar atitudes que respeitem rotinas;
- Propiciar rodas de conversa;
- Cuidar para que eles não se sintam sós;
- Trazer situações mais concretas.

Agressividade

A conduta hostil nem sempre é causada diretamente por um transtorno mental, sendo muitas vezes uma resposta à frustração ou ao medo. Na escola, é fundamental que todos – estudantes, famílias, professores e colaboradores – conheçam as regras e as avaliações relacionadas à agressividade, que gera comportamentos transgressores e exige providências, além de refletirem sobre como lidar com conflitos, uma vez que os adultos servem de modelo para os mais jovens. A gestão clara e aberta a esse respeito nas equipes escolares contribui para um ambiente mais saudável e educativo.

Crianças e adolescentes com transtornos mentais podem apresentar comportamento agressivo devido à frustração acarretada por dificuldades de relacionamento, comunicação ou aprendizagem. A agressividade também pode ser um reflexo de experiências escolares negativas, como exclusão ou violência. Essa intervenção pode ser direcionada, quando o estudante enfrenta diretamente a fonte da frustração, ou deslocada, quando a agressividade para outros, como colegas, professores ou familiares, é limitada.

A agressão e a violência são respostas negativas a conflitos, muitas vezes devido à dificuldade de encontrar soluções

dialogadas. A escola deve identificar suas próprias ações, oferecer alternativas para lidar com situações de discordância e ensinar os estudantes a nomear e compreender suas emoções, para que possam perceber as consequências de suas ações.

Retraimento

A timidez é uma característica de personalidade que por si só não representa um problema, apesar de a sociedade em que vivemos valorizar mais os indivíduos expansivos. As crianças tímidas podem ter dificuldades em iniciar interações sociais, falar menos e levar mais tempo para estabelecer conversas, sendo vistas muitas vezes como menos competentes socialmente.

As pessoas introvertidas tendem a ser mais contemplativas, observadoras, com poucos amigos e a não falar muito sobre si mesmas. Embora possam enfrentar desafios em certos contextos, podem se desenvolver de maneira saudável. O importante é avaliar se essa atitude causa sofrimento ou prejuízo à interação saudável, ao aprendizado e ao desenvolvimento da criança, de modo a não confundir uma ocorrência normal – como a perda de um animal de estimação, por exemplo – com um sinal de transtorno mental.

03 | *Comportamentos autolesivos*

São atitudes como exposição a situações de risco, autolesão e suicídio, sendo especialmente comuns entre adolescentes. Esses comportamentos são complexos e multifatoriais, de modo que reconhecê-los e abordá-los nas escolas é fundamental para a saúde mental dos estudantes.

Autolesão

Também conhecida como automutilação, inclui ações como cortes e queimaduras sem intenção de morte, caracterizando-se como uma tentativa de lidar com emoções negativas, como frustração, raiva e angústia. Embora a autolesão não seja um transtorno mental em si, está associado ao sofrimento psíquico e ao risco de suicídio.

Fatores como conflitos familiares, abuso físico, sexual ou emocional, exposição à violência doméstica, sintomas depressivos e situações de bullying – tanto presencial quanto virtual – estão fortemente associados ao aumento do risco de comportamentos de autolesão entre adolescentes. Esses fatores contribuem para altos níveis de sofrimento psíquico, sentimentos de desesperança e dificuldade de regulação emocional, criando um contexto de vulnerabilidade que favorece a sua prática como uma forma de enfrentamento do sofrimento mental (WANG, 2022; CDC, 2023). Além disso, o convívio com colegas que se lesionam, seja no ambiente escolar ou por meio das redes sociais, pode funcionar como um mecanismo de contágio social, incentivando a repetição desse comportamento entre pares (WANG *et al.*, 2025).



A prática é frequentemente usada como uma forma de expressar emoções que não podem ser verbalizadas, aliviando temporariamente dores emocionais. No entanto, a autolesão também gera sentimentos de culpa e vergonha, de modo que o estigma impede que muitos procurem ajuda.

É importante estar atento aos sinais de autolesão, como uso de roupas largas para esconder cicatrizes, isolamento social e queda no desempenho escolar, afetando o aprendizado, a socialização e o clima escolar. Por isso, é fundamental que a escola ofereça espaços de escuta e encaminhe os estudantes para profissionais especializados que possam criar estratégias personalizadas para ajudar os jovens a lidar com suas angústias.

Algumas sugestões para o manejo em caso de suspeita de autolesão:

- Acolher, ouvir e respeitar os estudantes;
- Comunicar o que está acontecendo à direção;
- Trabalhar com os jovens diferentes formas de lidar com emoções desagradáveis.

Suicídio

O suicídio é um fenômeno complexo, de natureza multifatorial, fortemente associado à saúde mental e influenciado por determinantes sociais, históricos e culturais. Ao longo do tempo, especialmente desde o século XIX, tem sido reconhecido como uma questão de saúde pública e um problema social relevante. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, cerca de 727 mil pessoas morreram por suicídio em 2021, sendo essa a terceira principal causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos em todo o mundo (WHO, 2025). Esses números refletem a urgência de estratégias de prevenção eficazes, especialmente voltadas para populações jovens e em situação de vulnerabilidade.

Embora o Brasil apresente uma taxa geral de suicídio inferior à média global, observa-se um crescimento expressivo entre adolescentes e jovens. Um estudo da Fundação Oswaldo Cruz identificou que, entre 2000 e 2022, houve um aumento contínuo na ocorrência de suicídios nessa faixa etária, indicando que os adolescentes estão progressivamente mais vulneráveis a esse tipo de ação (GUIMARÃES; MOREIRA; COSTA, 2024). Além disso, a Fiocruz apontou que, entre 2011 e 2022, a taxa de suicídio entre jovens de 10 a 24 anos aumentou, em média, 6% ao ano, enquanto as notificações de autolesão cresceram 29% ao ano no mesmo período (FIOCRUZ, 2024).

Complementando esses dados, um estudo publicado na revista *The Lancet Regional Health – Americas* contabilizou mais de 147 mil mortes por suicídio e mais de 720 mil notificações de autolesão no Brasil durante o período de 2011 a 2022 (SANER *et al.*, 2024). Esses achados reforçam a necessidade urgente de estratégias públicas de prevenção, cuidado em saúde mental e acolhimento direcionado à população jovem. O suicídio não está no rol de transtornos mentais, mas está frequentemente associado a eles. Fatores como o individualismo, a violência e o uso das redes sociais podem contribuir para o aumento das taxas. A prática pode envolver ideação suicida (pensamentos de morte), esforço, planejamento e impulsos suicidas, que muitas vezes refletem um sofrimento emocional intenso e uma tentativa de escapar da dor. A ambivalência entre querer viver ou morrer é comum, com maior risco em momentos de desejo de morte.

Em crianças, o suicídio é raro, mas pode ocorrer, principalmente quando são expostas a bullying, violência ou conflitos familiares. O suicídio infantil está relacionado aos transtornos mentais, como TDAH e depressão, de modo que não requer muito planejamento, sendo uma ação mais impulsiva. As crianças que cometem suicídio geralmente não têm estratégias adequadas de enfrentamento às situações difíceis e apresentam mudanças de comportamento, como isolamento social; antes do ato em si, muitas vezes houve um desejo de ajuda.

A prevenção do suicídio infantil depende de identificar sinais precoces e oferecer o apoio adequado. Alguns indícios para ficar atento:

- Quando a criança verbaliza que tem vontade de morrer ou planos para tal;
- Alterações no sono (insônia, despertar precoce, sono intermitente);
- Vivência de situações de violência e assédio moral, sexual, acadêmico etc.;
- Alterações repentinas no comportamento;
- Mudanças bruscas no rendimento acadêmico e/ou desorganização da rotina;
- Ações impulsivas associadas a uma postura negativa, pessimista;
- Sensação persistente de fracasso em vários campos da vida, inclusive o acadêmico;
- Percepção generalizada de não pertencimento social.

Como lidar com o impacto emocional de um suicídio ou de uma tentativa de suicídio na comunidade escolar?

É essencial criar um vínculo com os estudantes e ser empático e aberto à escuta. A ideia é oferecer apoio, compreendendo as dificuldades dos jovens, sem soluções que partem exclusivamente da realidade do profissional, a fim de que os alunos compartilhem sentimentos e inseguranças tanto com professores e colegas quanto com uma pessoa de confiança na unidade escolar.

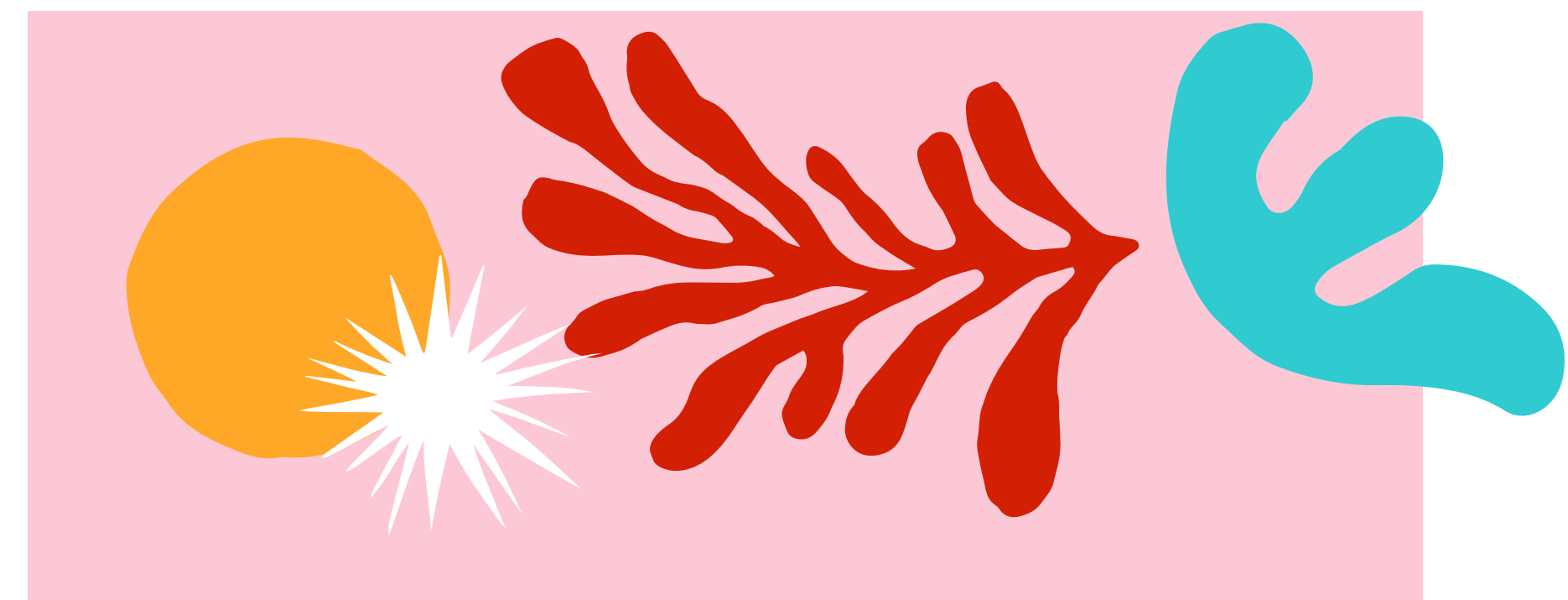
Quando há uma tentativa, bem-sucedida ou não, de suicídio, os profissionais envolvidos podem sentir culpa e impotência, perguntando a si mesmos se poderiam ter prevenido a situação. É importante lembrar que o suicídio é uma situação complexa e seu enfrentamento abrange todos os envolvidos; é preciso buscar apoio em profissionais experientes e compartilhar a situação com a rede de ensino e de saúde.

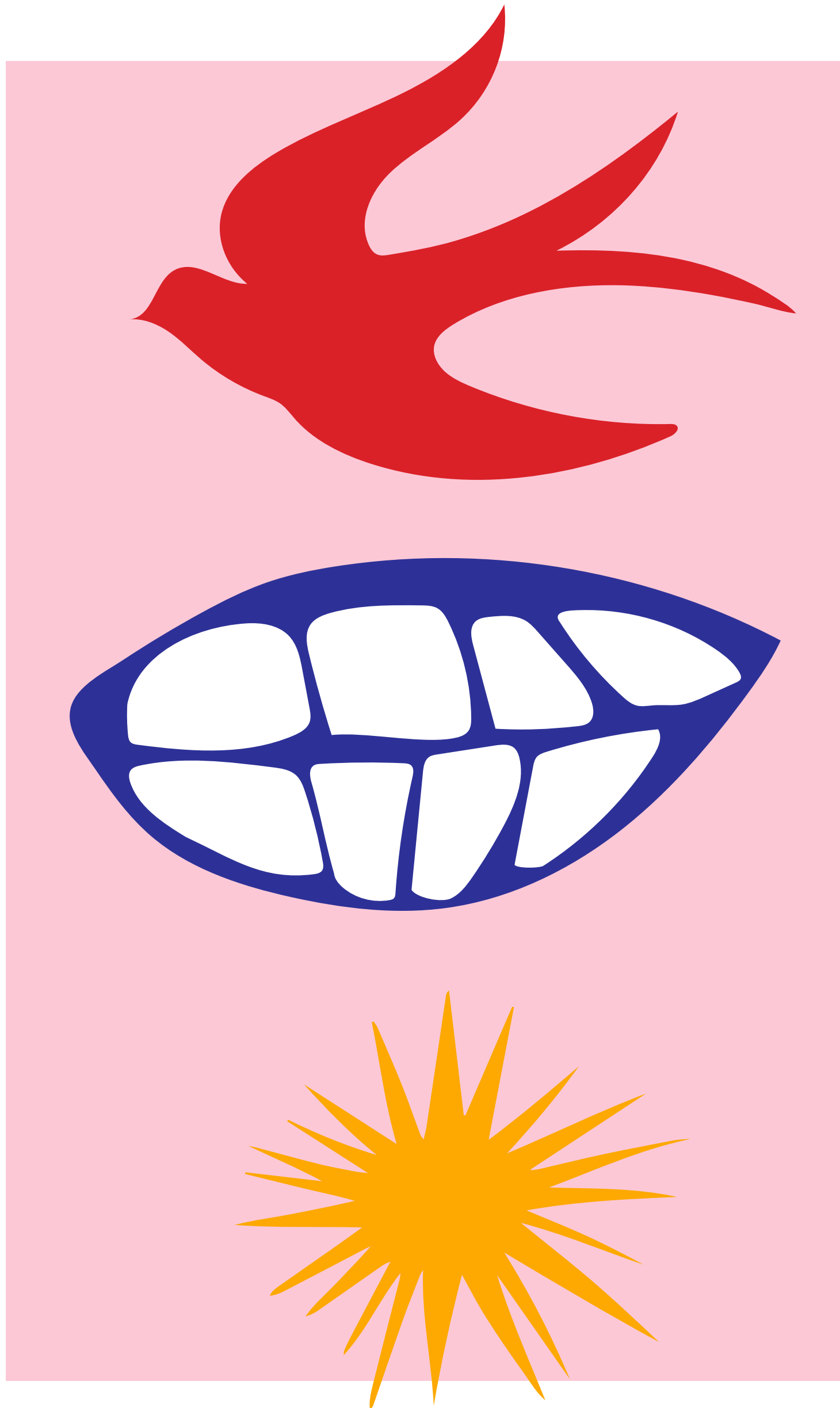
O conjunto de ações a serem tomadas após uma tentativa de suicídio é conhecido como posvenção e envolve vivenciar o luto com a comunidade escolar, criando uma rede de apoio solidária e identificando as pessoas mais afetadas, para que recebam o acompanhamento de saúde necessário. O objetivo é promover o acolhi-

mento e oferecer suporte contínuo, garantindo que as pessoas em sofrimento tenham acesso aos cuidados necessários.

As redes de saúde e de atenção psicossocial

A saúde mental de crianças e adolescentes é influenciada por fatores individuais, familiares, socioeconômicos e culturais, como sexo, identidade de gênero, autoestima, histórico familiar de transtornos, violência, pobreza, bullying e racismo. Esses fatores podem afetar o comportamento e a saúde mental, tornando os jovens mais vulneráveis. Embora existam políticas de saúde mental, elas são mais focadas na população adulta, e as necessidades específicas de crianças e adolescentes não podem ser tratadas com as mesmas estratégias.





A escola é um espaço para promover a saúde mental, permitindo o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, a resolução de conflitos e a identificação de vulnerabilidades. No entanto, para lidar com questões complexas e profundas, é necessária uma rede intersetorial que envolva tanto a saúde quanto a educação.

O Sistema Único de Saúde (SUS) no Brasil garante acesso universal e igualitário à saúde, inclusive à saúde mental. O SUS prioriza a equidade, a integralidade e a participação popular na gestão da saúde. A Estratégia Saúde da Família (ESF) e o Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) têm um importante papel na saúde mental, com foco na atenção primária. A reforma psiquiátrica e a Política de Saúde Mental mudaram o modelo de cuidado no Brasil, priorizando o atendimento comunitário no lugar da internação hospitalar.

A Rede de Atenção Psicossocial (Raps) organiza o cuidado à saúde mental e inclui iniciativas como os CAPS (Centro de Atenção Psicossocial), que atendem pessoas com transtornos mentais graves. Os CAPS infantojuvenis atendem crianças e adolescentes em sofrimento psíquico, promovendo a autonomia desses indivíduos e inserindo as suas famílias no processo de cuidado. A integração da saúde mental na atenção primária é essencial para garantir o acesso a cuidados de qualidade, especialmente em regiões com poucos recursos. A escola tem um papel importante na orientação das famílias sobre os serviços de saúde mental e na parceria com a rede de saúde, fortalecendo a comunidade escolar e oferecendo apoio aos educadores.

Público-alvo

Estudantes entre 10 e 14 anos (Anos Finais do Ensino Fundamental).

Tempo previsto

1 aula.

Materiais de apoio

- Cartazes;
- Canetas coloridas;
- Bloco de anotações e adesivos.

Objetivos específicos

- Entender os principais fatores de risco e proteção para a saúde mental e como lidar com eles;
- Compreender como apoio social, autoestima e hábitos saudáveis podem proteger a saúde mental, enquanto questões como estresse constante, isolamento social e abuso podem ser fatores de risco;
- Reconhecer comportamentos autodestrutivos, como autolesão ou atitudes de risco, e compreender as consequências físicas e psicológicas dessas atitudes.

Habilidades

- Identificar fatores de risco e de proteção para a saúde mental e como eles influenciam o comportamento de crianças e adolescentes;
- Reconhecer a importância do apoio social e familiar na promoção da saúde mental dentro do contexto das relações interpessoais.

Estratégia didática

Abertura

Inicie a aula com os seguintes questionamentos: “O que você acha que é risco e o que entende ser proteção?”, “Quando você se sente em risco e quando se percebe protegido?”.

Exploração teórica

Explique o que são fatores de risco e de proteção. Exemplos de risco incluem bullying, estresse e falta de apoio familiar. Exemplos de proteção incluem atividades físicas, boa comunicação com a família e ter amigos confiáveis.

Atividade prática: Mural Risco/Proteção

Produza um mural colaborativo no qual cada aluno deve escrever ou desenhar, de um lado, um fator de risco, e de outro, um de proteção para a saúde mental. Conclua com uma roda de conversa sobre o que é possível fazer para que os colegas se sintam mais protegidos.

Reflexão final

Debata sobre como podemos aumentar os fatores de proteção na vida de cada um e peça para escreverem uma ação que podem tomar para melhorar a própria saúde mental.

Sugestões de atividades complementares

Atividade 1: *Dinâmica do guarda-chuva*

1. Entregue a cada aluno o desenho de um guarda-chuva.
2. No topo do guarda-chuva, eles devem escrever “Saúde mental”.
3. Oriente para que eles listem nas hastes os fatores que ajudam a “proteger” a saúde mental (ex.: “amigos”, “esporte”, “sono”).
4. Nos pingos de chuva ao redor, peça que escrevam fatores que podem impactar negativamente a saúde mental.
5. Construa um mural com os desenhos dos estudantes.

Público-alvo

Estudantes entre 15 e 18 anos (Ensino Médio).

Tempo de aula

1 aula.

Materiais de apoio

- Slides;
- Estudo de casos;
- Questionários para autoavaliação;
- Artigos sobre saúde mental.

Objetivos específicos

- Analisar os fatores de risco e proteção de forma crítica e identificar estratégias para fortalecer a saúde mental no cotidiano;
- Identificar fatores que podem afetar a saúde mental, como o ambiente familiar e escolar, e reconhecer os fatores de proteção.

Habilidades

- Avaliar situações de risco e proteção para a saúde mental, relacionando-as com práticas de prevenção e promoção do bem-estar;
- Desenvolver estratégias de enfrentamento de situações de risco, promovendo a saúde mental pessoal e coletiva.

Estratégia didática

Abertura

Comece com uma conversa em grupo sobre o tema: “O que pode afetar sua saúde mental?”. Liste fatores como pressão escolar, redes sociais, conflitos familiares e amizades.

Exploração Teórica

Explique o conceito de fatores de risco e de proteção e apresente dados sobre como situações de estresse, isolamento e bullying aumentam os riscos para a saúde mental.

Atividade: Estudo de caso

Apresente o seguinte caso* para a classe e converse com os estudantes sobre a ação do professor. O que eles imaginam que poderia ter sido feito pelo docente e pelo colega?

O fim do Ensino Médio trouxe angústia para Otávio. O jovem de 17 anos se preocupava com seu futuro, pois não tinha certeza do 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 à dor física. Marcos contou que na escola havia 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 desde aquele 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; então, passou a utilizar os antebraços e, para esconder os cortes, as camisas de manga comprida se tornaram aliadas.

Em um certo dia, durante uma prova, o professor Ivan, desconfiando 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. (ROSA *et al.*, 2023)

Atenção ao que se deve ter em mente durante o debate

Nunca devemos nos silenciar diante de um caso de fragilidade emocional e autolesão. Mesmo que a coordenadora ou a equipe gestora não dê atenção, é preciso pensar no estudante, que é menor de idade, e que na escola está sob a tutela dos adultos da instituição. O primeiro passo será sempre acolher, trazer conforto e segurança ao estudante. É fundamental que o jovem saiba que não está sozinho, que o professor está ali para ajudá-lo e que buscará apoio também da rede protetiva.

É preciso avisar o estudante que haverá uma comunicação com a família, e, em caso de recusa do jovem, é preciso perguntar qual é o parente maior de idade de sua confiança que pode ser chamado à escola. Nessa conversa com a família, o estudante não poderá ser confrontado, constrangido, nem 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 sobre a obrigatoriedade legal do encaminhamento. O próximo passo é questionar se há mais estudantes com o mesmo tipo de atitude, 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 compen-

sação de ausência para quando for necessário realizar consultas no horário das aulas. Também é papel da escola a orientação para o mundo do trabalho e a abordagem sobre a continuidade dos estudos, informações que podem amenizar as angústias do estudante 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 desse estudante deverá ser contínuo, para avaliar como está sua aprendizagem, a evolução do caso e se o jovem está 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 e 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 autolesão é um marcador de risco para suicídio. Apesar

de grande parte das autolesões não ter como finalidade a morte, elas podem servir como porta de entrada para ideações de suicídio. Indivíduos que se lesionam repetidas vezes podem ganhar coragem para tentar o suicídio, por sistematicamente diminuírem o limite de inibição e a sensibilidade à dor.

Reflexão final

Debata sobre a importância de pedir ajuda e encontrar apoio em situações difíceis, procurando orientação na escola, entre familiares e amigos.

Sugestão de atividade complementar

Atividade 1: Roteiro do bem-estar

1. Divida os alunos em grupos e peça que criem um “roteiro” com dicas para uma semana saudável, incluindo hábitos que aumentem fatores de proteção e evitem fatores de risco.
2. Cada grupo apresentará seu roteiro para a classe, que pode complementar com sugestões.

aula 03

Autocuidado e emoções

03

01 | Autocuidado

O autocuidado é uma prática integradora que envolve cuidados com o corpo, a mente e o ambiente e a escola tem papel vital no estímulo a essa prática. Cuidar da saúde mental é essencial para prevenir problemas emocionais futuros, especialmente quando se trata de crianças e adolescentes.

Sono de qualidade, exercícios físicos, alimentação equilibrada – com nutrientes essenciais para o cérebro – e o desenvolvimento de habilidades socioemocionais são práticas eficazes por contribuírem para a regulação das emoções, a redução do estresse, o aumento do bem-estar e melhoria da cognição.

02 | A importância da alimentação saudável, da atividade física e do sono

A privação nutricional está diretamente relacionada a prejuízos no desempenho escolar, pois alimentos inadequados afetam a memória, atenção e o aprendizado. No Brasil, a alimentação nas escolas é organizada de acordo com o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), que busca garantir refeições nutritivas. Contudo, a in-

segurança alimentar, agravada pela pandemia, afetou milhões de brasileiros, comprometendo o desenvolvimento cognitivo principalmente de crianças.

O consumo de alimentos ultraprocessados está relacionado ao aumento da obesidade, de doenças metabólicas e à redução no desempenho escolar. Já alimentos de baixo índice glicêmico, como a aveia, têm efeito positivo no desempenho acadêmico. Tão importante quanto é a atividade física, associada ao neurodesenvolvimento e ao bom desempenho acadêmico. Crianças ativas têm melhor desempenho das funções cognitivas, enquanto o sedentarismo compromete essas habilidades.

O sono adequado também é fundamental para a saúde mental dos estudantes; já sua privação prejudica a regulação emocional e a aprendizagem, impactando diretamente o rendimento escolar. É importante que hábitos saudáveis, incluindo boa alimentação, atividades físicas e sono de qualidade, sejam promovidos nas escolas para garantir o bem-estar dos alunos.

03 | Aprendizagem socioemocional

Saúde emocional é a capacidade de lidar de forma equilibrada com as emoções próprias e alheias, promovendo a resiliência. Isso envolve o amadurecimento de

competências socioemocionais, que são fundamentais para o sucesso e o bem-estar dos indivíduos.

A aprendizagem socioemocional se estrutura em cinco competências principais: autoconhecimento, autogerenciamento, percepção social, relacionamento interpessoal e tomada responsável de decisões. Essas competências são essenciais para o bem-estar psicossocial, e a falta de saúde emocional pode gerar sofrimento e dificultar o desempenho nas atividades diárias. No contexto educacional, é importante que os educadores cuidem também da própria saúde emocional, já que são exemplos para os estudantes.

O autoconhecimento, que envolve o reconhecimento e a compreensão das próprias emoções, é uma habilidade importante para lidar com estresse e adversidades. Desenvolver essa competência não apenas melhora a capacidade de enfrentamento de desafios, mas também fortalece a resiliência e o bem-estar geral, beneficiando tanto educadores quanto estudantes.

04 | *Fatores de risco*

Estresse, ansiedade e frustração são fatores que impactam diretamente a saúde mental. O primeiro, embora

natural e necessário para a adaptação dos indivíduos ao ambiente, pode prejudicar a saúde quando excessivo. O estresse pode afetar o desenvolvimento e o comportamento de crianças e adolescentes, bem como o desempenho dos educadores.

A ansiedade, por sua vez, surge como uma resposta antecipatória a possíveis ameaças. Embora seja uma reação adaptativa, em excesso pode prejudicar o funcionamento diário. Já a frustração, que ocorre quando nossas expectativas não são atendidas, pode resultar em diminuição da autoestima e dificuldade de concentração.

Além disso, o bullying e a violência são questões que afetam seriamente a saúde mental dos estudantes. O bullying envolve assédio e intimidação e tem graves consequências para o bem-estar emocional e acadêmico das vítimas. Com o aumento do cyberbullying, especialmente entre adolescentes, torna-se ainda mais importante que as escolas adotem políticas de prevenção e apoio aos estudantes afetados.

A educação emocional, que ensina as crianças a lidar com essas emoções de forma saudável, pode ser uma ferramenta importante para promover a resiliência – a capacidade de lidar com o estresse – e fortalecer habilidades como paciência e criatividade.

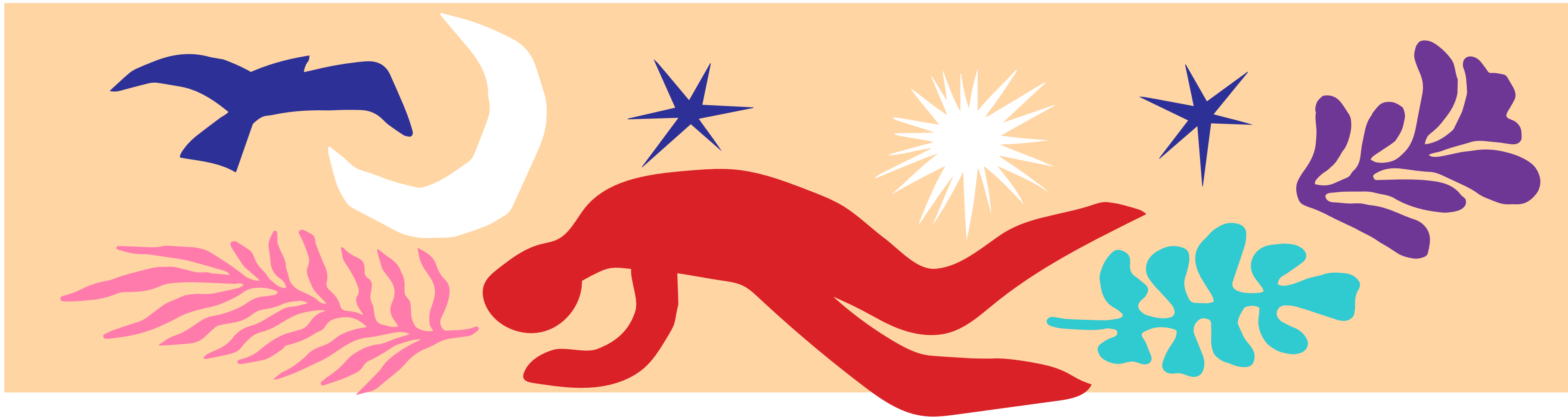
01 | Autocuidado

Cuidar da saúde mental é possível por meio de ações simples e acessíveis, como mudança de hábitos e desenvolvimento de habilidades. A implementação precoce de práticas que favoreçam a saúde mental é fundamental, especialmente entre crianças e adolescentes, pois fortalece fatores de proteção, permitindo-lhes lidar de maneira mais saudável com os desafios e se desenvolver de forma plena. Esse tipo de intervenção é essencial, pois pode prevenir o agravamento de problemas emocionais e psicológicos ao longo da vida. A saúde mental e o bem-estar integral estão entre as prioridades globais da ONU (2015); a terceira meta de Desenvolvimento Sustentável trata diretamente da universalização de ambos. A pandemia de Covid-19 amplificou essa necessidade, destacando ainda mais a importância de políticas públicas que promovam a saúde mental como uma questão prioritária.

A OMS (2014) define princípios fundamentais para a promoção da saúde mental: sono de qualidade, prática de exercícios físicos e desenvolvimento de habilidades socioemocionais para enfrentar o estresse. As ações incluem práticas de atenção plena (mindfulness) que podem ser iniciadas desde a infância e mantidas ao longo da vida. A escola desempenha papel central nesse processo, podendo integrar essas ações de forma sistemática e por meio das interações cotidianas, criando um ambiente propício para o desenvolvimento saudável e equilibrado de crianças e adolescentes.

A prática regular de atividades físicas, por exemplo, libera substâncias indutoras de aumento do bem-estar e de desenvolvimento cognitivo. Os exercícios são reconhecidos como terapêuticos no tratamento e na prevenção





de transtornos mentais, além de desempenharem um papel protetivo para a saúde emocional.

O sono de qualidade é um dos pilares fundamentais para o bem-estar mental, pois exerce influência direta sobre processos cognitivos, a regulação emocional e o equilíbrio do humor. Diversos estudos indicam que a privação de sono compromete a memória, a concentração e o desempenho escolar, além de aumentar a irritabilidade, a vulnerabilidade a transtornos mentais e os níveis de estresse (WANG *et al.*, 2025; FARRAJ *et al.*, 2025). Diante disso, torna-se essencial promover e valorizar hábitos saudáveis de sono desde a infância, envolvendo tanto o ambiente familiar quanto o contexto escolar como espaços de conscientização e cuidado com a saúde do sono.

A alimentação saudável é outro fator determinante na saúde mental; dietas balanceadas, com alimentos naturais e ricos em vitaminas e minerais, estão associadas a níveis menores de estresse, depressão e ansiedade. Os nutrientes essenciais para o funcionamento cerebral e a produção de neurotransmissores têm um impacto direto na saúde emocional, tornando a alimentação uma ferramenta importante na prevenção e no tratamento de transtornos psicológicos.

A promoção da saúde mental requer um esforço coletivo, integrando ações de cuidados com o corpo, a mente e o ambiente. Ao promover hábitos saudáveis, habilidades socioemocionais e autocuidado, a sociedade, especialmente a escola, atua como agente transformador no bem-estar emocional de crianças e adolescentes.



02 | *A importância da alimentação saudável, da atividade física e do sono*

A alimentação desempenha papel fundamental no desenvolvimento e na aprendizagem de crianças e adolescentes, mas nos últimos anos a pandemia agravou a insegurança alimentar no Brasil. Em 2022, 4,1% da população enfrentava escassez crônica de alimentos, segundo o Mapa da Fome da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO). A desnutrição, principalmente na infância, prejudica o crescimento e o desenvolvimento cognitivo, resultando em impactos negativos no desempenho escolar e na saúde a longo prazo. Graças ao PNAE, implantado em 2004, as escolas públicas fornecem refeições de qualidade nutricional, com cardápios produzidos por nutricionistas para atender às necessidades dos estudantes.

A cognição, que envolve aprendizagem, memória e atenção, é diretamente influenciada pela alimentação. A privação nutricional grave, tanto pré-natal quanto pós-natal, prejudica a cognição, com efeitos duradouros. A qualidade do café da manhã, por exemplo, pode afetar o desempenho acadêmico das crianças, tanto para o bem quanto para o mal.

Há uma interação negativa entre dieta de má qualidade, sedentarismo e sono inadequado, afetando a função cerebral. Por exemplo, o

consumo excessivo de alimentos ultraprocessados está relacionado à obesidade, a doenças metabólicas e ao comprometimento do desempenho acadêmico.

Já a atividade física tem efeitos positivos no neurodesenvolvimento e na aprendizagem. As crianças mais ativas têm melhor desempenho acadêmico e funções cognitivas mais desenvolvidas, enquanto o sedentarismo está associado à piora dos resultados. O excesso de tempo em frente às telas pode ainda prejudicar o desempenho cognitivo e a qualidade do sono, sendo importante promover hábitos saudáveis para equilibrar o tempo sedentário.*

A privação de sono é outro fator importante à saúde mental e ao desempenho escolar. A falta de descanso adequado prejudica a regulação emocional e a aprendizagem, com consequências no desenvolvimento cognitivo dos adolescentes. Alguns estudos comprovam que o sono insuficiente durante a adolescência resulta em declínio das habilidades de aprendizagem e do desempenho acadêmico (ANDERSON *et al.*, 2009; DEWALD *et al.*, 2010)

* Para se aprofundar no tema, sugerimos a leitura do capítulo “A importância da alimentação, da atividade física e do sono na saúde mental do estudante”, do livro *Promovendo saúde mental e emocional nas escolas*.

03 | Aprendizagem socioemocional

Saúde emocional é a capacidade de lidar de maneira positiva com as emoções (próprias e alheias), monitorando e avaliando suas consequências. As competências emocionais, que podem ser treinadas ao longo da vida, colaboram para o aumento da resiliência e dos recursos internos para enfrentar os desafios. Para isso, é necessário desenvolver um conjunto de habilidades, comportamentos e atitudes relacionados às emoções, tanto na teoria quanto na prática.

A aprendizagem socioemocional abrange cinco dimensões principais

1. Autoconhecimento: reconhecer as próprias emoções, valores e capacidades;
2. Autogerenciamento: controlar emoções e comportamentos para alcançar metas;
3. Percepção social: compreender e respeitar as emoções dos outros;

4. Relacionamento interpessoal: formar parcerias e lidar com conflitos de maneira construtiva;
5. Tomada de decisões responsável: identificar problemas, analisar consequências e resolver questões de forma ética e construtiva.

Essas competências são essenciais para o bem-estar psicossocial; já a falta de saúde emocional pode resultar em sofrimento e prejuízo funcional, afetando a capacidade de realizar atividades cotidianas.

No contexto educacional, é essencial que os educadores cuidem da própria saúde emocional, uma vez que atuam como referência pedagógica, e também, muitas vezes, como referência afetiva e comportamental para os estudantes. Cuidar da saúde emocional não implica evitar sentimentos negativos ou desconfortáveis, mas sim desenvolver a capacidade de reconhecer, compreender e lidar com todas as emoções de forma equilibrada. Isso envolve o monitoramento consciente tanto dos aspectos positivos quanto dos negativos das experiências emocionais, favorecendo relações mais empáticas e ambientes escolares mais saudáveis. O autoconhecimento emocional, um componente importante do autocuidado, envolve perceber as próprias emoções, identificá-las, nomeá-las e entender suas consequências. Essa prática ajuda a ampliar o repertório emocional, melhorando a capacidade de lidar com estresse, desafios e frustrações. O autoconhecimento também favorece o aprimoramento contínuo, permitindo que educadores e indivíduos em geral



sejam mais resilientes e aptos para enfrentar diversas situações ao longo da vida, impactando positivamente sua qualidade de vida e felicidade.

04 | *Fatores de risco*

Estresse, ansiedade e frustração

A palavra “estresse” tem sido amplamente utilizada para expressar cansaço e exaustão, mas seu significado original vem da resistência física de materiais, como a pressão no aço. No contexto humano, o estresse é um mecanismo fisiológico importante para a sobrevivência, ativando respostas de luta ou fuga diante de perigos. Embora o estresse seja uma resposta natural e essencial à adaptação e à proteção diante de desafios, pode comprometer a saúde física e mental quando se torna uma condição contínua e excessiva.

Em crianças e adolescentes, o estresse pode afetar o desenvolvimento, o comportamento e o aprendizado. Nos educadores, ele impacta diretamente a qualidade do ensino. A resiliência, ou seja, a capacidade de lidar com estressores, é uma habilidade importante para reduzir os seus efeitos negativos.

Já a ansiedade é uma sensação de medo ou desconforto antecipatório e, embora seja uma resposta adaptativa para enfrentar ameaças, a ansiedade se torna patológica quando excessiva, prejudicando o funcionamento do indivíduo. A ansiedade pode ser vista como uma expectativa diante de possíveis ameaças, enquanto o medo é uma reação imediata a uma ameaça real. Portanto, compreender a ansiedade é essencial para gerenciar suas manifestações e evitar que se tornem debilitantes.

A frustração está frequentemente ligada ao estresse, e ocorre quando nossas expectativas não são atendidas, gerando sentimento de insatisfação ou decepção. Esse estado costuma ser temporário, mas ainda assim pode afetar a autoestima e comprometer a atenção e a memória.

Com o avanço das tecnologias, novas fontes de frustração surgiram, como problemas com a internet ou dificuldades de interação nas redes sociais. A capacidade de lidar com a frustração está relacionada à resiliência, e aprender a tolerar frustrações pode fortalecer a criatividade, a paciência e outras competências fundamentais aos seres humanos. A educação socioemocional, tanto na infância quanto na adolescência, pode ajudar a desenvolver habilidades para lidar com a frustração de maneira saudável.

Bullying e violência

O bullying é uma forma específica de violência comum no ambiente escolar, sendo caracterizada por ações de assédio, intimidação ou humilhação, sem provocação prévia. Frequentemente, os professores não percebem essas situações, e a vítima não se sente à vontade para relatá-las aos pais. O bullying pode ser direto (agressão física ou verbal) ou indireto (exclusão), e tende a se intensificar com o tempo, especialmente no ciberespaço, quando é conhecido como cyberbullying.

É importante salientar que nem toda violência escolar é bullying. O bullying ocorre entre pares e envolve um desequilíbrio de forças, com a presença de um agressor ou grupo de agressores, uma vítima e testemunhas que servem como audiência. Pode ocorrer na escola ou em suas proximidades, ou ainda no ciberespaço, sendo mais prevalente online nos últimos anos.

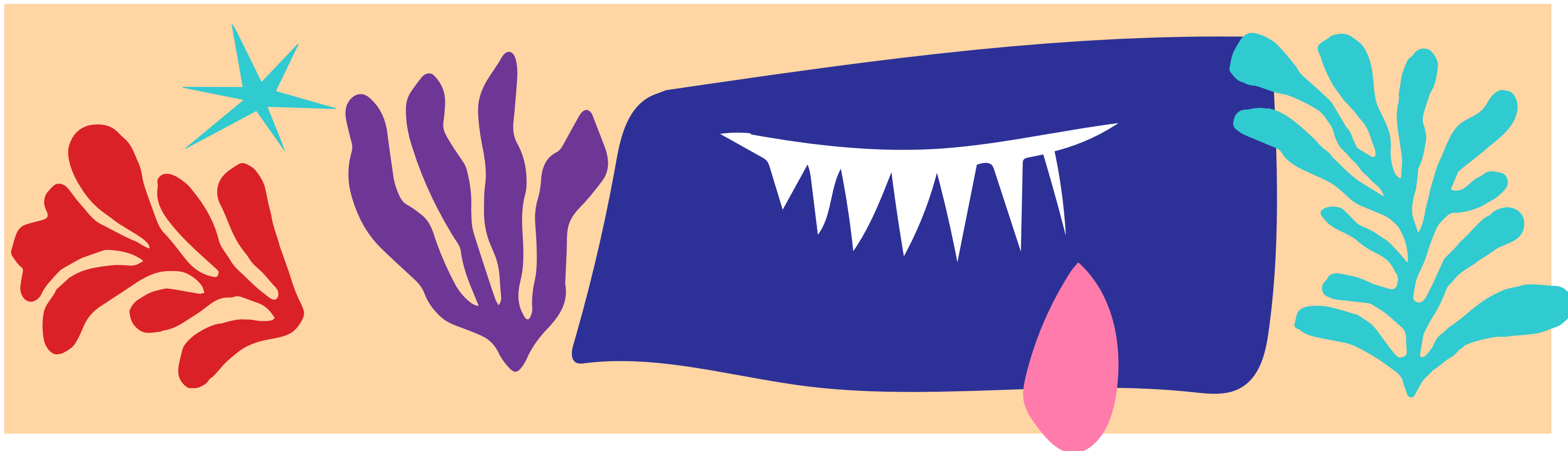
As consequências do bullying para a saúde mental da vítima são graves, incluindo doenças psicossomáticas, prejuízos no aprendizado, aumento das faltas na escola, diminuição da autoestima, maior risco de transtornos mentais, comportamento autodestrutivo e até suicídio. As crianças mais retraídas e/ou que fazem parte de minorias – culturais, étnicas, de gênero ou outras – são mais propensas a serem vítimas. Entendam que o bullying tem uma metodologia específica para sua realização, mas trata-se de uma prática vinculada a formas de violências estruturais no nosso país, como racismo, misoginia, capacitismo, LGBTfobia, entre outras.



O bullying pode comprometer significativamente o desempenho acadêmico e aumentar o risco de evasão escolar, sendo muitas vezes subnotificado ou invisibilizado pelas instituições de ensino e pelas famílias. No Brasil, dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE 2019) indicam que 19,6% dos estudantes de 13 a 17 anos relataram sofrer bullying com frequência (IBGE; MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021). Ainda segundo a PeNSE, 40,5% dos alunos do 9º ano afirmaram já ter sido vítimas de bullying, evidenciando a ampla disseminação do problema no ambiente escolar. Estudos apontam que essa forma de violência pode afetar diretamente o rendimento acadêmico, provocar sintomas de ansiedade e

depressão e levar ao afastamento da escola (BARBOSA et al., 2022). Esses dados reforçam a necessidade urgente de políticas públicas eficazes voltadas à prevenção, identificação precoce e enfrentamento do bullying nas escolas brasileiras.

O cyberbullying, uma forma crescente de bullying online, é mais comum entre adolescentes, especificamente entre meninas, podendo ser mais devastador devido ao anonimato do agressor e à rapidez de sua disseminação nas redes sociais. A escola desempenha um importante papel na prevenção e no apoio a vítimas e agressores, oferecendo um senso de pertencimento que pode proteger dos efeitos negativos desse tipo de violência.



Público-alvo

Estudantes entre 10 e 14 anos (Anos Finais do Ensino Fundamental).

Tempo previsto

1 aula.

Materiais de apoio

- Cartazes;
- Canetas coloridas;
- Bloco de anotações e adesivos.

Objetivos específicos

- Ensinar a importância do autocuidado e como lidar com as emoções de forma saudável;
- Compreender a importância do autocuidado para o equilíbrio físico e emocional;
- Identificar e gerenciar emoções, desenvolvendo habilidades de regulação emocional no dia a dia.

Habilidades

- Compreender a importância do autocuidado e da regulação emocional para o bem-estar;
- Conhecer técnicas de autocuidado que possam ser aplicadas dentro do contexto escolar e familiar.

Estratégia didática

Abertura

Refleta sobre o que é autocuidado e por que é importante cuidar de si mesmo, perguntando aos alunos o que eles fazem para se sentir bem.

Exploração teórica

Explique o conceito de autocuidado e sua relação com a saúde mental. Exemplos de autocuidado: descansar, fazer atividades que trazem prazer, expressar emoções de forma saudável, alimentar-se bem, praticar atividades físicas etc.

Atividade prática: *Cartão de autocuidado*

Crie um cartão, no qual os alunos escrevem ou desenharam o que fazem para cuidar de si (ex.: conversar com amigos, praticar esportes, fazer atividades prazerosas).

Reflexão final

A turma compartilha as estratégias de cada um e depois, individualmente, todos escrevem uma coisa que podem começar a fazer para se cuidar melhor.

Sugestões de atividades complementares

Atividade 1: Cartaz do meu bem-estar

- Divida os alunos em duplas ou pequenos grupos e peça que criem um cartaz com dicas de autocuidado e de como lidar com emoções (eles deverão incluir frases positivas, desenhos e exemplos de ações);
- Exponha os cartazes na sala de aula e pela escola para criar um ambiente acolhedor e educativo.

Atividade 2: Como me vejo, como me veem

1. Divida a classe em duplas.
2. Cada um deve escrever em uma folha como se vê, seja em termos de aparência ou personalidade, com qualidades e defeitos (ex.: muito magra, fala pouco, estudiosa etc.);
3. Em seguida os alunos escrevem em outra folha como veem sua dupla. A dupla conversa e expõe o que escreveu de si mesmo e do outro;
4. Em uma roda de conversa, todos devem expor suas conclusões. O esperado aqui é que percebam que muito provavelmente os outros nos enxergam de modo diferente de nós mesmos (na maioria das vezes, vemos em nós mais defeitos do que qualidades).

Público-alvo

Estudantes entre 15 e 18 anos (Ensino Médio).

Tempo previsto

1 aula.

Materiais de apoio

- Slides;
- Vídeos;
- Questionários;
- Lista de práticas de autocuidado.

Objetivos específicos

- Aprofundar a reflexão sobre a importância do autocuidado para lidar com as emoções, focando na adolescência;
- Conhecer práticas de autocuidado físico e emocional que contribuam para o bem-estar pessoal e para a saúde mental;
- Desenvolver estratégias para o controle emocional em situações de estresse e ansiedade, promovendo a resiliência no contexto adolescente.

Habilidades

- Analisar a importância do autocuidado físico e emocional para a promoção da saúde mental;
- Desenvolver um plano pessoal de autocuidado, com ênfase na gestão das emoções e no equilíbrio entre vida escolar, social e pessoal.

Estratégia didática

Abertura

Discuta a importância do autocuidado na adolescência, abordando vida escolar, amizades e identidade, além de outras especificidades dessa fase.

Exploração teórica

Explique e reflita sobre como o autocuidado influencia a saúde mental, debata as emoções, sentimentos e situações mais comuns na adolescência e como lidar com eles de forma saudável.

Atividade prática 1: Troca de experiências

Divida a sala em pequenos grupos para trocar experiências e angústias sobre a adolescência e compartilhar estratégias que deram certo.

Atividade prática 2: Como me vejo, como me veem

1. Divida a classe em duplas.

2. Cada um escreve em uma folha como se vê em relação à aparência ou personalidade, com qualidades e defeitos (ex.: muito magra, fala pouco, estudiosa etc.);

3. Em seguida os alunos escrevem em outra folha como veem sua dupla;

4. A dupla conversa e expõe o que escreveu de si mesmo e do outro;

5. Em uma roda de conversa, todos expõem suas conclusões. O esperado é que percebam que muito provavelmente os outros nos enxergam de modo diferente de nós mesmos (na maioria das vezes, vemos em nós mais defeitos do que qualidades).

Atividade final

Peça que os alunos criem um plano pessoal de autocuidado, incluindo atividades para cuidar da saúde mental e outras de cuidado consigo mesmos de forma geral.

Reflexão final

Discussão sobre a importância de pedir ajuda quando necessário e como identificar sinais de que a saúde mental está sendo afetada.

Estratégia didática

Atividade 1: Diário de autocuidado e reflexão

1. Entregue folhas para os alunos iniciarem um diário de cuidado consigo mesmos;

2. Oriente-os para que registrem emoções vividas e ações que tomaram (ou que poderiam tomar) para lidar com elas;

3. Na aula seguinte, discuta coletivamente como o diário os ajudou a organizar pensamentos e a identificar padrões emocionais.

Atividade 2: Workshop de técnicas de relaxamento

Organizar uma sequência prática de técnicas de relaxamento, como:

- Respiração profunda: ensinar a inspirar e expirar lentamente por 1 a 2 minutos;
- Mindfulness: guiar um momento de atenção plena com foco em sons ou respiração;

• Escrita terapêutica: pedir para os alunos escreverem sobre algo que os preocupa e depois refletirem como se sentiram ao expressar isso.

Após a prática, realizar um breve debate sobre quais técnicas foram mais úteis.

aula 04

*O impacto da internet e das redes sociais na saúde mental**

04

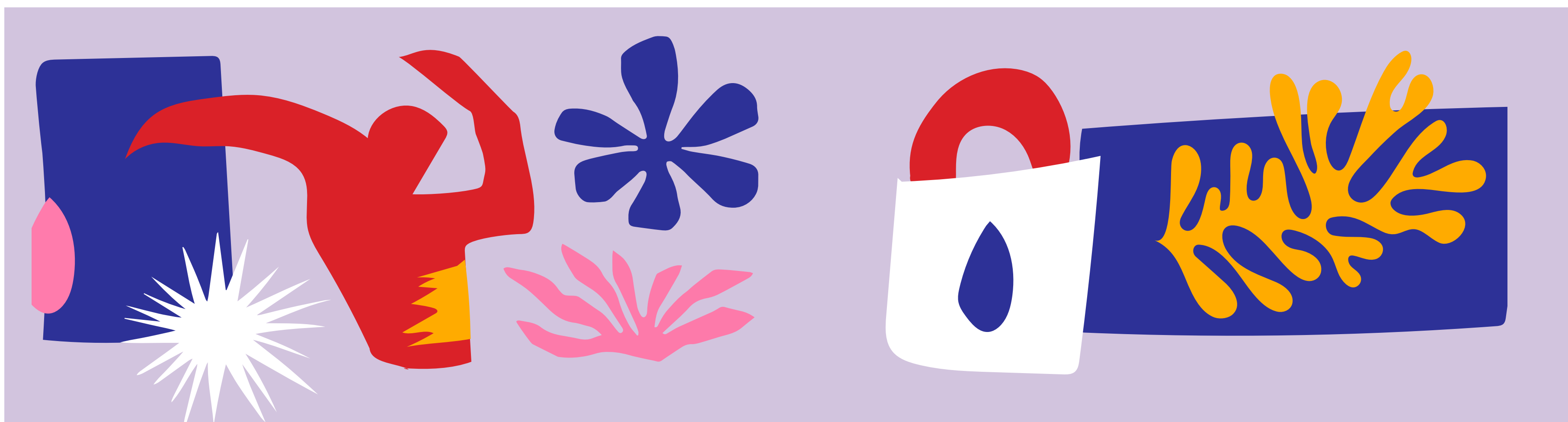
* Este capítulo também usou como referência o conteúdo do site:
<https://new.safernet.org.br/content/seguran%C3%A7a-digital>

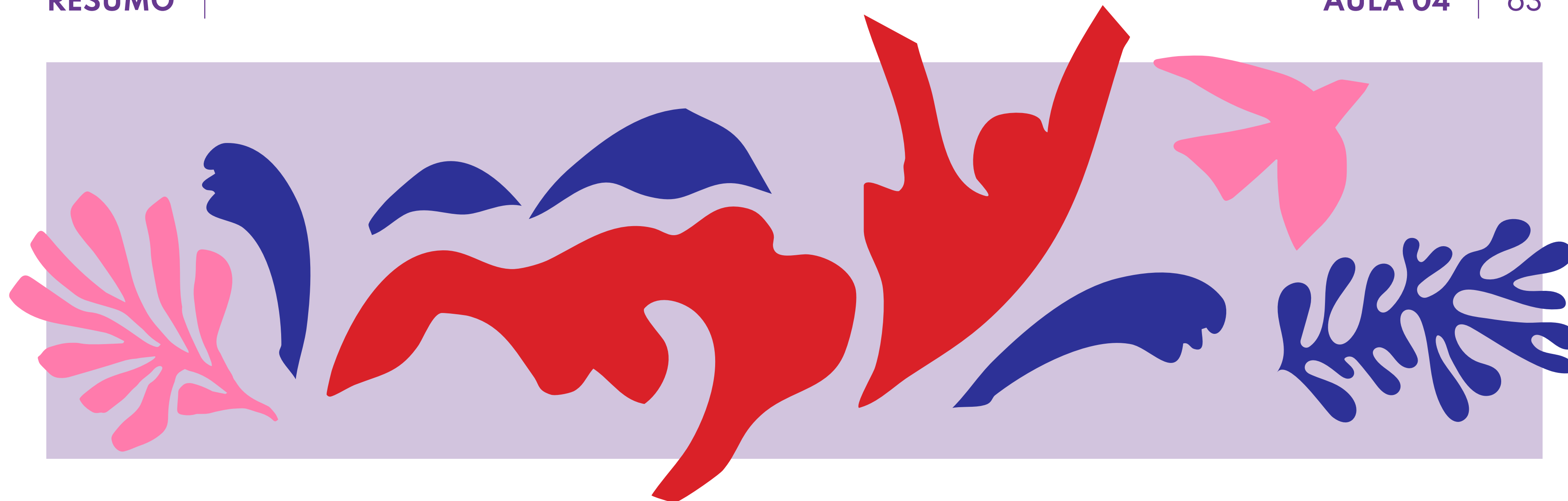
01 | *Funcionamento da internet e das redes sociais*

A internet conecta dispositivos por meio de redes, permitindo a troca de dados. As redes sociais permitem a criação de perfis e a troca de conteúdos, organizados por algoritmos que personalizam a experiência do usuário. Contudo, isso pode criar bolhas informacionais e levantar questões sobre privacidade, já que esses dados são usados para publicidade. Além disso, a rapidez na disseminação de informações pode favorecer a desinformação; sendo assim, navegar de forma responsável é fundamental à educação.

02 | *Segurança na internet*

Com o crescimento das ameaças cibernéticas como o roubo de dados a segurança online se tornou ainda mais importante. A conscientização sobre riscos – por exemplo, o compartilhamento excessivo de dados pessoais – e o uso de configurações de privacidade nas redes sociais hoje são essenciais. A educação digital ajuda na identificação de ameaças, enquanto a colaboração entre governos e empresas é vital para regulamentações como a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD) que visam proteger a privacidade e a segurança dos usuários.



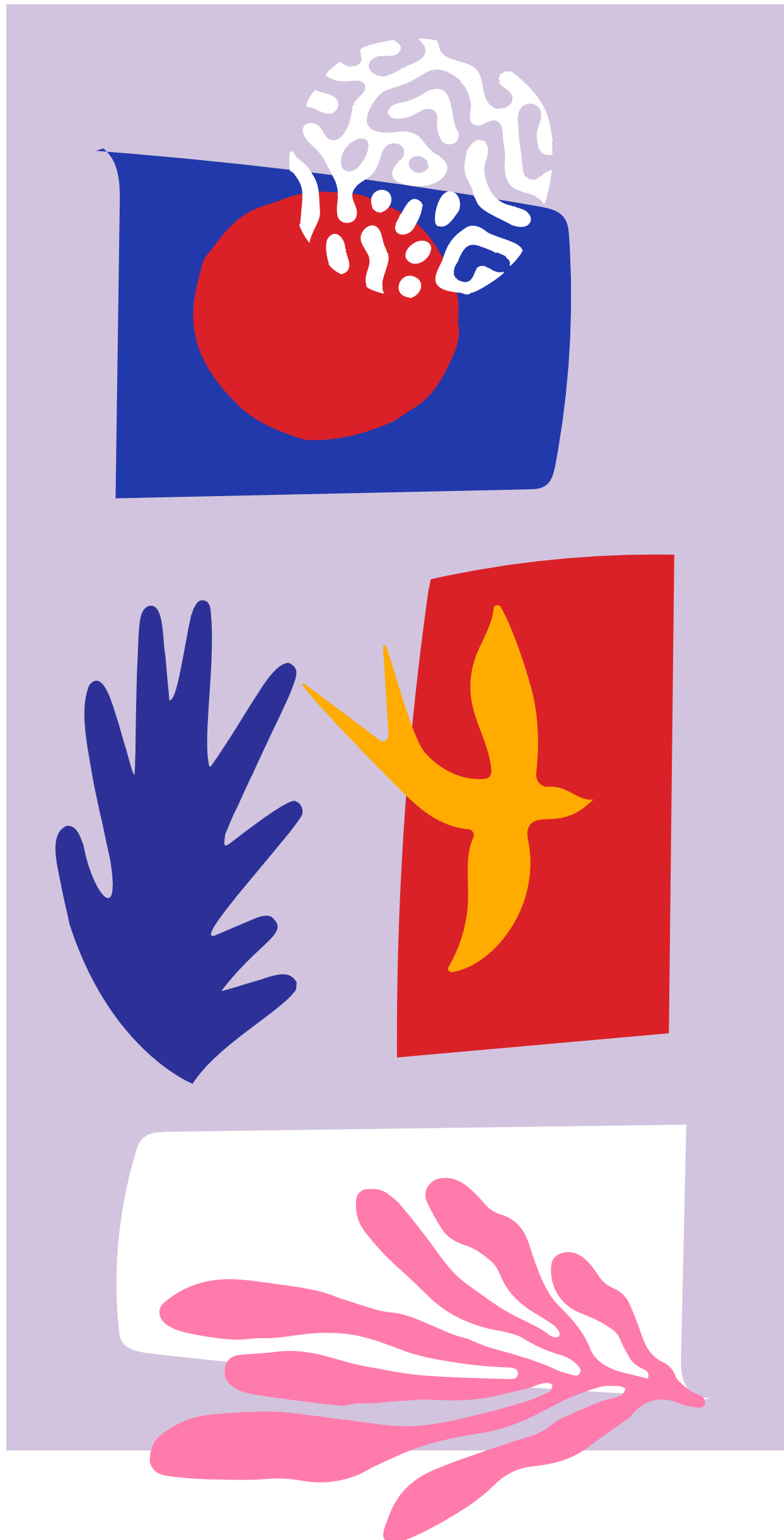


03 | *Impacto das novas tecnologias na saúde mental e na educação*

O uso excessivo de tecnologias pode afetar a saúde mental, gerando dependência e emoções negativas como ansiedade. As redes sociais, ao promoverem interações bidirecionais, transformaram a comunicação, mas também apresentaram desafios para a educação. A educação a distância, embora tenha evoluído, exigiu adaptações, e as tecnologias, embora promissoras, aumentaram a carga de trabalho. O uso saudável das tecnologias depende de uma abordagem equilibrada e de estratégias pedagógicas eficazes.

04 | *Comportamento infantojuvenil no mundo real e virtual*

Crianças e adolescentes com comportamentos de risco online frequentemente enfrentam vulnerabilidades na vida offline. Aqueles que têm problemas de saúde mental ou foram vítimas de violências são mais propensos a sofrer cyberbullying. Ter um bom suporte social e relacionamentos positivos com colegas e professores pode proteger esses jovens. É essencial que escolas e educadores compreendam esses comportamentos para promover um uso saudável das tecnologias, com foco em benefícios sociais e educacionais.



01 | *Funcionamento da internet e das redes sociais*

Desde que foi criada, a internet revolucionou a maneira como as pessoas interagem, trabalham e consomem informação. Seu funcionamento se baseia na conexão entre dispositivos por meio de redes locais e globais, permitindo a troca de dados. As redes sociais, por sua vez, são plataformas online que permitem a criação de perfis, troca de mensagens, compartilhamento de conteúdos e formação de comunidades.

As redes funcionam por meio de algoritmos, que organizam o que cada usuário vê com base em suas interações e preferências. Isso significa que elas personalizam a experiência de uso, conectando pessoas com interesses semelhantes. No entanto, essa personalização também pode levar a questões como a formação de bolhas informacionais.

Outro aspecto fundamental do funcionamento das redes sociais é o uso de dados dos usuários para fins de publicidade. Algumas informações, como preferências, localizações e comportamentos online são coletadas e analisadas para oferecer anúncios personalizados. Embora isso possa melhorar a experiência, também levanta preocupações éticas e de privacidade, especialmente quando as políticas de uso de dados não são claras.

Além da interação entre pessoas, as redes sociais desempenham um papel significativo na disseminação de informações; porém, a velocidade com que os conteúdos são compartilhados pode dificultar a verificação de sua veraci-

dade, aumentando o risco de desinformação. Portanto, o entendimento do funcionamento da internet e das redes sociais vai além do uso técnico; é necessário educar os usuários para que naveguem com responsabilidade, considerando tanto os benefícios quanto os desafios que essas ferramentas apresentam.

02 | *Segurança na internet*

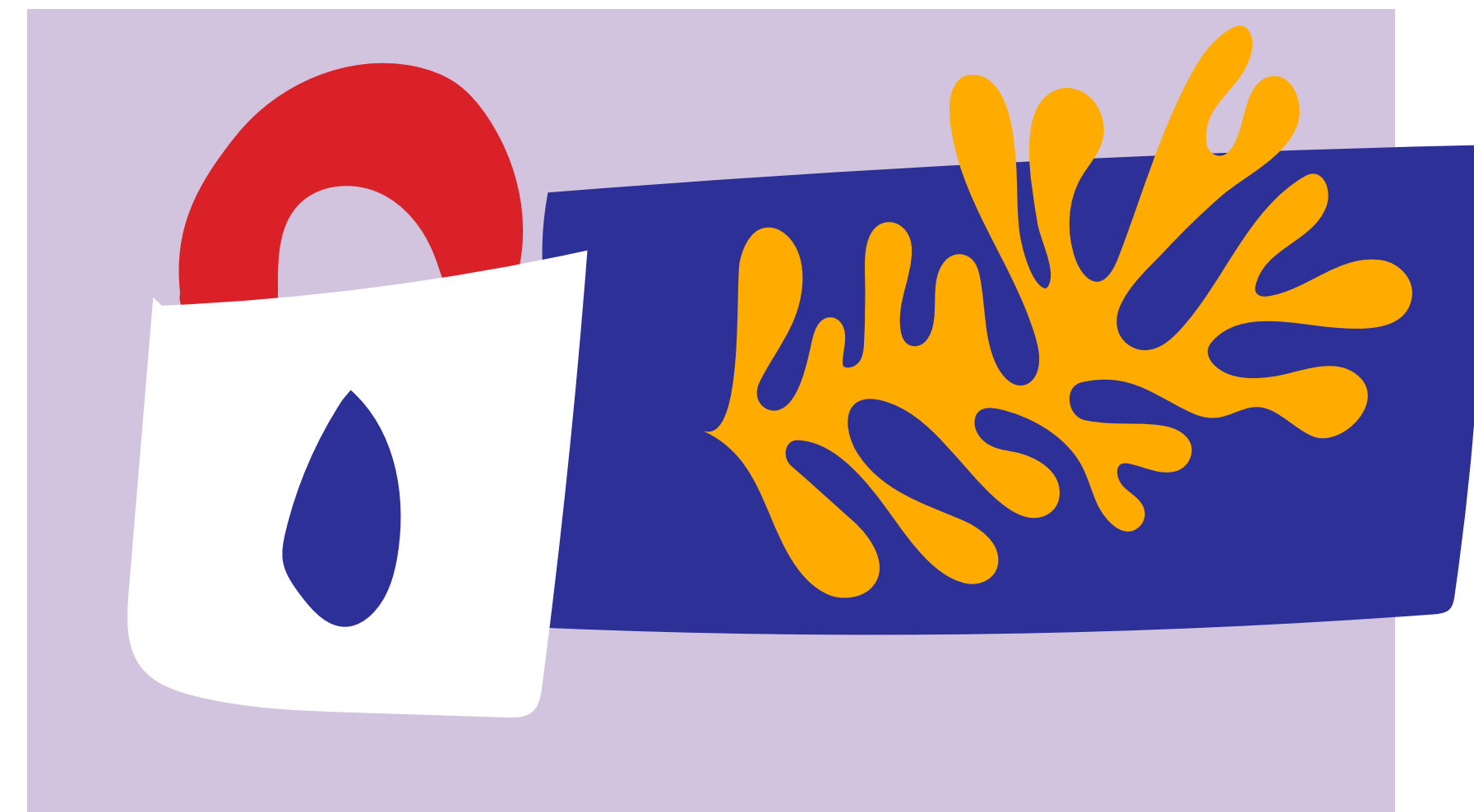
A segurança na internet se tornou um dos principais desafios do mundo digital, especialmente diante do crescimento das ameaças cibernéticas, como roubo de dados e vírus, que podem causar danos significativos, desde perdas financeiras até violações de privacidade.

Para que a internet se torne um ambiente mais seguro, é fundamental a conscientização sobre os riscos de compartilhar informações pessoais em redes sociais, como fotos, localização e dados sensíveis, que podem ser usados por criminosos digitais para fins maliciosos, como roubo de identidade. Portanto, é fundamental ajustar as configurações de privacidade nas redes sociais para limitar quem pode acessar esses dados.

A educação digital também desempenha um papel importante na segurança online, incluindo aprender a

identificar e-mails suspeitos, links maliciosos e mensagens fraudulentas que tentam enganar os usuários.

A segurança na internet não depende apenas de medidas individuais, mas também de uma colaboração entre governos, empresas de tecnologia e usuários, a fim de proporcionar uma regulamentação eficiente sobre proteção de dados – como a Lei Geral de Proteção de Dados, a LGPD, no Brasil, essencial para garantir a privacidade e a segurança no ambiente digital. Promover a conscientização e a educação sobre segurança na internet é um dos principais caminhos para construir uma sociedade mais preparada e resiliente diante dos desafios digitais.





03 | *Impacto das novas tecnologias na saúde mental e na educação*

Com o aumento da participação ativa das pessoas no ambiente digital, a tecnologia vem trazendo mudanças cada vez mais profundas à sociedade. A transição da Web 1.0 para a Web 2.0 permitiu interações bidirecionais, dando voz aos usuários e promovendo um acesso mais plural e multilateral à informação. As redes sociais e plataformas digitais desafiam noções tradicionais de autoridade e autenticidade, e produzem novas formas de engajamento.

O avanço tecnológico transformou também a comunicação, o acesso à informação e as relações humanas, conectando pessoas, mas, por outro lado, gerando dependência do espaço virtual, com consequências negativas como sentimentos de ansiedade e frustração. Quando mal geridas, essas emoções podem contribuir para o adoecimento mental.

Tecnologia: uso construtivo x uso prejudicial

O impacto das tecnologias digitais na vida dos estudantes depende de diversos fatores, como quem as utiliza, por quanto tempo, em que momentos e com que finalidade. Pesquisas recentes indicam que o uso moderado e orientado dessas ferramentas pode favorecer o bem-estar, o engajamento escolar e o desenvolvimento de habilidades socioemocionais. Por outro lado, o uso excessivo e sem supervisão pode estar associado a dificuldades na regulação emocional, piora do sono e menor autoestima (ZOU *et al.*, 2024; ZHENG *et al.*, 2024). Assim, o papel dos educadores é fundamental na mediação do uso consciente da tecnologia, promovendo práticas saudáveis e integrando recursos digitais de forma crítica e pedagógica ao cotidiano escolar. Também é importante avaliar se as tecnologias estão substituindo atividades essenciais, como esportes, e considerar os propósitos do uso, que podem ser construtivos, como estudo e comunicação, ou prejudiciais, como agressões e comparações constantes.

Apesar do aumento nos relatos de ansiedade, depressão e outros transtornos mentais entre adolescentes, não há comprovação científica conclusiva de que o uso excessivo de tecnologias digitais seja a causa direta desse

fenômeno. Estudos recentes indicam que os impactos da tecnologia sobre a saúde mental variam de acordo com o perfil do usuário, o tipo de uso e o contexto em que ocorre. Além disso, fatores como maior conscientização, visibilidade e acesso a diagnósticos também contribuem para o aumento das notificações (DIENLIN & JOHANNES, 2020).

Durante a pandemia de Covid-19, o ensino remoto emergencial foi implementado de forma rápida e sem o planejamento necessário, diferindo substancialmente da educação a distância estruturada. Entre os principais desafios estavam a falta de formação docente para o uso de tecnologias educacionais, a reprodução de aulas presenciais em formato online sem adaptação pedagógica, a exclusão digital de estudantes sem acesso adequado à internet e dispositivos, além da dificuldade de se realizar acompanhamento individualizado e avaliações formativas eficazes. Esses fatores comprometeram a qualidade do processo educativo e acentuaram desigualdades já existentes (CAVALCANTE *et al.*, 2021; UNICEF, 2021; FERREIRA; MOROSINI, 2022). As tecnologias, embora promissoras, muitas vezes aumentaram a carga de trabalho e o cansaço, evidenciando a necessidade de estratégias mais eficazes e humanas para a integração das Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) na educação.

04 | *Comportamento infantojuvenil no mundo real e virtual*

As reflexões sobre o impacto das tecnologias digitais precisam incluir as crianças e os adolescentes e a compreensão que eles têm do uso que fazem desses recursos. Quando se fala da relação com a saúde emocional e mental, escolas e educadores precisam considerar:

- Crianças e adolescentes com comportamento de risco na internet normalmente apresentam vulnerabilidades na vida offline;
- Aqueles com questões prévias de saúde mental são mais propensos a buscar conteúdos negativos online. Desse modo, é necessário estabelecer a correlação entre a vida nas redes e fora delas;
- Aqueles que em algum momento sofreram algum tipo de violência estão mais sujeitos a serem vítimas de cyberbullying;
- Crianças com maior suporte social e melhor relacionamento com colegas e professores tendem a se comunicar mais pelas mídias sociais, tendo maior coesão social entre os mundos “virtual” e “real”.

Algumas sugestões para o uso saudável das tecnologias:

- Rever periodicamente o uso dessas ferramentas;
- Discutir o uso das tecnologias, mesmo no ensino presencial;
- Educadores devem ficar por dentro do que acontece nas redes sociais.
- Focar o uso positivo e aproveitar com sabedoria as oportunidades da comunicação e das relações mediadas pela tecnologia.



Público-alvo

Estudantes entre 10 e 14 anos (Anos Finais do Ensino Fundamental).

Tempo previsto

1 aula.

Materiais de apoio

- Cartolinas;
- Canetas.

Objetivos específicos

- Refletir sobre os impactos das redes sociais na saúde mental e sobre como usar a internet de forma saudável;
- Discutir sobre o impacto do uso das redes sociais na autoestima e nas emoções, com ênfase em comportamentos online;
- Desenvolver hábitos saudáveis e seguros de uso da internet, equilibrando o tempo online com outras atividades que promovam bem-estar.

Habilidades

- Identificar como o uso excessivo da internet e redes sociais pode impactar as emoções e o bem-estar;
- Refletir sobre o uso saudável, seguro e equilibrado das redes sociais, reconhecendo seus efeitos na saúde mental e no comportamento social.

Estratégia didática

Abertura

Comece com uma discussão sobre redes sociais: “Quais redes vocês usam?”; “Como as redes sociais podem interferir em nosso humor?”.

Exploração teórica

Explique como as redes sociais podem afetar as emoções, abordando a comparação social, o cyberbullying e o impacto da busca por aprovação. Pode-se fazer um estudo de caso com reportagens recentes sobre situações reais.

Atividade prática

Crie um mural coletivo, no qual os alunos escrevem ou desenham os prós e contras das redes sociais.

Reflexão final

Discuta formas de usar as redes sociais com mais consciência, e como buscar apoio caso enfrentem situações negativas online.

Atividade interativa

Peça para que os estudantes respondam ao quiz no seguinte endereço eletrônico: <https://new.safernet.org.br/content/quiz-uso-excessivo> e depois compartilhem com os colegas o resultado.

Sugestão de atividade complementar

Atividade 1: Meu tempo online

1. Peça aos alunos que estimem e registrem o tempo que passam diariamente nas redes sociais (pelo celular é possível identificar quanto tempo exatamente o usuário ficou em cada app);
2. Mostre uma tabela com atividades alternativas (ex.: ler, brincar ao ar livre, praticar hobbies) e peça que criem um “plano de equilíbrio” para reduzir o tempo online, incluindo essas atividades;
3. Na aula seguinte, discuta os desafios e benefícios de aplicar o plano.

Público-alvo

Estudantes entre 15 e 18 anos (Ensino Médio).

Tempo previsto

1 aula.

Materiais de apoio

- Vídeos sobre o tema.

Objetivos específicos

- Analisar criticamente os impactos das redes sociais na saúde mental, com foco nos riscos e benefícios;
- Desenvolver a capacidade de uso consciente, seguro e equilibrado das redes sociais, prevenindo os efeitos negativos na saúde mental e emocional.

Habilidades

- Desenvolver estratégias para o uso saudável da internet, promovendo o bem-estar psíquico;

- Refletir sobre o uso equilibrado das redes sociais, reconhecendo seus efeitos na saúde mental e no comportamento social.

Estratégia didática

Abertura

Inicie uma conversa sobre o uso das redes sociais pelos adolescentes, perguntando: “Como as redes sociais influenciam sua rotina?”; “Vocês acham que elas afetam a forma como vocês se sentem ou se enxergam?”. Aborde temas como autoimagem, comparação e ansiedade.

Exploração teórica

Apresente dados e estudos recentes sobre os efeitos das redes sociais na saúde mental, como os riscos de ansiedade, depressão e insônia, além de benefícios, como o acesso a informações e o fortalecimento de laços sociais.

Atividade interativa

1. Peça para que os estudantes respondam ao quiz no seguinte endereço eletrônico: <https://new.safernet.org.br/content/quiz-uso-excessivo> e depois compartilhem com os colegas o resultado;
2. Promova um debate em dois grupos: um para discutir os riscos e o outro para explorar os benefícios das redes sociais. Após a apresentação dos argumentos, abra para uma discussão geral.

Atividade prática

Peça aos alunos para criarem um guia do uso consciente das redes sociais, incluindo dicas e estratégias para reduzir os impactos negativos e aproveitar os benefícios desses aplicativos. O resultado da atividade poderá ser compartilhado com estudantes de outras salas.

Reflexão final

Encerre com uma roda de conversa sobre como aplicar essas estratégias no cotidiano e identificar sinais de que o uso está prejudicando a saúde mental.

Sugestões de atividades complementares

Atividade 1: Campanha de consciência digital

Proponha aos alunos que criem uma campanha de conscientização para colegas, com cartazes, vídeos cur-

tos ou postagens para redes sociais, destacando boas práticas no uso da internet, e, depois, apresentem a campanha na sala ou escola e discutam o impacto que iniciativas como essa podem ter na comunidade.

Atividade 2: Oficina de gestão de tempo digital

1. Peça aos alunos que registrem durante dois dias o tempo que passam diariamente nas redes sociais (no celular também é possível identificar quanto tempo exatamente o usuário ficou em cada app);
2. Na aula, cada estudante deve criar um gráfico de sua rotina e identificar possíveis excessos. Proponha que desenvolvam um plano para redistribuir o tempo, incluindo momentos offline;
3. Realize uma roda de conversa sobre como os ajustes no uso das redes podem impactar positivamente a saúde mental e o desempenho escolar.

aula 05

***Promovendo
saúde mental
na escola***

05

01 | *Como promover saúde mental na escola?*

A escola desempenha um papel importante na promoção da saúde mental e emocional dos alunos, e aos educadores cabe identificar precocemente sinais de problemas de saúde mental e atuar na prevenção de transtornos. Isso requer formação, capacitação e parcerias com profissionais de saúde. O combate ao estigma associado ao sofrimento psíquico é essencial, criando um ambiente de acolhimento e apoio aos jovens. A escola deve ser um espaço seguro para escuta ativa, envolvendo a família, a comunidade e os profissionais de saúde, formando uma rede integrada que promova a saúde mental de todos os envolvidos.

02 | *O conceito de clima escolar: construindo um espaço de interações saudáveis*

O clima escolar reflete o ambiente de aprendizagem e convivência na instituição, influenciado pela qualidade das interações entre membros da comunidade escolar. Criar um clima positivo envolve desenvolver ações voltadas para um ambiente seguro, no qual haja boas relações, ex-

pectativas saudáveis e participação significativa. A justiça restaurativa escolar (JRE) visa promover ambientes mais justos e colaborativos, reparando danos e fortalecendo vínculos. Essa abordagem ajuda a resolver conflitos de forma construtiva, promovendo o aprendizado e fortalecendo habilidades essenciais para a vida.

03 | *Valorização da vida: a atuação da escola na prevenção ao suicídio*

A escola é um ambiente essencial para a prevenção ao suicídio, especialmente após os desafios da pandemia. Esta é uma questão complexa, que envolve fatores biológicos, psicológicos e sociais. O suicídio está entre as principais causas de morte de jovens brasileiros, inclusive na faixa etária de 15 a 24 anos. Segundo estudo recente, ele ocupa a terceira posição entre os homens e a quarta entre as mulheres desse grupo etário, evidenciando a urgência de ações de prevenção e cuidado em saúde mental (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2024). A prevenção passa por identificar sinais de risco, como isolamento social e mudanças no comportamento, e encaminhar os alunos a profissionais de saúde. A escola deve promover espaços de escuta, atividades que valorizem a vida e o uso responsável da internet, criando um ambiente acolhedor e de apoio contínuo para os estudantes.

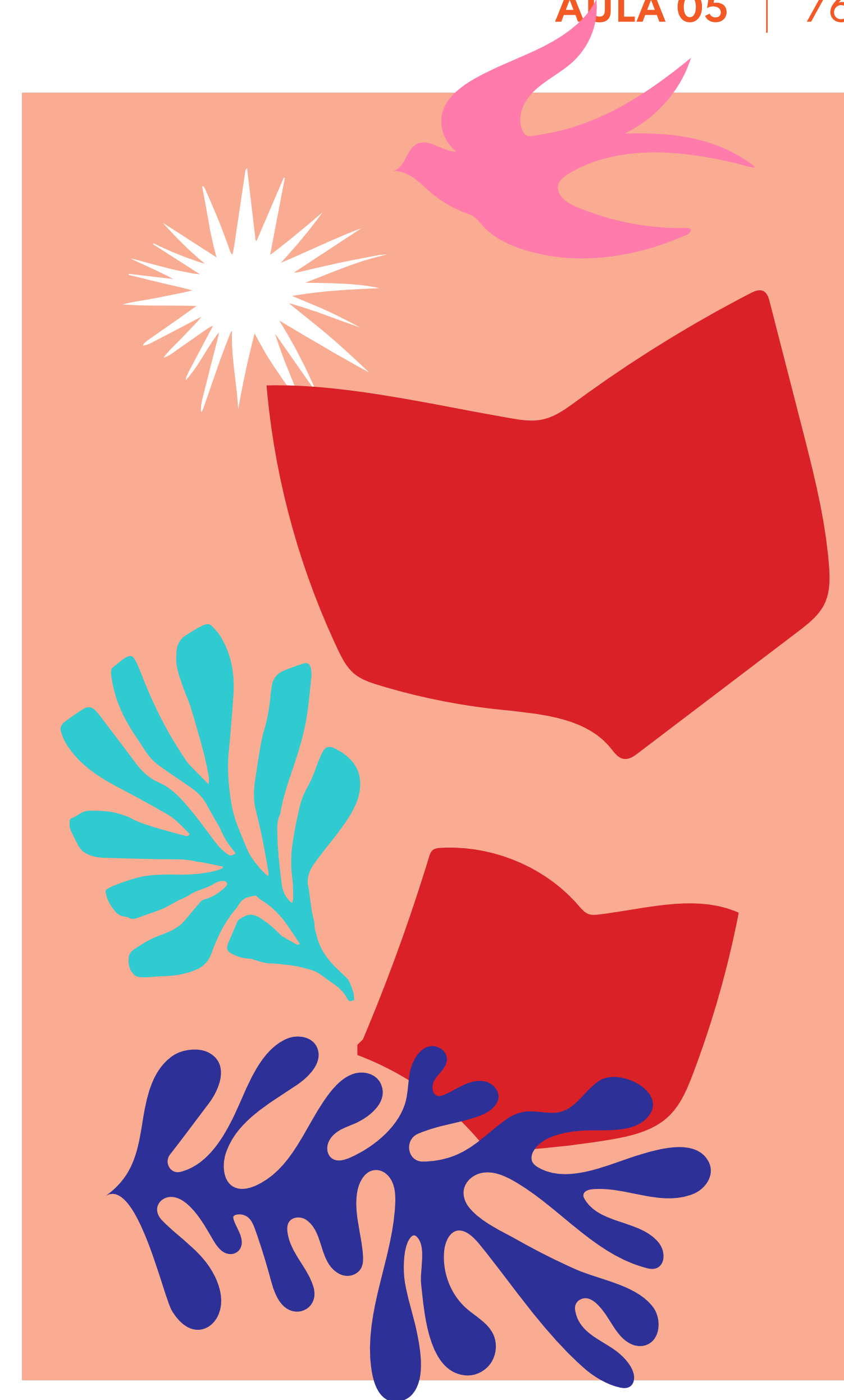
01 | *Como promover saúde mental na escola?*

A escola exerce um papel significativo na promoção da saúde mental, sendo um espaço essencial para identificar problemas relacionados ao bem-estar psíquico e emocional dos alunos. Os educadores, devido à sua proximidade com os estudantes, são capazes de desempenhar essa importante função.

Contudo, é fundamental compreender que a saúde mental é como um guarda-chuva que abrange desde o equilíbrio emocional até transtornos graves; com informações corretas e observações criteriosas, a escola pode atuar para modificar positivamente o curso de possíveis problemas de saúde mental. A ciência tem avançado no entendimento de muitas dessas condições, mas ainda existem áreas a ser exploradas.

Para que seja possível detectar precocemente sinais de transtornos mentais e emocionais, é fundamental que gestores escolares, funcionários e professores tenham acesso a:

1. Informação;
2. Conhecimento;
3. Capacitação;
4. Parcerias e diálogo constante com as áreas da educação e saúde.



Quando educadores e gestores têm acesso a informações sobre transtornos mentais que podem afetar o desempenho escolar e a vida social dos estudantes, tornam-se mais preparados para identificar sinais de sofrimento psíquico e realizar encaminhamentos precoces e assertivos aos serviços de saúde mental. A escola, como espaço privilegiado de convivência, deve buscar compreender a possível origem de determinados comportamentos, dialogando com o próprio estudante, seus colegas e familiares. Além disso, é fundamental promover acompanhamento contínuo, registrar observações relevantes e, quando necessário, acionar a rede de apoio especializada. Essa atuação sensível e articulada contribui para a promoção do bem-estar e para a permanência qualificada dos estudantes no ambiente escolar.

A abordagem da saúde mental na escola também envolve uma desconstrução de rótulos e preconceitos associados ao sofrimento psíquico. Muitos indivíduos com transtornos mentais enfrentam estigmatização, o que impede que busquem ajuda, agravando seu sofrimento.

No ambiente escolar algumas ações podem ser adotadas para reduzir o estigma, como: romper com a associação dos transtornos mentais a causas sobrenaturais, buscar informações baseadas em evidências científicas e promover o acesso a tratamentos eficazes. Combater

a desinformação é essencial para que indivíduos com transtornos mentais se sintam mais acolhidos e interessados em buscar o apoio necessário.

O preconceito, muitas vezes causado pela falta de informação, leva à discriminação, o que pode agravar ainda mais a situação do estudante ou do profissional com transtorno mental. Esse ciclo de exclusão e marginalização impede que o indivíduo se recupere e que possa retomar seu desenvolvimento emocional saudável. A escola precisa ser um espaço acolhedor, em que a empatia e a compreensão sejam fomentadas para que estudantes e educadores se sintam seguros para compartilhar suas questões emocionais sem medo de julgamento.

É fundamental que a escola seja um espaço de escuta ativa e que esteja aberta à construção de uma rede de apoio que envolva a família, os profissionais de saúde e a comunidade. Dessa forma, é possível criar uma abordagem integrada e mais eficaz para a saúde mental de alunos e educadores.

A promoção da saúde mental deve ser um objetivo central das instituições educacionais, buscando formar cidadãos mais conscientes de seu bem-estar emocional e preparados para lidar com os desafios da vida.



.02 | *O conceito de clima escolar: construindo um espaço de interações saudáveis*

Embora não exista uma única definição consensual, o clima escolar é amplamente definido como a percepção coletiva sobre segurança, acolhimento e qualidade das relações na escola e influencia diretamente o desempenho acadêmico, o bem-estar socioemocional e os comportamentos de docentes e estudantes. O conceito, originado nos estudos organizacionais da década de 1950 (ZULLIG *et al.*, 2010), passou a integrar a análise educativa nos anos 1970. Pesquisas mais recentes (THAPA *et al.*, 2013; VINHA *et al.*, 2018) demonstram que um clima escolar positivo fortalece o engajamento, reduz conflitos e melhora a saúde emocional de toda a comunidade. Para Vinha *et al.* (2018), a percepção favorável do ambiente institucional, que combina normas, relações humanas, estrutura física e pedagógica, contribui significativamente para a aprendizagem e a convivência respeitosa entre alunos, professores e gestores.

O clima escolar não é algo que ocorre por acaso, e pode ser moldado por ações intencionais. Para criar um clima positivo, a escola deve focar em quatro pilares:

1. Ambiente fisicamente positivo;
2. Relacionamentos cuidadosos;

3. Expectativas altas sobre os estudantes;
4. Oportunidades de participação significativa de todos os segmentos.

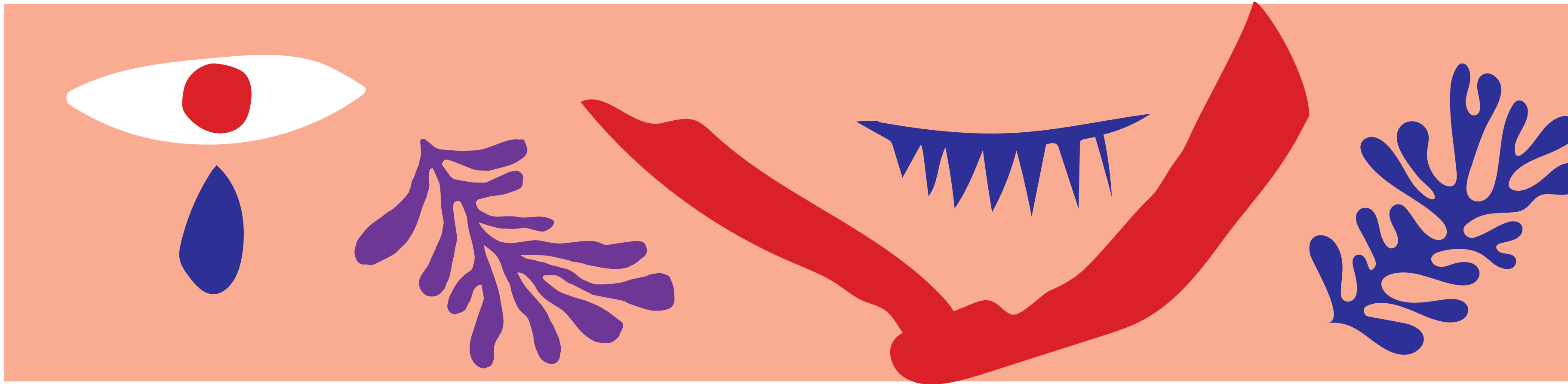
O conceito de justiça restaurativa na educação (JRE) visa criar ambientes mais justos, equitativos e colaborativos, promovendo a redução de danos e a resolução de conflitos, fortalecendo vínculos entre as pessoas e gerando aprendizado mútuo. Essa abordagem leva em consideração as necessidades e responsabilidades de todos os envolvidos, como estudantes, professores e a comunidade escolar em geral.

A JRE se distancia de abordagens punitivas tradicionais, concentrando-se em restaurar a dignidade e os relacionamentos. Além disso, envolve criar mecanismos de apoio que possibilitem aos envolvidos se responsabilizar por suas ações e contribuir para um ambiente mais justo e saudável.

Esse nicho da justiça restaurativa transforma os conflitos em oportunidades de aprendizado e fortalecimento de habilidades essenciais para a vida adulta, como a resolução de problemas e a construção de resiliência. Facilitar o processo envolve garantir que todos, da gestão aos estudantes, estejam preparados para lidar com conflitos de maneira justa e construtiva, garantindo um clima escolar positivo.

O papel dos facilitadores na JRE é fundamental, pois eles ajudam a mediar as interações, garantindo que os princípios da justiça restaurativa sejam seguidos e que a escola se torne um ambiente de confiança, pertencimento e aprendizado. Esse processo é ainda mais relevante no contexto pós-pandemia, em que muitos estudantes ficaram emocionalmente fragilizados, sendo fundamental criar um espaço seguro e acolhedor para o restabelecimento de vínculos e aprendizagem.





.03 | *Valorização da vida: a atuação da escola na prevenção ao suicídio*

A escola é um espaço essencial para promover a saúde mental e emocional dos estudantes. Durante a pandemia de Covid-19, os desafios educacionais aumentaram, evidenciando a necessidade de continuar a discussão sobre bem-estar psíquico. O suicídio é um tema delicado, que exige cuidado, e é fundamental que educadores se informem sobre práticas preventivas fundamentadas em evidências científicas.

Como já apresentado, o Brasil apresenta uma taxa geral de suicídio inferior à média global, porém com crescimento expressivo entre adolescentes e jovens. A Fiocruz apontou que, entre 2011 e 2022, a taxa de suicídio entre jovens de 10 a 24 anos aumentou, em média, 6% ao ano, enquanto as notificações de autolesão cresceram 29% ao ano no mesmo período (FIOCRUZ, 2024). Complementando esses dados, um estudo publicado na revista *The Lancet Regional Health – Americas*, contabilizou mais de 147 mil mortes por suicídio e mais de 720 mil notificações de autolesão no Brasil durante o período de 2011 a 2022 (ALVES *et al.*, 2024). Esses achados reforçam a necessidade urgente de estratégias públicas de prevenção, cuidado em saúde mental e acolhimento direcionado à população jovem.

O suicídio está entre as principais causas de morte de jovens brasileiros, inclusive na faixa etária de 15 a 24 anos. Segundo estudo recente, ele ocupa a terceira posição entre os homens e a quarta entre as mulheres desse grupo etário, evidenciando a urgência de ações de prevenção e cuidado em saúde mental (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2024). Trata-se de um fenômeno complexo, que resulta da interação de fatores biológicos, psicológicos, sociais, culturais e ambientais, e que exige uma abordagem intersetorial e contínua, envolvendo escola, família, serviços de saúde e políticas públicas comprometidas com a promoção do bem-estar e da vida.

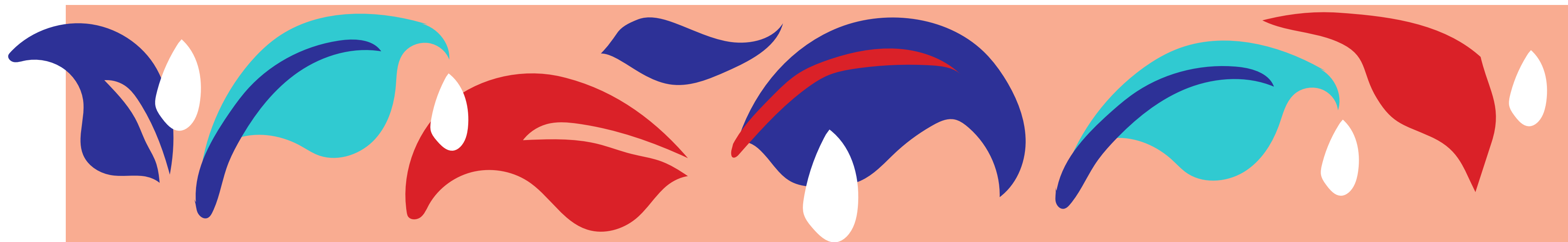
A autolesão é um fator de risco para o suicídio, e, embora não seja sempre uma tentativa de morte, é um sinal de alerta. Identificar e tratar essa psicopatologia infantojuvenil, além de realizar intervenções escolares e familiares, é fundamental para reduzir as taxas de suicídio.

A prevenção inclui dificultar o acesso aos meios de

suicídio e promover espaços e leis que protejam a vida. O comportamento suicida evolui de pensamentos até ações concretas, e é importante que os educadores identifiquem sinais de risco, como isolamento social, tristeza, pensamentos negativos e alterações no comportamento, para encaminhar os estudantes a profissionais de saúde.

A internet, apesar de conectar pessoas, pode afetar em diferentes níveis a saúde mental (especialmente de jovens), exacerbando o sofrimento emocional. A conexão social real é necessária para manter e recuperar a saúde mental.

A prevenção ao suicídio na escola envolve ações como rodas de conversa, orientação sobre o uso responsável da internet, promoção de autoconhecimento e auto-gestão emocional, além de atividades que valorizam a vida. Criar espaços de escuta, apoio e troca é essencial, e todos podem colaborar para prevenir o suicídio.



Público-alvo

Estudantes entre 10 e 14 anos (Anos Finais do Ensino Fundamental).

Tempo previsto

1 aula.

Materiais de apoio

- Cartazes;
- Canetas.

Objetivos específicos

- Identificar estratégias que a escola pode adotar para apoiar a saúde mental dos alunos;
- Refletir sobre a importância de um ambiente escolar saudável para o bem-estar emocional;
- Desenvolver um projeto coletivo de promoção da saúde mental na escola.

Habilidades

- Participar de ações que promovam a saúde mental na escola, como grupos de apoio e atividades de expressão emocional;
- Compreender a importância de um ambiente escolar saudável para o desenvolvimento emocional e cognitivo.

Estratégia didática

Discussão inicial

Pergunte aos alunos como eles acham que a escola pode contribuir para o bem-estar emocional de todos.

Brainstorming de ações

Em grupos, os alunos devem sugerir ações que poderiam ser implementadas (ex.: grupo de apoio, atividades de relaxamento, campanhas de conscientização).

Criação de um projeto

Ainda em grupos, oriente os alunos a elaborar um projeto para promover saúde mental na escola, como uma semana de atividades focadas no bem-estar.

Reflexão final

Peça aos alunos que compartilhem as ideias e apresentem propostas de como podem participar ativamente nesse processo.

Sugestões de atividades complementares

Atividade 1: Mapeando a escola do bem-estar

1. Divida os alunos em pequenos grupos e peça que desenhem o mapa da escola, marcando áreas que consideram positivas para a saúde mental (ex.: quadra, biblioteca) e áreas que podem gerar estresse (ex.: fila para o lanche, sala de aula em provas);
2. Após a atividade, discuta como melhorar os espaços estressantes.

Atividade 2: Oficina da amizade

1. Realize dinâmicas de grupo, como “Círculo de qualidades”, na qual cada aluno destaca uma característica positiva de um colega, ou atividades em que grupos colaboram para resolver desafios (como quebra-cabeças ou gincanas);
2. Finalize com uma conversa sobre como a amizade, o respeito e o apoio mútuo podem beneficiar a saúde mental de todos.

Público-alvo

Estudantes entre 15 e 18 anos (Ensino Médio).

Tempo previsto

1 aula.

Materiais de apoio

- Vídeos da internet sobre o tema.

Objetivos específicos

- Identificar desafios relacionados à saúde mental no ambiente escolar;
- Criar estratégias para promover um ambiente escolar que apoie o bem-estar psíquico dos alunos;
- Refletir sobre a importância de se envolver ativamente na promoção da saúde mental na escola.

Habilidades

- Propor e participar de iniciativas escolares que promovam a saúde mental, como campanhas de conscientização e atividades de suporte emocional;

- Avaliar as práticas da escola no suporte à saúde mental, contribuindo para a criação de um ambiente mais acolhedor e inclusivo para todos.

Estratégia didática

Discussão inicial

Pergunte aos alunos quais problemas de saúde mental eles acham que são mais comuns na escola e como ela pode ajudá-los a resolver essas questões.

Planejamento de ações

Em grupos, os alunos devem planejar ações para melhorar a saúde mental no ambiente escolar, como criar um grupo de apoio emocional ou campanhas de conscientização sobre bullying e cyberbullying.

Implementação do projeto

Planeje a execução de um evento ou ação específica para promover a saúde mental, como uma oficina sobre técnicas de relaxamento ou um mural de apoio emocional.

Reflexão final

Oriente os alunos a escrever um plano de ação pessoal para contribuir com um ambiente escolar mais saudável, considerando as ideias discutidas em sala.

Sugestões de atividades complementares

Atividade 1: Mapeando os desafios e soluções para a saúde mental

1. Inicie com uma breve discussão sobre os problemas de saúde mental mais comuns entre os adolescentes, como estresse, ansiedade, depressão e bullying;
2. Divida a turma em grupos e peça que listem possíveis soluções e estratégias que a escola pode adotar para apoiar a saúde mental.

Atividade 2. Mural do apoio

1. Divida a turma em grupos e peça que cada um planeje e crie um mural de apoio emocional na escola. O mural pode conter frases de incentivo, informações sobre como buscar ajuda, técnicas simples de relaxamento ou mensagens de apoio entre os colegas;
2. Os alunos também podem incluir dicas de atividades saudáveis para lidar com o estresse e a ansiedade;
3. Ao final, o mural é colocado em um local de fácil acesso para todos.

Referências bibliográficas

ALVES, F. J.O *et al.* The rising trends of self-harm in Brazil: an ecological analysis of notifications, hospitalisations, and mortality between 2011 and 2022. **The Regional Health – Americas**, v. 31, 100691, Mar 2024. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.lana.2024.100691>>. Acesso em: 20 ago. 2025.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ANDERSON, B. *et al.* Associations of Executive Function with Sleepiness and Sleep Duration in Adolescents. **Pediatrics**: Official Journal of the American Academy of Pediatrics, v. 123, n. 4, p. e701-e707, abr. 2009. Disponível em: <<https://publications.aap.org/pediatrics/article-abstract/123/4/e701/71430/Associations-of-Executive-Function-With-Sleepiness>>. Acesso em: 17 ago. 2025.

BARBOSA, M. R. *et al.* Prevalência da prática de bullying referida por estudantes brasileiros: dados da Pesquisa Nacional de Saúde Escolar, 2015. **Revista Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 28, n. 2, e2018178, 2022. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ress/a/MGVppMs3tCxZ8GbWCMXrtky/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 17 ago. 2025.

BRASIL. Fundação Oswaldo Cruz. **Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia Covid-19**: Covid-19 e população privada de liberdade. Rio de Janeiro: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/cartilha_sistema_prisional.pdf>. Acesso em: 17 ago. 2025.

_____. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC, 2018. Disponível em: <<https://basenacionalcomum.mec.gov.br>>. Acesso em: 17 ago. 2025.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. **Boletim Epidemiológico**: Panorama dos suicídios e lesões autoprovocadas no Brasil de 2010 a 2021. Brasília, v. 55, n. 4, 6 fev. 2024. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/boletins/epidemiologicos/edicoes/2024/boletim-epidemiologico-volume-55-no-04.pdf/view>>. Acesso em: 29 ago. 2025.

CAVALCANTE, M. A. *et al.* Educação remota emergencial no Brasil: desafios e aprendizagens no ensino superior. **Revista Brasileira de Educação**, v. 26, 2021.

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC). **Youth Risk Behavior Survey: Data Summary & Trends Report 2011–2021**. Atlanta: CDC, 2023. Disponível em: <https://www.cdc.gov/yrbs/dstr/pdf/YRBS_Data-Summary-Trends_Report2023_508.pdf>. Acesso em: 17 ago. 2025.

CHENG, T *et al.* Promoting mental health in children and adolescents through digital technology: a systematic review. **Frontiers in Psychology**, v. 15, 2024. Disponível em: <<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356554>>. Acesso em: 04 jul. 2025.

CRAIG, W. *et al.* A Cross-National Profile of Bullying and Victimization among Adolescents in 40 Countries. **International Journal of Public Health**, v. 54, n. 2, p. 216-224, 2009. Disponível em: <<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2747624/>>. Acesso em: 17 ago. 2025.

DEWALD, J. F. *et al.* The Influence of Sleep Quality, Sleep Duration and Sleepiness on School Performance in Children and Adolescents: A Meta-Analytic Review. **Sleep Medicine Reviews**, v. 14, n. 3, p. 179-89, June 2010. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.SMRV.2009.10.004>>. Acesso em: 04 jul. 2025.

DIENLIN, T.; JOHANNES, N. The Impact of Digital Technology Use on Adolescent Well-Being. **Dialogues in Clinical Neuroscience**, v. 22, n. 2, p. 135-142, 2020.

FARRAJ, R. H.; HADDAD, S.; COHEN, C.; MUALEM, R. Impact of Sleep Duration on Cognitive Performance and Emotional State Changes in High School Students. **Journal of Neuroscience & Neurological Surgery**, v. 17, n. 1, 2025. Disponível em <<https://doi.org/10.31579/2578-8868/348>>. Acesso em: 04 jul. 2025.

FERREIRA, V. R.; MOROSINI, M. C. Educação a distância e ensino remoto: distinções e implicações pedagógicas. **Revista da Faculdade de Educação**, v. 48, n. 1, 2022.

FIOCRUZ. Estudo aponta que taxas de suicídio e autolesões aumentam no Brasil. Rio de Janeiro: **Fundação Oswaldo Cruz**, 2024. Disponível em: <<https://fiocruz.br/noticia/2024/02/estudo-aponta-que-taxas-de-suicidio-e-autolesoes-aumentam-no-brasil>>. Acesso em: 04 jul. 2025.

GLOBAL BURDEN OF DISEASE 2019 MENTAL DISORDERS COLLABORATORS. Global, regional, and national burden of 12 mental disorders in 204 countries and territories, 1990-2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. **The Lancet Psychiatry**, v. 9, n. 2, p. 137-150, Febr. 2022. Disponível em: <[https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(21\)00395-3/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(21)00395-3/fulltext)>. Acesso em: 17 ago. 2025.

GUIMARÃES, R. M.; MOREIRA, M. R.; COSTA, N. R. The Silent Crisis: Rising Trends in Adolescent Suicide in Brazil. **Research Square**, 2024. Disponível em: <<https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-5248960/v1>>. Acesso em: 04 jul. 2025.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA; MINISTÉRIO DA SAÚDE (BRASIL). **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar**: 2019. Rio de Janeiro: IBGE, 2021. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101852.pdf>>. Acesso em: 17 ago. 2025.

KESSLER, R. C.; ÜSTÜN, T. B. (ed.) **The WHO World Mental Health Surveys: Global Perspectives on the Epidemiology of Mental Disorders**. Cambridge: Cambridge University Press, 2008. Disponível em: <https://assets.cambridge.org/97805218/84198/frontmatter/9780521884198_frontmatter.pdf>. Acesso em: 17 ago. 2025.

LOURENÇO, L. de F. L. *et al.* A historicidade filosófica do Conceito Saúde. **História Da Enfermagem: Revista Eletrônica (HERE)**, 2012. Disponível em <<https://doi.org/10.51234/here.2012.v.3.250>>. Acesso em: 23 ago. 2025.

MAMMEN, G.; FAULKNER, G. Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 45, n. 5, 2013. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24139780/>>. Acesso em: 16 ago. 2025.

MATSUKURA, T. S.; FERNANDES, A. D. S. A.; CID, M. F. B. Fatores de risco e proteção à saúde mental infantil: o contexto familiar. **Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo**, v. 23, n. 2, p. 122-129, 2012. Disponível em: <<https://revistas.usp.br/rto/article/view/49066>>. Acesso em: 17 ago. 2025.

ROSA, A. *et al.* **Conversando sobre saúde mental e emocional na escola**. São Paulo: Fundación MAPFRE/ Secretaria da Educação do Estado de São Paulo, 2021. Disponível em: <<https://documentacion.fundacionmapfre.org/documentacion/publico/es/bib/175855.do>>. Acesso em: 17 ago. 2025.

_____. **Cuidando da sua mente**: guia para estudantes de 11 a 14 anos. São Paulo: Fundación MAPFRE, 2023. Disponível em: <<https://documentacion.fundacionmapfre.org/documentacion/publico/es/media/group/1123981.do>>. Acesso em: 10 jun. 2025.

_____. **Cuidando da sua mente**: guia para estudantes de 15 a 18 anos. São Paulo: Fundación MAPFRE, 2023. Disponível em: <<https://documentacion.fundacionmapfre.org/documentacion/publico/es/media/group/1123982.do>>. Acesso em: 10 jun. 2025.

_____. **Promovendo saúde mental e emocional na escola**. São Paulo: Fundación MAPFRE, 2023b. Disponível em: <<https://documentacion.fundacionmapfre.org/documentacion/publico/pt/media/group/1119373.do>>. Acesso em: 16 ago. 2025.

_____. **Saúde mental**: Ações possíveis nas escolas. São Paulo: Fundación MAPFRE, 2023c. Disponível em: <<https://documentacion.fundacionmapfre.org/documentacion/publico/pt/media/group/1123983.do>>. Acesso em: 16 ago. 2025.

THAPA, A. *et al.* A Review of School Climate Research. **Review of Educational Research**, v. 83, n. 3, p. 357–385, Sept. 2013. Disponível em: <<https://doi.org/10.3102/0034654313483907>>. Acesso em: 16 ago. 2025.

UN – UNITED NATIONS ORGANIZATION. Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development. A/RES/70/1. Nova York: United Nations General Assembly, 2015. Disponível em: <<https://sdgs.un.org/2030agenda>>. Acesso em: 16 ago. 2025.

UNICEF. **Impactos primários e secundários da pandemia em crianças e adolescentes**. Brasília: UNICEF Brasil; Rio de Janeiro: IBOPE Inteligência, 2021. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/media/12546/file/relatorio_analise_impactos-primarios-e-secundarios-da-covid-19-em-criancas-e-adolescentes_segunda-rodada.pdf>. Acesso em: 17 ago. 2025.

VINHA, T. P. *et al.* O clima escolar na perspectiva dos alunos de escolas públicas. **Revista Educação e Cultura Contemporânea**, v. 15, n. 40, p. 163–186, 2018. Disponível em <<https://doi.org/10.5935/2238-1279.20180052>>. Acesso em: 04 jul. 2025.

WANG, Y. J., Li, X., Ng, C. H., Xu, D. W., Hu, S., & Yuan, T. F. Risk Factors for Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) in Adolescents: A meta-analysis. **eClinicalMedicine**, v. 46, 101350, Apr. 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2022.101350>>. Acesso em: 20 ago. 2025.

WANG, J., Yu, J., Du, X. *et al.* Understanding Social Influence of Non-Suicidal Self-Injury: The Interplay of Peer Networks and Adolescent Behavior. **J. Youth Adolescence** **54**, 2035–2048, Apr. 2025. Disponível em: <<https://doi.org/10.1007/s10964-025-02178-9>>. Acesso em: 20 ago. 2025.

WHO – WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Child and adolescent mental health policies and plans**. Geneva: WHO, 2005. Disponível em: <<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43068/9241546573.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 16 ago. 2025.

_____. **Comprehensive Mental Health Action Plan** (2013-2030). Genebra: WHO, 2021. Disponível em: <<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/345301/9789240031029-eng.pdf>>. Acesso em: 16 ago. 2025.

_____. **Mental health:** strengthening our response. Geneva: WHO, 2022. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>>. Acesso em: 28 jun. 2025.

_____. **Preventing Suicide:** a global imperative. Genebra: WHO, 2014. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/131056/9789241564779_eng.pdf>. Acesso em: 23 jun. 2025.

_____. **Promoting mental health:** concepts, emerging evidence, practice. Geneva: WHO, 2005. Disponível em: <<https://iris.who.int/handle/10665/43286>>. Acesso em: 28 jun. 2025.

_____. **Suicide worldwide in 2021:** global health estimates. Geneva: WHO, 2025. Disponível em: <<https://www.who.int/publications/i/item/9789240110069>>. Acesso em: 04 jul. 2025.

XU, Z. . The effect of sleep quality on learning engagement of junior high students. **Frontiers in Psychology**, v. 16, p. 1-13, Jan. 2025. Disponível em: <<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2025.1476840/full>>. Acesso em: 28 jun. 2025.

ZOU, X. *et al.* The impact of digital technology use on adolescents' subjective well-being: the mediating role of flow and learning engagement. **Medicine**, v. 103, n. 50, 2024.

ZULLIG, K. J. *et al.* School Climate: Historical Review, Instrument Development, and School Assessment. **Journal of Psychoeducational Assessment**, v. 29, n. 2, pp. 139-52, 2010.

Sobre os autores

Anderson Rosa

Anderson Rosa é doutor e mestre em Ciências pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) e graduado em Enfermagem pela mesma instituição. É professor adjunto do Departamento de Saúde Coletiva da Escola Paulista de Enfermagem da Unifesp e pró-reitor de Assuntos Estudantis e Políticas Afirmativas da universidade desde 2017. Atua como pesquisador e orientador no Programa de Pós-Graduação em Psicobiologia da Escola Paulista de Medicina (Unifesp). Coordena o Programa de Extensão Universitária Com-unidade e os projetos Periferia dos Sonhos e Promoção da Saúde Mental na Educação. É coordenador pedagógico do Projeto Promoção da Saúde Mental nas Escolas, vinculado ao Programa Viver com Saúde da Fundación Mapfre, que desenvolve ações em parceria com secretarias estaduais e municipais de educação. Tem experiência nas áreas de saúde coletiva, saúde mental e gestão. É autor de diversos livros e artigos científicos.

Deise Gouvêa

Deise Gouvêa é licenciada em Matemática e Pedagogia, com especialização em Educação Especial, Altas Habilidades/Superdotação e Gestão Educacional na perspectiva inclusiva. Atua há mais de 15 anos na rede pública estadual de São Paulo, com ampla experiência em coordenação pedagógica, formação de gestores e professores, além da elaboração de documentos orientadores e ações estratégicas voltadas à promoção de um ambiente escolar mais inclusivo e acolhedor. Durante o período de atuação na Secretaria da Educação, integrou a equipe de gestão do Programa de Melhoria da Convivência e Proteção Escolar (Conviva

SP), contribuindo com a análise de dados, a produção de materiais formativos e o desenvolvimento de políticas públicas voltadas à melhoria da convivência nas escolas. Atualmente, exerce a função de técnica em educação especial, com foco no atendimento à diversidade, no planejamento de ações preventivas e no apoio à rede estadual de ensino. Tem como marcas profissionais a escuta ativa, a liderança colaborativa e o compromisso com a educação inclusiva e de qualidade.

Michele Nepomuceno

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

Fundación **MAPFRE**