

CUIDADO E BEM-ESTAR

Saúde mental na escola

Como promover um espaço de cuidado e bem-estar e encaminhar os casos de depressão e ansiedade em parceria com as famílias e profissionais da saúde

ÍNDICE

5 Introdução

Educação de qualidade começa

com uma escola saudável

9 Capítulo 1

Educação Infantil

Criança também pode sofrer
de depressão?





21 Capítulo 2

Ensino Fundamental

Como cuidar da saúde mental de crianças e adolescentes na escola

40 Capítulo 3

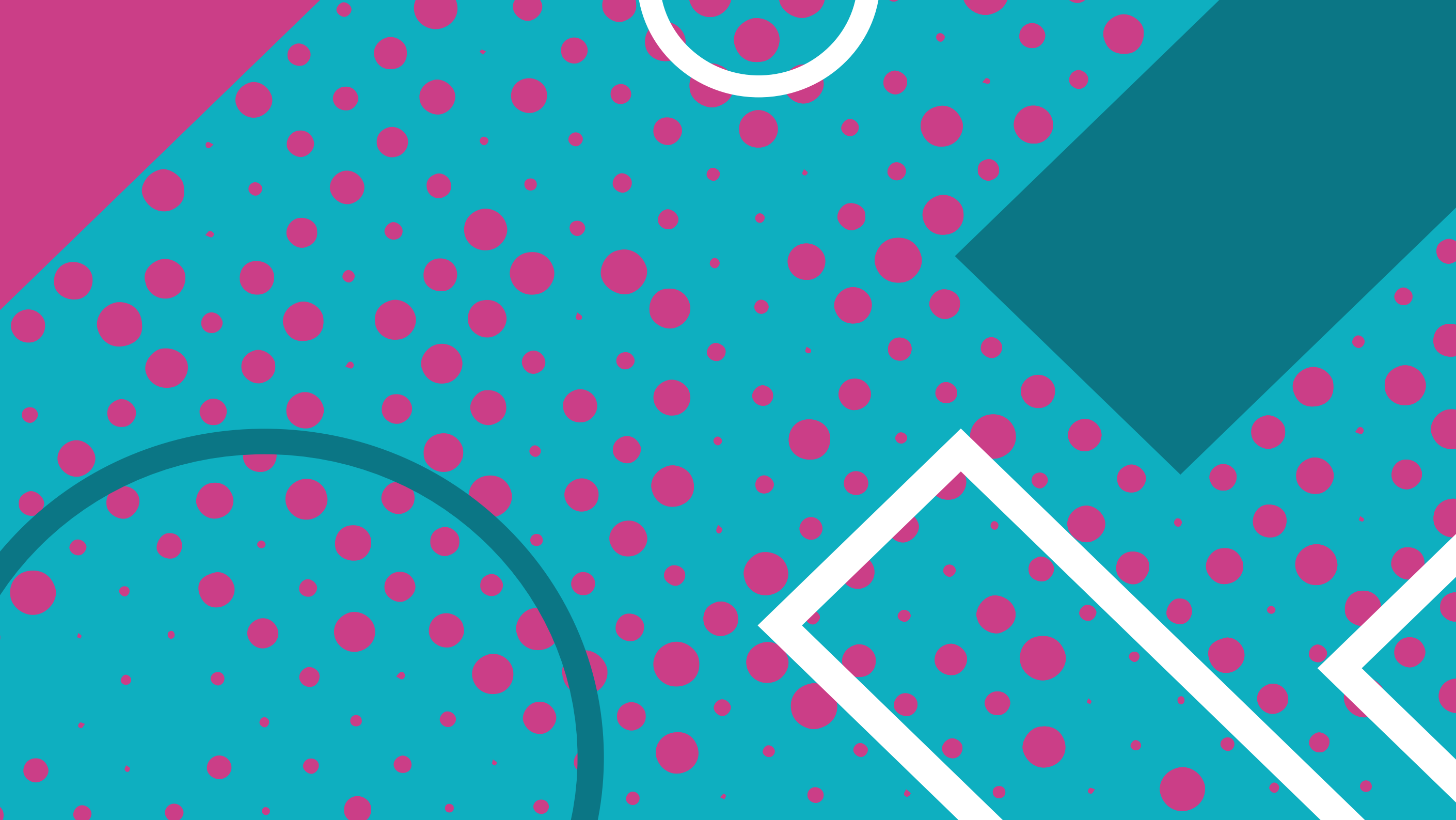
Setembro amarelo

14 perguntas e respostas sobre setembro amarelo, suicídio e saúde mental na escola

58 Capítulo 4

Corpo docente

Burnout, depressão e ansiedade: como desatar esses nós?



INTRODUÇÃO

Educação de qualidade começa com uma escola saudável

Não é frescura, manha ou uma fase. Pelo contrário, saúde mental é um assunto sério. De acordo com dados divulgados em 2022 pela Organização Mundial da Saúde (OMS), 14% da população do mundo, entre 10 e 19 anos, possui alguma condição que prejudica a saúde mental.



A organização também afirma que metade de todos os casos começam por volta dos 14 anos de idade, mas a maioria não é detectada nem tratada – cenário que traz consequências graves. Estima-se que, em todo o mundo, a depressão é uma das principais causas de doença e incapacidade entre adolescentes, sendo o suicídio a terceira principal causa de morte na faixa etária entre 15 e 19 anos.

Na escola, essas questões interferem diretamente sobre o desempenho escolar do aluno, trazem dificuldades de integração e ampliam os casos de evasão. Por isso, nos últimos anos, principalmente após a pandemia, a saúde mental – um tema que

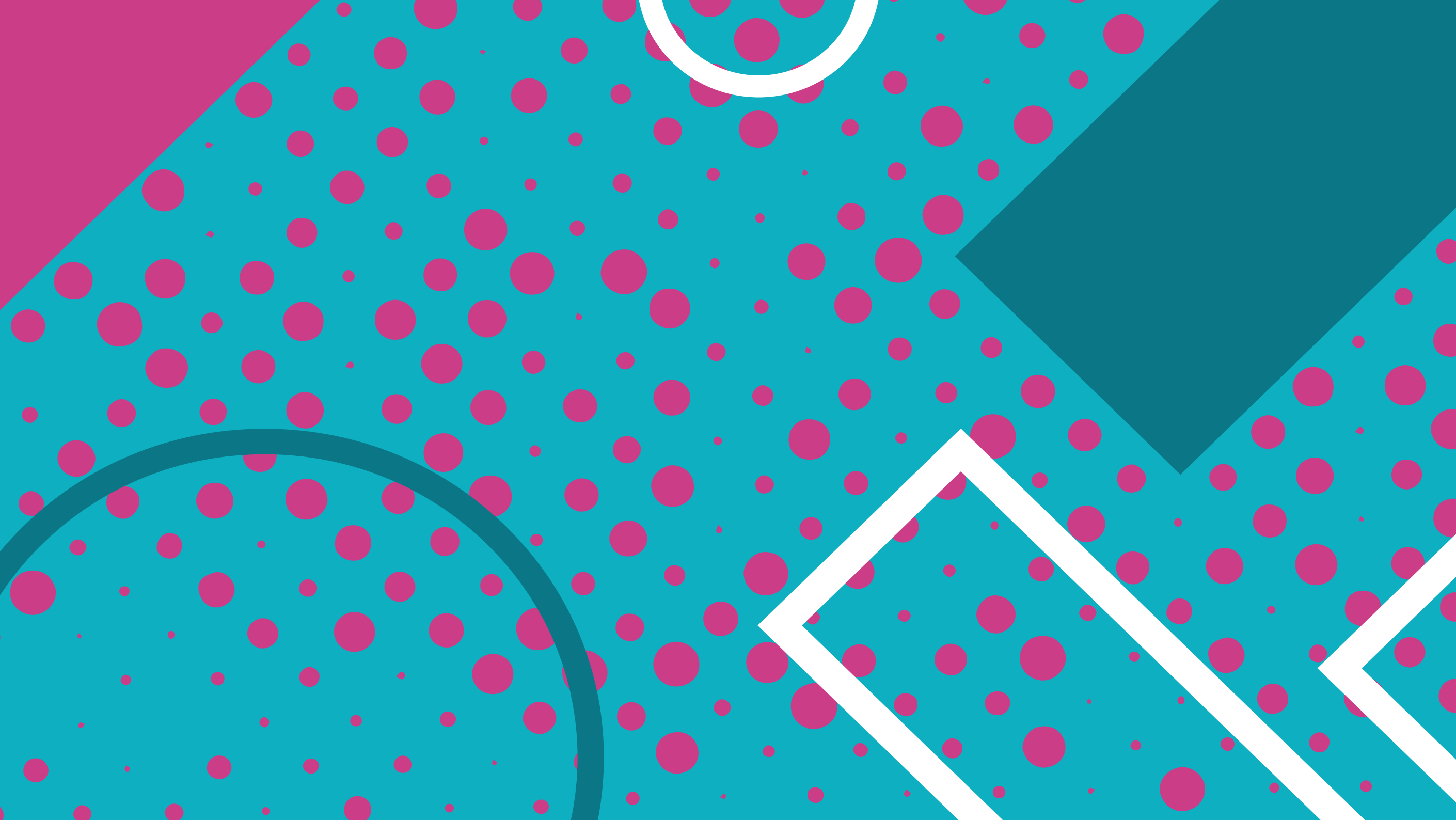
historicamente esteve envolto em estigmas que prejudicam a prevenção e o tratamento dos casos – vem sendo cada vez mais abordado pelas escolas e outros espaços de formação.

Vale reiterar, no entanto, que diagnosticar ou tratar problemas de saúde mental não é a função dos educadores. Mas o ambiente escolar é um espaço privilegiado para identificar e encaminhar os casos quando algo não vai bem. Também cabe à escola acolher os alunos e promover um espaço seguro para que eles se expressem. O impacto desse tipo de ação afeta de maneira direta e positiva o desempenho dos estudantes e o clima escolar.

Para além das intervenções específicas, o próprio desenvolvimento das competências socioemocionais protegem a saúde mental dos estudantes a medida em que oferecem experiências educacionais que, de forma intencional, fortalecem o relacionamento consigo mesmo, com o outro e com o coletivo, preparando o estudante para lidar com as situações de incerteza, ansiedade, estresse e vulnerabilidade que caracterizam a sociedade contemporânea.

Para auxiliá-los nessa empreitada, reunimos neste e-book experiências, relatos e sugestões práticas que exemplificam caminhos para promover a saúde mental dos alunos, professores, gestores e demais profissionais da comunidade escolar.

BOA LEITURA



CAPÍTULO 1 • EDUCAÇÃO INFANTIL

Criança também pode sofrer de **depressão?**

Sim! Conheça as peculiaridades da depressão na infância e quais os principais sinais que podem se manifestar na escola



Ana Carolina C D'Agostini*



Mariana Pekin

Benício tem 9 anos e nesse ano começou a apresentar mudanças de comportamento na escola. Tem se sentido cansado para fazer qualquer tipo de atividade, está mais irritado e na hora do intervalo procura ficar sozinho, evitando as brincadeiras que antes o atraíam.

Quando questionado se está tudo bem, ele responde que ninguém gosta dele ou que não está com vontade de brincar. Os professores percebem que ele está mais distraído em sala e que está sonolento. Quando chamam sua atenção, ele diz que não tem conseguido dormir durante a noite e que tem tido muitos pesadelos. Suas notas na escola pioraram e ele começou a brigar com seus colegas de turma, mostrando-se mais agressivo e intolerante.

Após ser encaminhado para avaliação, Benício foi diagnosticado com depressão e está fazendo psicoterapia. Embora muitos adultos se perguntem e até mesmo duvidem que crianças possam ficar deprimidas, a depressão também pode ocorrer na infância. O que muda é que a expressão dos sintomas se manifesta de forma diferente, dependendo da idade.





A depressão, embora seja um transtorno comum, é menos frequente nessa fase da vida, com prevalência de 1% a 2% e atingindo meninos e meninas na mesma proporção. Esse transtorno de humor é multifatorial, sendo a genética uma das principais causas, por isso se os pais da criança já apresentaram depressão, os riscos de que ela ou ele também manifestem o transtorno são maiores. Além da genética, padrões de raciocínio – tais como o negativismo ou criticismo excessivo – e o contexto familiar conturbado são fatores que podem aumentar as chances de uma criança desenvolver o quadro (Estanislau & Bressan, 2014).

Segundo a **Associação Americana de Ansiedade e Depressão (ADAA)**, a depressão na infância pode se manifestar de forma um pouco diferente do que em adultos, sendo que a irritabilidade e/ou a raiva são os sinais mais comuns. As crianças mais novas, quando deprimidas, comumente apresentam sintomas físicos ou corporais como dores, desconfortos e inquietações.





A depressão na infância pode se manifestar de forma diferente do que em adultos, sendo que a irritabilidade e/ou a raiva são os sinais mais comuns



**Além do que foi
citado acima,
outros sinais de
depressão em
crianças são:**

- Perda de interesse em atividades habituais divertidas.
- Dificuldades de concentração.
- Aumento do sono (ou diminuição).
- Alterações de apetite e de peso.
- Demonstração de falta de energia.
- Cansaço excessivo.
- Fala ou desenhos sobre temas relacionados à morte e/ou despedidas.
- Comentários que indicam desesperança ou baixa autoestima.
- Piora no rendimento escolar.
- Dificuldade para tomar decisões.
- Vontade de desaparecer ou de fugir.

Nem todos os sintomas mencionados devem estar presentes para o diagnóstico de depressão na infância. Tais sintomas geralmente ocorrem na maioria dos dias por, pelo menos, duas semanas, a fim de atender aos critérios de depressão. Caso os sintomas acima sejam notados na escola, procure o gestor escolar para que a família possa ser acionada e a criança possa passar por uma avaliação médica e psicológica.

O tema da depressão na infância tem sido amplamente estudado. Segundo pesquisa do Dr. Marcelo Zappitelli, publicada pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), cerca de 40% a 70% das crianças com depressão apresentam também transtornos de ansiedade e transtornos disruptivos, tais como transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), transtorno de oposição desafiante (TOD) e transtorno de conduta (TC). Já uma pesquisa publicada pelo Jornal da USP [↗](#) indica que transtornos mentais em adultos começam na infância em 75% dos casos e que a falta de tratamento pode ter consequências no desenvolvimento escolar, na futura carreira e nas habilidades sociais. A pesquisa aponta também que 80% dos estudantes com algum transtorno mental não recebem tratamento médico ou psicológico.



Cerca de 40% a 70% das crianças com depressão apresentam também transtornos de ansiedade e transtornos disruptivo





Dados como esses reforçam a importância de se reconhecer os primeiros sinais de depressão, para que assim a criança possa ser encaminhada e receba cuidados com a saúde emocional desde cedo. Além disso, somada à crença de que crianças não sofrem de depressão, está o estigma das questões de saúde mental como um tabu. É na escola que podem se tornar ainda mais visíveis os principais sintomas de depressão, já que diversas alterações de comportamento podem apontar para o início do transtorno na infância. É nessa fase da vida que a criança desenvolve diversas habilidades sociais, que começa a exercitar o autocontrole, a capacidade de resolver problemas e a estruturar as suas formas de pensamento que podem impactar todo o seu desenvolvimento futuro. ■

**Ana Carolina C D'Agostini é psicóloga e pedagoga com formação pela PUC-SP, especialização em psicologia pela Universidade Federal de São Paulo e mestre em Psicologia da Educação pela Columbia University. Trabalha com projetos em competências socioemocionais e é consultora do projeto de Saúde Emocional da Nova Escola.*



É na escola que podem se tornar ainda mais visíveis os principais sintomas de depressão, já que diversas alterações de comportamento podem apontar para o início do transtorno



Referências

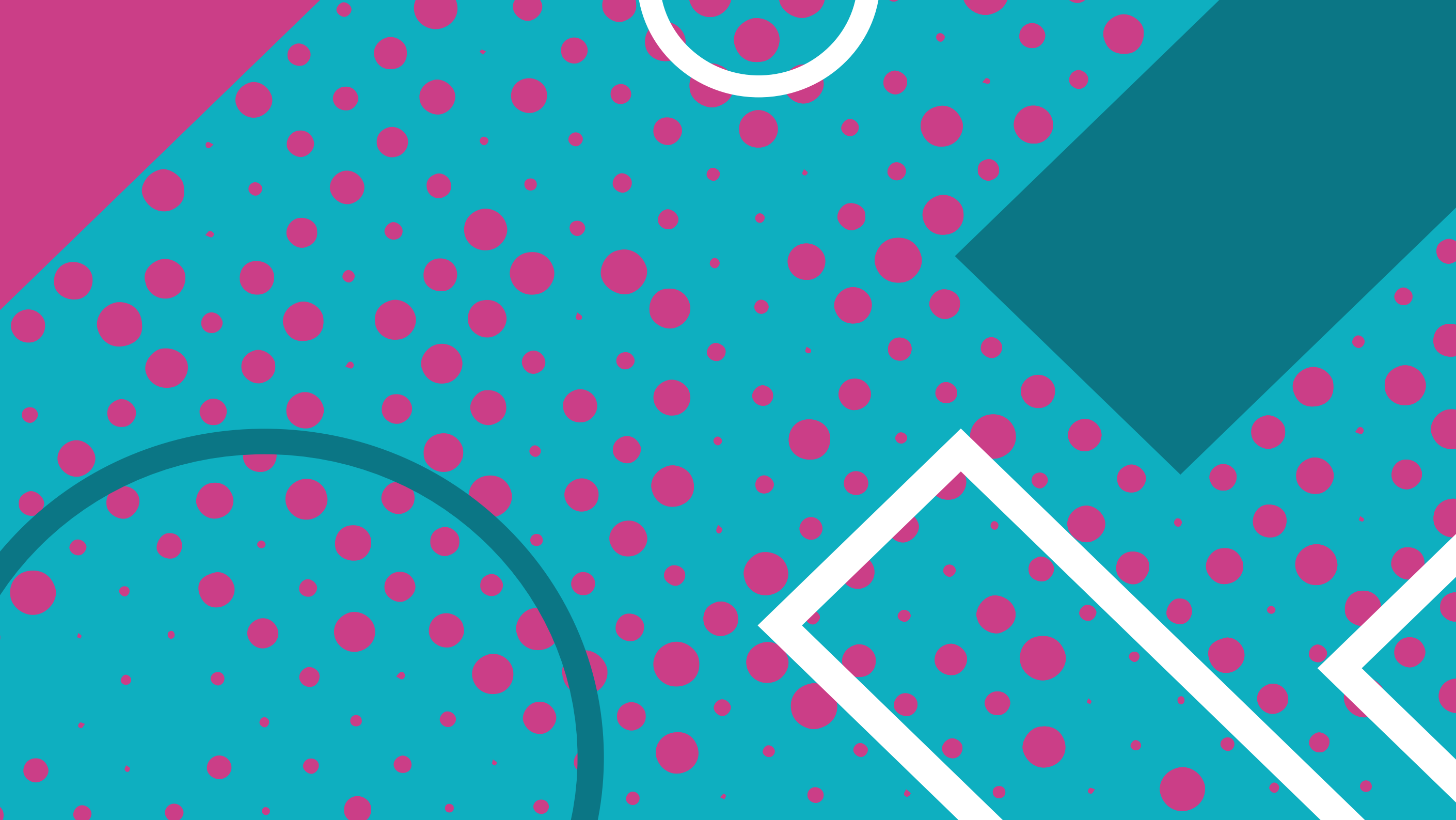
Bibliográficas

[Anxiety and Depression Association of America](#) ↗

Saúde mental na escola: o que os educadores devem saber. Gustavo M. Estanislau, Rodrigo Affonseca Bressan (Organizadores) - Porto Alegre: Artmed, 2014.

Zappitelli, Marcelo Cardoso. [Transtornos de Humor na Infância e Adolescência: Sintomas Precoces em Filhos de Bipolares e Traços de Temperamento e Caráter como Endofenótipos na Depressão Maior](#) ↗.

Tese (Doutorado) - Universidade Federal de São Paulo. Escola Paulista de Medicina. São Paulo, 2010.



CAPÍTULO 2 • ENSINO FUNDAMENTAL

Como cuidar da saúde mental de crianças e adolescentes na escola

Acolhimento dos alunos e parceria com as famílias e profissionais da Saúde são fundamentais para o diagnóstico e encaminhamento de casos de ansiedade, depressão e agressividade



Nairim Bernardo



Américo Nunes

Ao longo de dois anos de isolamento social, muitas pessoas começaram a apresentar ou viram crescer manifestações de problemas emocionais. No que diz respeito aos estudantes, a volta às aulas presenciais não funcionou como solução para os problemas, como muitos imaginavam. Em muitos casos, a dificuldade em lidar com os colegas e com os professores, a pressão pela recomposição de aprendizagens e outras questões relacionadas à pandemia até mesmo agravaram a situação.

Em todo o país, são muitos os relatos de pais e professores que demonstram uma preocupação crescente com o comportamento e a saúde mental dos jovens. A pesquisa Situação Mundial da Infância 2021 – Na minha mente: Promovendo, protegendo e cuidando da saúde mental das crianças [↗](#) (disponível em inglês), do Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef), aponta que, no mundo, mais de um em cada sete meninos e **meninas com idade entre dez e 19 anos vivem com algum transtorno mental diagnosticado.**



|| Principais questões e sinais

Gustavo Estanislau, psiquiatra da infância e da adolescência, pesquisador e membro associado do Instituto Ame Sua Mente, explica que, até os oito anos de idade, as questões mais comuns estão relacionadas à agitação e à impulsividade. Já nos adolescentes, a percepção sobre si mesmo e a relação com o mundo é mais complexa. Eles dão bastante importância para a vida social e a opinião dos pares e percebem a vida e a morte de um modo mais elaborado do que as crianças. Nessa fase, aumentam os casos de ansiedade, depressão e comportamento destrutivo, como o *bullying*, e autodestrutivo, como a automutilação.

Quando não estão bem, os sinais mais comuns são problemas com sono, alterações no padrão de alimentação (comer pouco ou em excesso), mudança no comportamento (mais agitado ou muito mais lento), medos excessivos, aparente regressão no desenvolvimento (medo de separação da mãe e dificuldade para realizar tarefas que já fazia, por exemplo), isolamento, pessimismo, queda no rendimento escolar e queixas físicas – essas costumam ser avaliadas por outros médicos, mas não se chega a um diagnóstico.

Ana Carolina D'Agostini, psicóloga, pedagoga e coordenadora de formações do Instituto Ame sua Mente, esclarece que é importante pensar em três palavras-chave para saber se o comportamento pode se caracterizar como um transtorno mental e o que será feito com as informações dadas pela escola e pela família e com a avaliação psicológica e médica: intensidade, duração e prejuízo. *“Se a duração for só de dois ou três dias, isso é uma emoção, e as emoções são passageiras. Quando a situação é mais grave, os sintomas podem não passar com ações corriqueiras de autocuidado. Também é preciso avaliar se e o quanto aquilo impacta o modo de ser da pessoa e a vida dela.”*

No que diz respeito à ansiedade, o psiquiatra Gustavo destaca quando ela deixa de ser normal. *“Ansiedade é um estado de alerta que no dia a dia é útil para nos prepararmos para situações importantes, como uma prova. O problema é quando esse estado de alerta aumenta e começamos a reagir sobre coisas que não precisaríamos e em uma medida desnecessária”, diz. “Pensar em uma prova e se sentir angustiado ao ponto de render menos, não conseguir se concentrar, faltar à escola”, exemplifica. “O que diferencia a ansiedade normal e a patológica é a alteração de comportamento: evitar e/ou não conseguir interagir normalmente com determinadas pessoas, ambientes e situações.”*



Ansiedade é um estado de alerta que no dia a dia é útil para nos prepararmos para situações importantes, como uma prova. O problema é quando esse estado de alerta aumenta e começamos a reagir sobre coisas que não precisaríamos e em uma medida desnecessária

Gustavo Estanislau



Qual é o papel da escola na

promoção da saúde emocional

Veja algumas ações que as instituições de ensino podem realizar

- 1. Apoio coletivo.** A escola precisa estar focada em soluções. Em vez de dizer que a culpa da tristeza de um aluno é dos pais, por exemplo, ela pode organizar uma conversa com a família para estabelecer uma parceria que contribua para a vida pessoal e escolar da criança ou do adolescente.
- 2. Cuidado com a pressão.** Atividades avaliativas fazem parte do processo de ensino e aprendizagem e não precisam deixar de acontecer, mas é necessário tomar cuidado para que não haja na escola um ambiente de pressão e competitividade. Isso se torna ainda mais forte na medida em que muitos alunos voltaram bastante inseguros para o ensino presencial. O ideal é que primeiro o estudante se perceba capaz de fazer o que é demandado para depois seguir para desafios maiores.

3. Acolhimento e escuta. Assim como se fala sobre recomposição de aprendizagens, também é preciso pensar na recomposição emocional. A escola deve organizar momentos de conversa e atividades (escritas, orais, relacionadas às artes etc.) em que os estudantes possam elaborar e expressar, individual e coletivamente, seus sentimentos sobre si, sobre o grupo, sobre a escola e sobre o mundo.

4. Encaminhamento para a rede de apoio. Quando os professores observam e escutam os alunos de forma atenta, fica mais fácil perceber mudanças no padrão de comportamento das crianças e dos adolescentes. Se necessário, a escola deve encaminhar o estudante para a rede de apoio, para ser atendido por um psicólogo, por exemplo.



|| Os impactos da **pandemia** no **comportamento dos estudantes**

Infelizmente, questões emocionais sempre afetaram (em menor ou maior grau) a humanidade. De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde (Opas) ⁷, metade de todos os problemas de saúde mental começa até os 14 anos de idade, mas a maioria dos casos não é detectada nem tratada. Soma-se a isso o fato de que a pandemia de Covid-19 trouxe uma série de novas experiências, como medo de contágio, luto social, isolamento por tempo indeterminado e impactos na renda familiar e nas condições de vida, que intensificaram essa situação.



DE MÃOS DADAS CONTRA O PRECONCEITO



TURMA: 8º ANO

DISCIPLINA: ARTE

Muitos educadores perceberam os estudantes mais agressivos e indisciplinados. Segundo Gustavo, uma série de interações com a pandemia pode explicar esse quadro. Para começar, as pessoas reagem de modo diferente ao estresse causado por uma situação catastrófica, e algumas delas ficaram mais reativas e impulsivas. *“Estamos vivendo uma retomada complexa e cheia de desafios que geram em muitas pessoas uma sensação de fracasso, o que, por sua vez, causa a necessidade de extravasar a chateação”*, afirma. *“Além disso, um dos sintomas da depressão, que está aumentando nos últimos anos, é a agressividade.”*

Outro aspecto que deve ser observado, principalmente pelos professores, é que os alunos passaram muito tempo em casa e esqueceram de uma série de regras sociais e escolares que já estavam assimiladas. *“O afastamento por dois anos faz com que os adolescentes questionem, direta ou indiretamente, o papel social da escola de forma mais veemente”*, completa o psiquiatra.

|| Pressão para atingir resultados

Além das questões emocionais, as escolas têm se preocupado bastante com a recomposição de aprendizagens. Nesse contexto, aspectos do processo de ensino e aprendizagem, como as avaliações, podem pressionar os estudantes e causar reflexos negativos.

“Essa pressão em nada contribui para o necessário acolhimento de crianças, adolescentes e jovens que viveram intensamente o isolamento social e a privação de trocas e aprendizagens de várias naturezas”, comenta Thereza Paes Barreto, diretora pedagógica do Instituto de Corresponsabilidade pela Educação (ICE). Ela aponta que a cobrança excessiva pode provocar desinteresse, descrença na própria capacidade de aprender e, por consequência, desengajamento.

A tendência do aumento das taxas de evasão já se confirma em vários estados brasileiros e se torna um grande desafio para as escolas garantir que os estudantes não apenas retornem e permaneçam na escola, mas, sobretudo, que se engajem na própria aprendizagem.

Ações para promover a saúde emocional dos alunos

Em Pernambuco, após um crescimento nos casos de ansiedade entre os estudantes, as escolas estaduais viram a necessidade de investir na escuta acolhedora de todos os estudantes e, em alguns casos, no encaminhamento para atendimento psicológico especializado. Gestores e professores receberam uma formação sobre questões socioemocionais e participaram de palestras sobre o tema. Uma rede de proteção que envolve vários parceiros também começou a atuar diretamente nas escolas para dar apoio quando necessário. Fazem parte dela a Secretaria de Saúde, por meio do Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) e do Centro de Referência da Assistência Social (CRAS), o Conselho Tutelar e a Vara de Infância.





Atualmente, acontecem nas escolas os círculos restaurativos de escuta, que são rodas de conversa conduzidas por especialistas em educação inclusiva e psicólogos. Segundo Neuza Pontes, responsável pela Gerência Regional de Educação Recife Norte da Secretaria de Educação de Pernambuco, nesses círculos, os adolescentes têm reconhecido a escola como um local para pedir apoio. *“Eles sempre colocam que o momento da pandemia gerou muita insegurança e medo devido ao risco de morte, perda de emprego, situação de vulnerabilidade social e modificação da composição familiar.”*

Quando o trabalho começou e as famílias foram chamadas para irem à escola ou orientadas a procurar atendimento psicológico para os filhos, muitos pais não deram importância. *“Eles falavam que isso era besteira de adolescente ou que o jovem estava inventando”*, conta Neuza. Gustavo observa que o adoecimento emocional de crianças e adolescentes é cercado de estigmas que prejudicam a prevenção e o tratamento de possíveis transtornos.



”

O adoecimento emocional de crianças e adolescentes é cercado de estigmas que prejudicam a prevenção e o tratamento de possíveis transtornos

Gustavo Estanislau

”



O psiquiatra diz que há adultos que acreditam que crianças não enfrentam problemas de saúde mental; outros atribuem a culpa aos pais, o que pode levá-los a não buscar uma avaliação profissional por medo de serem criticados e culpabilizados. *“Além disso, também é importante saber que problemas emocionais não estão associados a redução de inteligência e problemas de caráter.”*

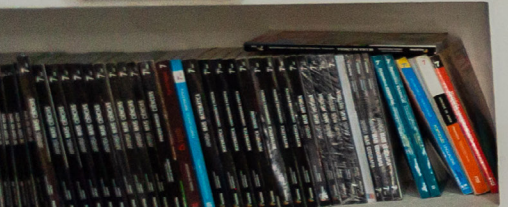
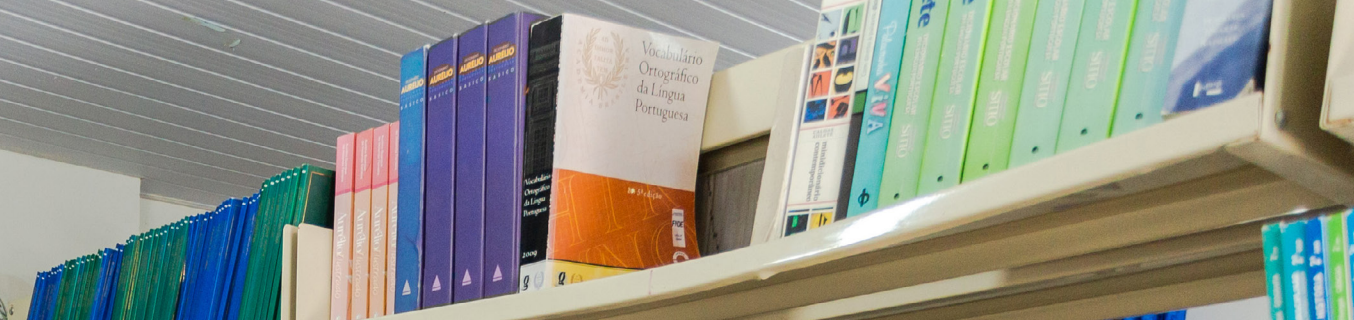
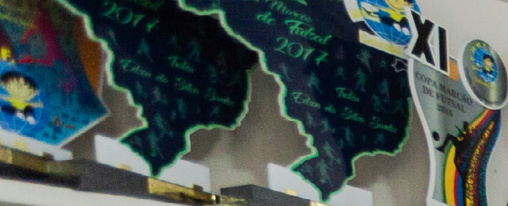
|| **Parceria família-escola e articulações com outros setores**

Para que a saúde emocional dos estudantes seja respeitada, de acordo com Gustavo, é necessário que escola e família estabeleçam uma parceria nesse cuidado. As duas partes precisam estar em diálogo para perceber os possíveis sinais que o aluno está dando e, caso seja necessário, encaminhá-lo para um atendimento especializado. Nesse caso, são três partes envolvidas na conversa.

Thereza Paes Barreto reconhece que a busca por apoio pode ser difícil nas escolas públicas, que dependem do sistema para inicialmente reconhecer como necessária a contratação de profissionais da saúde e, posteriormente, executar os processos. Ela defende que sejam organizadas articulações entre os setores do governo – Secretaria de Educação, Secretaria de Assistência Social e Secretaria de Saúde – para conceber e executar uma política de atendimento às necessidades sinalizadas pelas escolas. *“Sozinha, a escola não dispõe de recursos e competências para apoiar os estudantes e a sua equipe escolar, que também traz demandas próprias e igualmente legítimas.”*

Ana Carolina D’Agostini lembra que nenhum transtorno mental acontece do nada. *“Sempre começa com alguns sintomas mais leves, mas que requerem atenção. Se não forem cuidados, eles podem se tornar um problema de saúde mental, que tem impacto na vida da pessoa. Se a atenção devida é dada desde cedo, há como prevenir.”* ■





Código da coleção
016913011

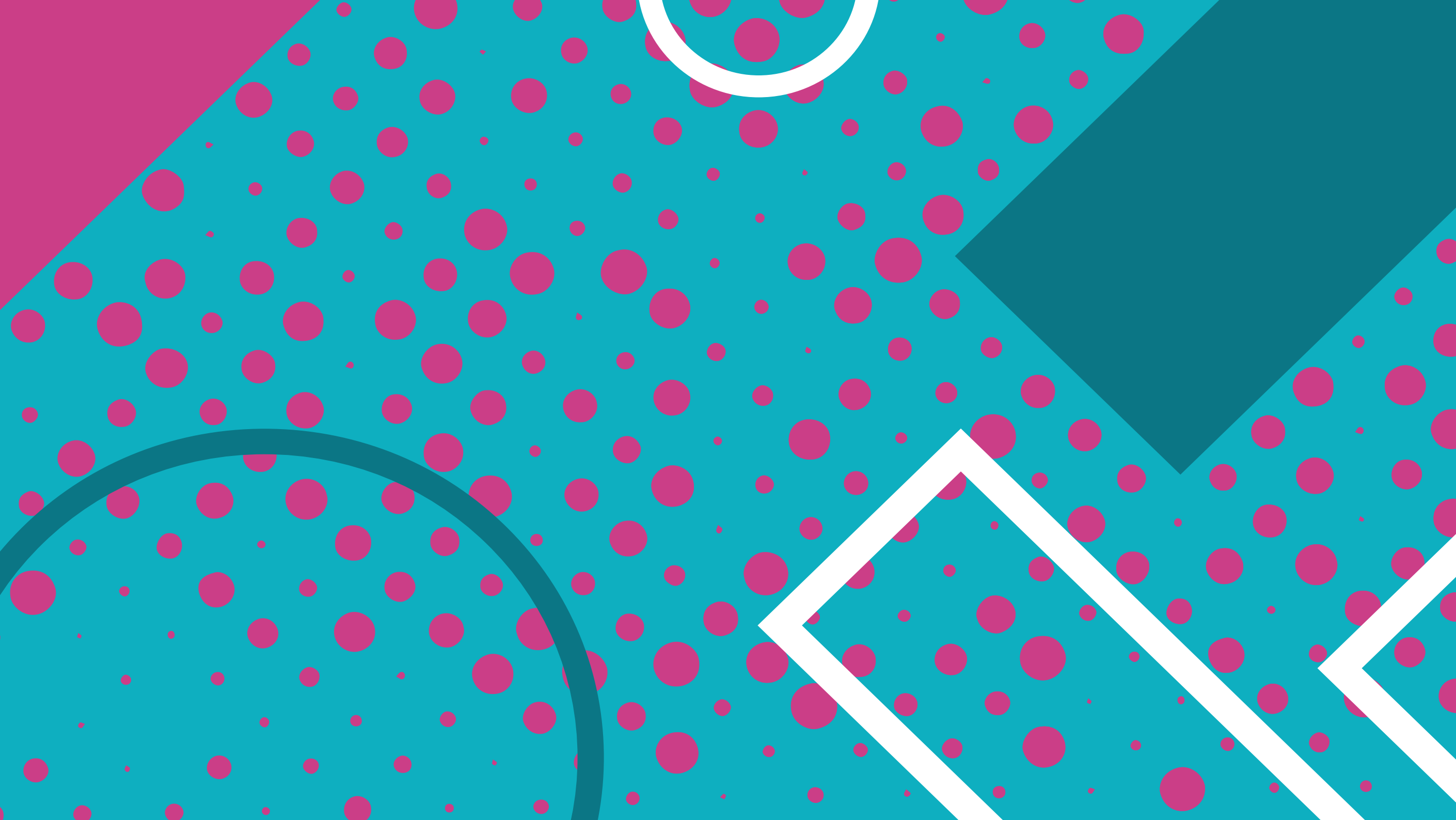
Onde conseguir ajuda

Poucas escolas têm um psicólogo em seu quadro de funcionários. Nesse cenário, uma alternativa é estabelecer parcerias externas e conhecer os serviços disponíveis:

- **Secretarias de Saúde.** A Secretaria de Educação pode solicitar à Secretaria de Saúde do estado ou município profissionais de psicologia para atuarem nas escolas. Eles podem dar palestras e conduzir rodas de conversas com educadores, famílias e estudantes. Também é importante que haja psicólogos disponíveis para atender os alunos encaminhados para acompanhamento individual.
- **Faculdades de Psicologia.** A direção da escola pode entrar em contato com instituições de ensino superior públicas ou privadas da cidade ou da região. Em muitos casos, alunos de graduação ou pós-graduação precisam fazer estágio supervisionado e têm interesse em desenvolver projetos com crianças e adolescentes.

- **Instituto Ame Sua Mente.** O Ame Sua Mente, por exemplo, organizou o conteúdo Precisa de ajuda em saúde mental? [↗](#). Ele traz o mapeamento dos principais serviços de atenção psicossocial e assistência social do Sistema Único de Saúde (SUS), contatos para atendimento psiquiátrico, psicológico e de casos de surtos, violência doméstica e sexual, além de um modelo de formulário para encaminhamento de jovens.





CAPÍTULO 3 • SETEMBRO AMARELO

14 perguntas e respostas sobre setembro amarelo, suicídio e saúde mental na escola

Entenda por que as discussões sobre suicídio se intensificam nessa época do ano e o que a escola tem a ver com isso



Laís Semis



Rodrigo Ferreira

Casos de suicídio entre os jovens cresceram nos últimos anos. Em setembro, a discussão sobre o tema é intensificada em virtude da **campanha setembro amarelo**. Apesar do mês de referência para tratar do assunto, ele não deve ser endereçado apenas nesta época do ano. O trabalho de sensibilização e auxílio deve ser contínuo. Confira abaixo respostas para as principais dúvidas sobre setembro amarelo e suicídio:

|| O que é o **setembro amarelo**?

É uma campanha de prevenção ao suicídio. A iniciativa do setembro amarelo é um desdobramento do Dia Mundial de Prevenção do Suicídio, que acontece no dia 10 de setembro. Ela visa promover e ampliar a discussão e ações sobre o tema.



|| Qual é o tamanho desse problema?

Cerca de 800 mil pessoas cometem suicídio anualmente. O suicídio é a segunda causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos. Os dados da OMS mostram também que o Brasil é o oitavo país entre aqueles com maior número de suicídios.

|| O que isso tem a ver com a escola?

Entre 2011 e 2015, as mortes por suicídio de adolescentes de 10 a 19 anos cresceram 18%, de acordo com dados do SUS. Geralmente, nessa faixa etária, os estudantes começam a encarar as primeiras frustrações e a escola costuma ser um dos principais espaços de socialização. Assim, criar um bom clima escolar, de escuta ativa e acolhedora pode ajudar na saúde mental da comunidade e evitar que os casos de ansiedade e depressão possam se transformar em algo ainda maior. Segundo a OMS, ações preventivas podem evitar suicídios – o que inclui medidas educacionais.

|| Como o **clima escolar e a saúde mental** se relacionam?

O clima influencia a qualidade de ensino, a prática democrática e também a socialização das crianças e adolescentes. Em um ambiente de conflitos, pouco colaborativo, sem confiança entre os membros da comunidade, com casos de bullying ↗, brigas e problemas de integração, há um impacto nas relações (e no espaço escolar). Com tanta tensão no ar, o clima tende a não ser saudável – tanto para os alunos quanto para os funcionários – e, disso, acarretam outros problemas, como intensificação dos conflitos, inviabilização do engajamento em ações da instituição, queda no rendimento escolar e problemas emocionais (como a ansiedade e depressão, por exemplo).

|| Quais tipo de ações as escolas podem fazer para atuar no problema?

Existem ações que podem ser realizadas de forma preventiva ou mesmo, quando uma tragédia se abate sobre a escola, de intervenção com a comunidade. Não existe uma receita mágica para lidar com o tema, mas todas passam por esclarecer informações relacionadas, conscientizar sobre o tema, estimular o diálogo e abrir espaços de acolhida.



Não existe uma receita mágica para lidar com o tema, mas todas passam por esclarecer informações relacionadas, conscientizar sobre o tema, estimular o diálogo e abrir espaços de acolhida





Há diversas instituições que produzem materiais orientadores sobre o tema. [No site do Ministério da Saúde](#) [↗], por exemplo, há informações sobre sinais de alerta, o que fazer e como buscar ajuda ([confira aqui](#) [↗]). A Associação Brasileira de Psiquiatria e Conselho Federal de Medicina desenvolveram a cartilha [“Suicídio: informando para prevenir”](#) [↗]. No material, é possível entender alguns mitos sobre comportamento suicida, fatores de risco e proteção e qual o impacto do suicídio, por exemplo. No [site do Centro de Valorização da Vida \(CVV\)](#) [↗] também é possível encontrar referências de instituições que trabalham com o tema.

Além disso, existem organizações mais focadas em ações educacionais na área de saúde mental, como o Cuca Legal e a [Associação pela Saúde Emocional de Crianças \(ASEC\)](#) [↗]. Ambos possuem cursos e programas voltados para escolas que visam a promoção de saúde mental, a prevenção de transtornos mentais em ambientes de ensino e o desenvolvimento de habilidades socioemocionais.



No que consistem as ações de prevenção?

As ações de prevenção são aquelas feitas antes da escola ter um caso de suicídio dentro da comunidade. Elas consistem, portanto, em sensibilizar alunos e professores sobre o tema e em desenvolver ações que possam melhorar o diálogo e o clima escolar para evitar suicídios e outros transtornos de saúde emocional.

E o que são as ações de **posvenção?**

A posvenção consiste em uma série de ações de intervenção junto à comunidade quando um suicídio acontece com alunos ou outros membros da instituição. No geral, um acontecimento como esse pode gerar traumas e inquietações na comunidade – especialmente entre aqueles que eram próximos do suicida. A situação não pode ser silenciada e ignorada. É preciso criar um ambiente em que as pessoas se sintam seguras a falar sobre isso, os impactos sentidos pela comunidade e ações que possam evitar futuros casos.

É PRECISO QUE A LEITURA SEJA
UM ATO DE AMOR



Quando alguma tragédia impacta a comunidade escolar, a escola precisa lidar com tudo sozinha?

Não. Por mais que a linha entre o papel da escola e de outras instituições nem sempre seja muito clara em assuntos comportamentais é necessário entender onde acaba o papel da escola. A escola não tem responsabilidade de assumir um atendimento psicológico, diagnosticar síndromes – mas, do mesmo jeito que a escola ajuda a identificar problemas de aprendizagem que muitas vezes são causados por fatores como a necessidade de uso de óculos, ela pode estar atenta à comportamentos socioemocionais que se diferem do resto do grupo e que podem ser perigosos. A escola não deve assumir o papel de psicóloga, mas ela pode ser mediadora dessas ações – seja oportunizando espaços para que o diálogo aconteça e que sentimentos, por exemplo, de solidão possam ser minimizados, ou mesmo indicando a necessidade de uma ajuda profissional. Embora a recomendação seja que a escola trabalhe seus problemas de convivência e comportamento, sempre que a situação for extrema, os órgãos e pessoas responsáveis devem ser envolvidos – família, assistência social, posto de saúde, polícia.

Quem pode ajudar a escola quando uma tragédia acontece com membros da comunidade escolar?

Se a escola já possui uma rede de apoio, ela pode ser ativada para auxiliar no acolhimento e ações de posvenção. A rede de apoio pode ser composta, por exemplo, pela própria comunidade externa (famílias, indivíduos e organizações no entorno da escola), instituições que desenvolvem projetos e ações na escola, parcerias com atendimento psicológico e outros serviços públicos de saúde.

Caso a escola não possua essa rede, ela pode fazer um chamado à comunidade ou mesmo pedir orientações e auxílio da secretaria de Educação. O episódio em que dois ex-alunos armados invadiram a Escola Estadual Professor Raul Brasil, em Suzano (SP), deixando 10 mortos (incluindo os atiradores) e 10 feridos, mobilizou diversos segmentos da sociedade para trabalhar em ações de acolhimento e posvenção. Apesar da chacina não se tratar de uma violência autoprovocada (como *cutting* e suicídio), mas, sim, interpessoal (contra outras pessoas), ela pode dar indício do tipo de rede de apoio que a escola pode trabalhar e ações a serem desenvolvidas.

No retorno depois da tragédia, uma das principais ações de acolhida da Raul Brasil foi o apoio psicológico, com atendimentos individuais e rodas de conversa para que as pessoas pudessem compartilhar seus pensamentos e angústias em relação ao acontecimento. Além do apoio da secretaria estadual de Educação e da prefeitura de Suzano, a escola contou com entidades parceiras, como a Universidade de São Paulo (USP) e o CAPS da prefeitura. Os apoios aconteceram nas áreas da saúde mental, justiça restaurativa e atividades recreativas, como a terapia com cães, esportes, apresentações artísticas e homenagens com balões brancos.

|| **Autolesão provocada é a mesma coisa que tentativa de suicídio?**

Não. As tentativas de suicídio (aquelas lesões consideradas de grande potência letal) podem ser consideradas uma autolesão provocada – registro que se tornou obrigatório no Brasil desde 2011. No entanto, nem toda automutilação (comum entre os adolescentes) possui uma intenção letal por trás dela. De 2011 a 2016, foram registradas 176.226 lesões autoprovocadas no país. Destas, 27,4% se tratavam de tentativas de suicídio.

Minha escola não possui histórico de casos de suicídio, no entanto, muitos alunos praticam a automutilação (*cutting*). Devo chamar a atenção do aluno?

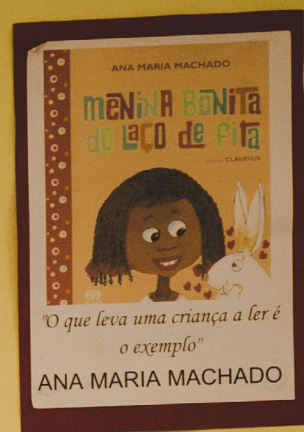
Quando o assunto é um tabu, chamar a atenção, julgar, agir com preconceito ou implicância geralmente possui um efeito reverso ao desejado. A abordagem em uma situação delicada precisa ser no sentido de criar um espaço de confiança em que a criança ou adolescente possa se abrir. O propósito deve ser criar um diálogo e não repreender e minar as possibilidades de um adulto auxiliar na situação. Casos de *cutting* são frequentes dos 10 até os 25 anos e precisam de atenção. Pesquisas estimam que 20% dos jovens já se automutilaram pelo menos uma vez. Ações de pré e posvenção podem ser usadas como estratégias pela escola.





A abordagem em uma situação delicada precisa ser no sentido de criar um espaço de confiança em que a criança ou adolescente possa se abrir





O *bullying* tem alguma coisa a ver com essa história toda?

Em alguns casos, sim. Alguns dos alunos que praticam *cutting* ou se suicidam possuem histórico de vivências em que eles não se sentem pertencentes ou aceitos nos espaços que frequentam. No entanto, não é possível generalizar que os alunos que sofrem *bullying* são (ou serão) adeptos dessas práticas. Apesar disso, ações que atuam no clima escolar e no desenvolvimento das competências socioemocionais podem ajudar não só a minimizar casos de *bullying* como evitar que eles evoluam para esferas maiores. É necessário ressaltar, porém, que o *bullying* é um tema que exige atenção e ação da escola, independentemente das discussões de saúde mental.

Quando o assunto é saúde emocional, que comportamentos das crianças e adolescentes exigem atenção do educador?

Isolamento, crises de choro, automutilação (ou uso de roupas de mangas longas em temperaturas altas, que podem ser usadas para esconder os cortes da mutilação), tristeza, agressividade e afastamento são alguns sintomas de que algo pode estar errado. Também é interessante observar se o aluno está tendo mudanças de comportamento, como perda de prazer em atividades que gosta ou queda no rendimento escolar sem um motivo aparente. Identificar essas características não fecham um diagnóstico de ansiedade, depressão ou propensão ao suicídio. No entanto, elas podem auxiliar na identificação de casos de *bullying* ou de outras situações que não estão bem na vida escolar ou pessoal do aluno e que podem, futuramente, gerar outras consequências para a saúde mental. Casos de *cutting*, por exemplo, costumam estar relacionados com a falta de preparo emocional para lidar com sentimentos como raiva, desespero, aflição ou pressão. A automutilação acaba sendo um “escape” para aliviar os sentimentos.

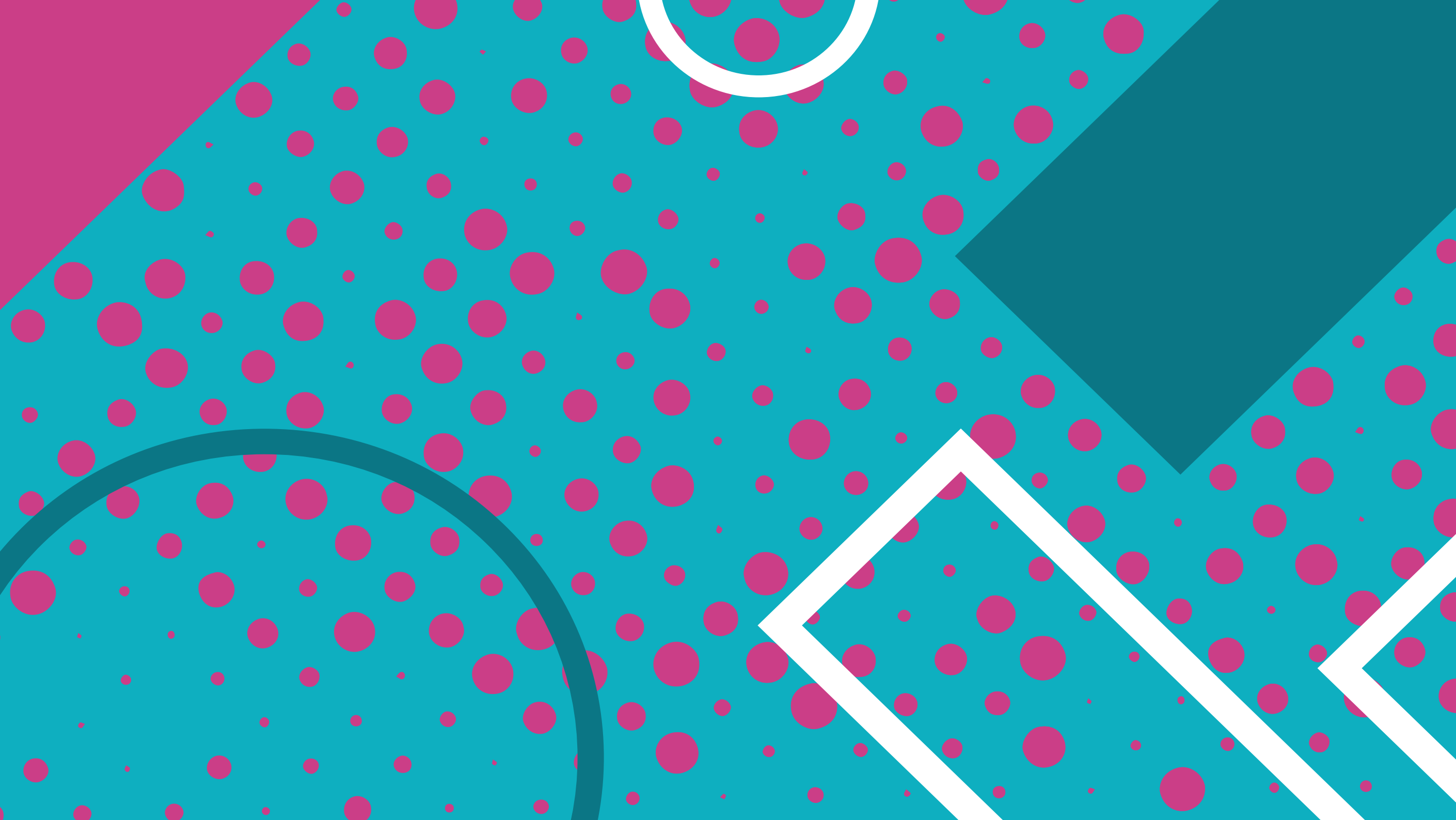


Como posso saber mais sobre **setembro amarelo, suicídio e automutilação?**

Devido ao crescimento de suicídios entre crianças e jovens em idade escolar, NOVA ESCOLA e NOVA ESCOLA GESTÃO têm acompanhado mais de perto esse tema nos últimos três anos. Em nossos sites, você pode encontrar uma série de conteúdos que podem te auxiliar no entendimento do tema e inspirar ideias de ações para sua escola. ■

Se aprofunde no tema:

- [Quem tem medo de falar de suicídio na escola?](#) ↗
- [Suicídio: o que a escola pode fazer?](#) ↗
- [“O suicídio é uma forma desesperada de construir um sujeito”](#) ↗
- [A escola que enfrentou o tabu do suicídio](#) ↗
- [O que é o Setembro Amarelo e por que devemos falar dele nas escolas?](#) ↗
- [Por que precisamos falar sobre Setembro Amarelo e suicídio na escola?](#) ↗
- [Setembro Amarelo: 15 conteúdos que incentivam a prevenção ao suicídio](#) ↗
- [Quando a ameaça é invisível](#) ↗
- [O que é e como lidar com a automutilação na escola](#) ↗
- [Cutting: como lidar com uma criança que se automutila](#) ↗
- [5 ações para promover a saúde mental na escola](#) ↗
- [Saúde mental na escola: por que cuidar dela](#) ↗
- [Saúde mental na escola: faltam parcerias e políticas públicas](#) ↗



CAPÍTULO 4 • CORPO DOCENTE

Burnout, depressão e ansiedade: como desatar esses nós?

Mudar hábitos, reconhecer limites, confiar nos colegas. Aprenda com três professores que viveram essas dores



Karina Padiá



Américo Nunes

Em algum momento da vida, todo professor já se sentiu o pior dos piores. Alguns vivem um esgotamento total de suas forças. Outros experimentam uma tristeza profunda, amplificada pela certeza de que nada vale a pena. Há, ainda, quem não consiga viver no presente, bloqueado pela previsão de um futuro insuportável diante dos olhos. Quando essas sensações são fortes e persistentes, elas se tornam um problema incapacitante. Atendem por nomes cada vez mais comuns nas escolas brasileiras. *Burnout*. Depressão. Ansiedade. E a cabeça dá um nó.

Se você já viveu essas situações, saiba que você não está sozinho. Embora não existam estatísticas nacionais recentes, sabe-se - na verdade, sente-se no dia a dia - que o problema é enorme.



A gente sabe que boa parte das causas dessa verdadeira epidemia tem raízes estruturais. Más condições de trabalho, muitos alunos por classe, estrutura precária, salários baixos e violência. Tudo isso reflete no ensino - e, claro, na sua saúde. Atacar esses problemas externos é fundamental. Nós já escrevemos muito sobre eles ↗ e vamos continuar escrevendo. Mas nesta reportagem a gente pede licença para falar com quem mais importa: você.

Queremos trocar ideias sobre esses problemas - que não são frescura! - e, como a gente sempre faz, pensar em soluções para dar a volta por cima. A boa notícia é que as estratégias de enfrentamento dos nós mentais estão ao alcance de todos. Para a pesquisadora Mary Sandra Carlotto, que estudou a exaustão profissional em seu doutorado em Psicologia pela Universidade de Santiago de Compostela, na Espanha, um bom começo é o seguinte: **pensar nas situações que nos desestabilizam e nas possibilidades de lidar com elas, identificando as mais viáveis.**







Seguimos com esse conselho em mente e apresentamos, nos quadros abaixo, formas concretas de encarar o problema. Mas podemos começar sem receituário? Vamos falar de histórias reais como a de Everson Melo, educador que, na primeira aula do curso de Pedagogia, não teve dúvida do que queria fazer pelo resto da vida: lecionar. Inspirou-se na esposa, que conheceu ainda adolescente, na paixão pela Educação. Nunca pensou em largar as aulas. Nunca até maio deste ano, quando precisou se afastar da escola por 35 dias. Everson não conseguia mais entrar em sala. Diagnóstico: estresse agudo.

O disparador foi um fator externo. Por causa da reestruturação na rede de Luziânia, cidade próxima a Brasília, a classe de 5º ano da EM Dilma Roriz Medeiros ficou apinhada de gente. Pulou de 25 para 49 alunos. *“Eu ficava encostado na parede como uma lagartixa, em uma sala sem ventilador nem cortina. O sol batia na lousa e, para enxergar, os alunos tinham que mudar de lugar várias vezes ao dia”*, conta.



Foram cinco meses até o momento do “*não dá mais*”. Afastado por ordem da psiquiatra, Everson deu início ao tratamento com remédios e muita reflexão. A virada aconteceu quando o professor começou a aceitar seus limites. “*A médica queria prorrogar a licença, mas eu mesmo pedi para voltar. Já tinha conseguido elaborar na minha cabeça que não carregaria o mundo inteiro nas costas.*”

Everson encontrou a paz ao reconhecer limites e não se concentrar nas emoções, mas sim, nos episódios que a geram. Antes de saber de tudo isso, porém, o professor goiano enfrentou cinco meses de culpa por não dar mais conta de ensinar.

“*Comecei a me sentir incompetente e desmotivado. Perdi o idealismo*”, relembra. A gota d'água veio quando tentava separar uma briga entre duas alunas e uma delas começou a gritar com ele. Veio à sua cabeça a imagem de que ele empurrava a garota escada abaixo. Ficou desesperado e saiu correndo e chorando até a sala da diretora.



”

Retomei as aulas após
entender meus limites.
Sei que tenho de cuidar
para os impulsos
agressivos não voltarem

*Everson Melo,
professor de
Luziânia (GO)*

”

Os sintomas apresentados por Everson eram próximos aos do *burnout*, embora ele não tenha tido esse diagnóstico. Apoiada no tripé exaustão emocional, diminuição da realização no trabalho e despersonalização (insensibilidade ou afastamento excessivo em relação ao público atendido, no caso, os alunos), a síndrome do esgotamento profissional, como também é chamada, tem entre os docentes as maiores vítimas.

Burnout é um quadro sério que requer mudanças rápidas no trabalho. Algo que nem sempre acontece. Quando o professor voltou à escola, ele foi transferido para uma sala maior, com ventilador e cortina, mas junto dos mesmos 49 alunos. Mesmo assim, o pouco que foi feito já ajudou. “*Se não conseguimos eliminar a fonte principal do problema, já melhora se resolvemos outras, mesmo que nem sejam tão importantes. A carga tensional que elas geram é subtraída da quantidade total de estresse que estamos experimentando. Assim, ficamos sujeitos a níveis menores de tensão*”, diz Marilda Lipp, diretora do Centro Psicológico do Controle do Stress e organizadora do livro **O Stress do Professor**.

PARA SABER MAIS

Burnout

Quando a chama apaga,
o estresse domina

O que é

É uma espécie de resposta do corpo a fatores que geram problemas emocionais no trabalho. Diferencia-se de outros episódios de estresse por envolver atitudes negativas em relação aos colegas, ao emprego e ao local em que atua.

Características

Costuma ocorrer mais em profissões que exigem grande envolvimento com o público. Perda de autonomia, ritmo desgastante e ausência de suporte social são agravantes.

Sintomas

- Insensibilidade.
- Esvaziamento afetivo e desgaste emocional.
- Diminuição da competência e do sucesso na atuação profissional.
- Desinteresse, angústia e irritação.

Formas de prevenir

Planeje o dia

Elenque as tarefas e identifique as prioritárias e as mais trabalhosas. Tente liquidar com elas já nas primeiras horas para não ter que resolvê-las no momento em que estiver mais cansado. Evite preencher todos os horários com atividades. Acumulá-las produz estresse e prejudica o resultado, o que gera uma sensação de incompetência.

Reconheça os limites

É inútil lutar contra problemas que fogem do nosso controle e não conseguem ser modificados imediatamente. É melhor aceitá-los até chegar a hora em que puderem ser resolvidos. O mesmo vale para a sobrecarga de trabalho. Delegue responsabilidades e aprenda a dizer não. Só assim para evitar angústia e frustração.

|| A vida em um entorno complicado

Claudio Menezes Maia é de uma família de professores - pai, mãe, irmão, tias e esposa. É outro caso que nunca titubeou na escolha da carreira que seguiria. Formou-se em Letras e leciona para o Ensino Fundamental e Médio, no Ciep 513 George Savalla Gomes - Palhaço Carequinha, em São Gonçalo, na região metropolitana do Rio de Janeiro. *“Eu amo dar aula e tenho orgulho da escola onde trabalho. Ela foi reinaugurada há seis anos, com uma infraestrutura de ponta”*, conta.

A realidade do entorno, no entanto, é difícil. No bairro pobre em que a escola está localizada, os jovens sofrem com a estrutura precária. *“Eles não têm amor, respeito, cultura, comida. Falta tudo. Alguns pedem cesta básica, outros trazem receita médica perguntando se podemos comprar remédio. Conviver diariamente com essas situações começou a me deixar muito triste”*, relembra.



Dois episódios em especial não saíam da sua cabeça. O suicídio de um aluno gay que chegou a registrar o que iria fazer em uma redação não corrigida a tempo pela professora. E o castigo aplicado por um pai que deixou o filho por três dias sem comer por causa de uma suspensão. Somaram-se a isso tristezas pessoais - a morte de um colega confundido com um policial, um aborto espontâneo sofrido pela esposa e o falecimento da avó. O ano de 2014 estava difícil.

“Todos nós, em algum momento da vida, enfrentaremos traumas, mas quem passa por muitos deles seguidamente tem mais chance de lidar com a depressão”, diz Fernando Duarte, psiquiatra que atua nos CAPS.

Claudio lembra de estar todo o tempo irritado, desanimado, sofrer com insônia, se afastar da sala de aula para chorar e viver com constantes pensamentos negativos. Não percebeu sozinho que precisava de ajuda, mas teve sorte. Durante um período, que coincidiu com o momento em que atravessava o episódio depressivo, o setor de Gestão de Pessoas da Secretaria de Estado de Educação do Rio de Janeiro manteve uma equipe de saúde e bem-estar para apoiar os educadores. Foi a coordenadora do programa que o convidou para conversar com a assistente social.

Encaminhado para o psicólogo e para o psiquiatra, ele ficou dois meses afastado da sala. Começou a fazer terapia - que continua até hoje - e a tomar antidepressivos - que, por recomendação médica, já largou. Também mudou seus hábitos. Voltou a jogar futebol, esporte que tinha parado de praticar por causa da rotina de trabalho intensa, e a sair de casa, inclusive para assistir partidas do seu time, o Palmeiras, em outros estados.





Agradei quando descobri a depressão porque, assim,
tive a oportunidade de me tratar e mudar hábitos de vida

Claudio Menezes Maia, professor de São Gonçalo (RJ)



Claudio ainda aprendeu a ter controle sobre seus pensamentos: *“Se eu imagino o futuro, que os jovens vão reproduzir o que os pais fizeram, virar bandidos e matar como mataram meu amigo, volto a entrar em um ciclo de desesperança e a ficar questionando o meu papel dentro da escola”*. Por isso, ele foca sempre no presente.

Manter-se positivo é uma das receitas contra o negativismo que permeia a depressão. Para a psicóloga Ciça Maia, especialista em terapia cognitiva pela USP, a pessoa que apresenta esse quadro costuma ter um olhar enviesado e é preciso que ela retome o senso de realidade. *“O depressivo acha que tudo sempre vai dar errado, mas sabemos que não é assim. Há muitas chances das coisas darem certo e isso também depende da forma como julgamos a situação”*, afirma.



PARA SABER MAIS

Depressão

A desesperança bate na porta

O que é

Doença que altera o humor e provoca tristeza profunda e sem fim, associada a sentimentos de dor e culpa. Difere-se de uma situação difícil comum porque, nesses casos, a pessoa encontra uma forma de superá-las.

Características

A depressão pode estar associada a fatores genéticos e disfunção bioquímica. Doenças crônicas, traumas emocionais, drogas e abusos na infância também são disparadores.

Sintomas

- Perda de prazer em atividades agradáveis.
- Insônia ou sonolência excessiva.
- Aumento ou perda de apetite.
- Sentimentos de culpa excessiva e desesperança.
- Pensamentos recorrentes de morte ou suicídio.

Formas de prevenir

Mude os hábitos

É uma mantra entre os médicos: pratique esporte, tenha um *hobby* e cuide da alimentação. E eles têm toda a razão. Os exercícios físicos produzem endorfina, responsável pela sensação de bem-estar. Atividades prazerosas ajudam a aliviar a tensão. E os alimentos naturais, por sua vez, reforçam o sistema imunológico.

Mantenha relações saudáveis

Além dos amigos formarem uma importante rede de apoio, estudos recentes mostram que a interação positiva com eles libera ocitocina, o “hormônio do amor”. Sua presença reduz os batimentos cardíacos, a pressão arterial e a quantidade de outro hormônio, o cortisol, característico do estresse.



|| Um olhar **compreensivo** para si mesmo

Nem sempre o problema é superado em um prazo de 30 dias prorrogáveis por mais 30. Voltar a encarar situações que nos tiraram do prumo pode demorar, ser cheio de altos e baixos, de remédios que, em vez de melhorar, pioram.

Professora de Geografia da rede estadual em Mococa, no interior paulista, Rosi Tomura aceitou o desafio, em 1999, de dar aula em uma escola localizada na periferia da cidade. Encontrou por lá não só um entorno hostil, mas estudantes que refletiam a agressividade em suas atitudes. Ela também já andava com a saúde emocional abalada desde a gravidez de sua primeira filha, quando enfrentou um quadro que, tempos depois, foi diagnosticado como depressão.



Foi com esse histórico que ela recebeu a notícia que um aluno matou outro a facadas nos arredores da escola. O motivo: a vítima não quis dar um cigarro para o agressor. *“Já estava difícil para mim, eu vivia chorando, mas depois desse episódio passei a ter muito medo. Na rua, suava, tremia e olhava para trás a todo instante para ver se não estava sendo seguida.”* Começou a enxergar os jovens como se fossem gigantes e assustadores. *“Ao final de um dia de aula, falei para mim mesma: nunca mais volto aqui. Cheguei em casa, peguei todo o meu material de trabalho, que demorei anos para juntar, joguei na calçada e um catador de material reciclável levou”*, conta.

Acompanhada por psicólogo e psiquiatra foi diagnosticada com fobia social, um transtorno de ansiedade. Iniciou o tratamento com remédios e, depois de meses de total isolamento e prostração, voltou, aos poucos, a fazer coisas simples, como atravessar a rua sozinha.

“Existe uma ansiedade que é normal. O problema surge quando a angústia é permanente, incapacitante e gera grande sofrimento”, explica o psiquiatra Rodrigo Bressan, organizador do livro **Saúde Mental na Escola**. Novamente, a quebra da cadeia de pensamentos se mostra uma estratégia eficaz. Quando conseguiu perceber que as pessoas não estariam o tempo inteiro a julgando, Rosi conseguiu avançar. Em 2002, dois anos após ter se afastado da escola, ela retornou como professora readaptada. Estar fora da sala de aula foi uma condição médica para que ela não mantivesse um contato tão direto com os alunos.

Para o psicanalista Chafic Jbeili, especialista em saúde do professor, ser readaptado não significa que a pessoa fracassou. *“Podemos fazer uma associação com um soldado diagnosticado com estresse pós-traumático. Ele consegue retomar sua vida depois de um tratamento, mas voltar à guerra provavelmente reativará os sintomas do transtorno”*. Fora do campo de batalha, porém, ele poderá desenvolver outras atividades.



Precisei me afastar dos
alunos para seguir atuando
na Educação, que eu amo

*Rosi Tomura,
professora de
Mococa (SP)*



Para isso, é preciso superar outra barreira: o estigma. Até entre os pares, os readaptados são encarados como preguiçosos, encostados ou fracos. Não ter o sofrimento reconhecido é motivo de mais tensão. Para Rosi, a situação é outra. Membro do conselho escolar da EE Zenaide Pereto Ribeiro Rocha, ela organiza materiais de Geografia para os alunos e atua junto da orientação educacional, planejando ações para reduzir as faltas e o abandono.

|| **É melhor prevenir**

Quando se trata de saúde, o velho conselho aí de cima vale mais do que nunca e precisa ser colocado em prática quanto antes. Ficar sentado - e estressado - esperando o número de alunos nas salas diminuir, o salário aumentar e as famílias participarem não parece uma boa saída.

Há outras estratégias capazes de ajudar. Algumas mais fáceis como instituir pausas no dia para relaxar. E outras mais difíceis como tirar algo positivo das situações e levá-las com bom humor. É isso que ocorre quando, em vez de entender a desobediência de um aluno como um desaforo, você enxerga o episódio como um indício de que ele precisa da sua ajuda para encontrar um caminho e mudar a forma de ser.

Deixar de lado as emoções e focar em encontrar soluções é dica unânime dos especialistas. Outra é poder contar com uma rede de apoio formada na escola. Pesquisas do mundo inteiro mostram que conversar com os pares é uma das principais formas de aliviar o estresse. A recuperação é mais rápida e a intensidade da reação é menor quando o professor tem o suporte dos colegas, que entendem o que ele está passando.

Os gestores, portanto, têm um papel central na construção de um bom ambiente de convívio, o que por si só ajuda a minimizar os desequilíbrios emocionais. Segundo Chafic, comemorar conquistas e destacar qualidades dos docentes é mais saudável do que expor problemas e fracassos. *“Isso faz parte da implantação de uma agenda positiva, que pode incluir, ainda, momentos formais de troca de experiências bem-sucedidas.”*

Mobilizar recursos, sejam eles coletivos ou individuais, é um caminho para diminuir as situações desagradáveis e reencontrar as motivações e paixões que levaram à escolha da docência. Foi assim com Everson, Claudio e Rosi. Queremos que seja assim com você também. ■

Ansiedade

À beira de um
ataque de nervos

O que é

Seus aspectos fundamentais são a preocupação ou expectativa excessiva, persistente e de difícil controle e pela interferência na vida familiar, profissional e social. Distingue-se da ansiedade normal porque esta não vem acompanhada de sintomas físicos, tem curta duração e não é incapacitante.

Características

Os transtornos de ansiedade se diferenciam entre si pelas situações que provocam o medo ou o comportamento de esquiva. Entre eles, é possível destacar fobia social e síndrome de pânico.

Sintomas

- Inquietação.
- Sensação de muito nervosismo.
- Fadiga, insônia, irritação e tensão muscular.
- Taquicardia e sudorese excessiva.
- Sensações de “branco” na mente.
- Alteração nos hábitos intestinais.

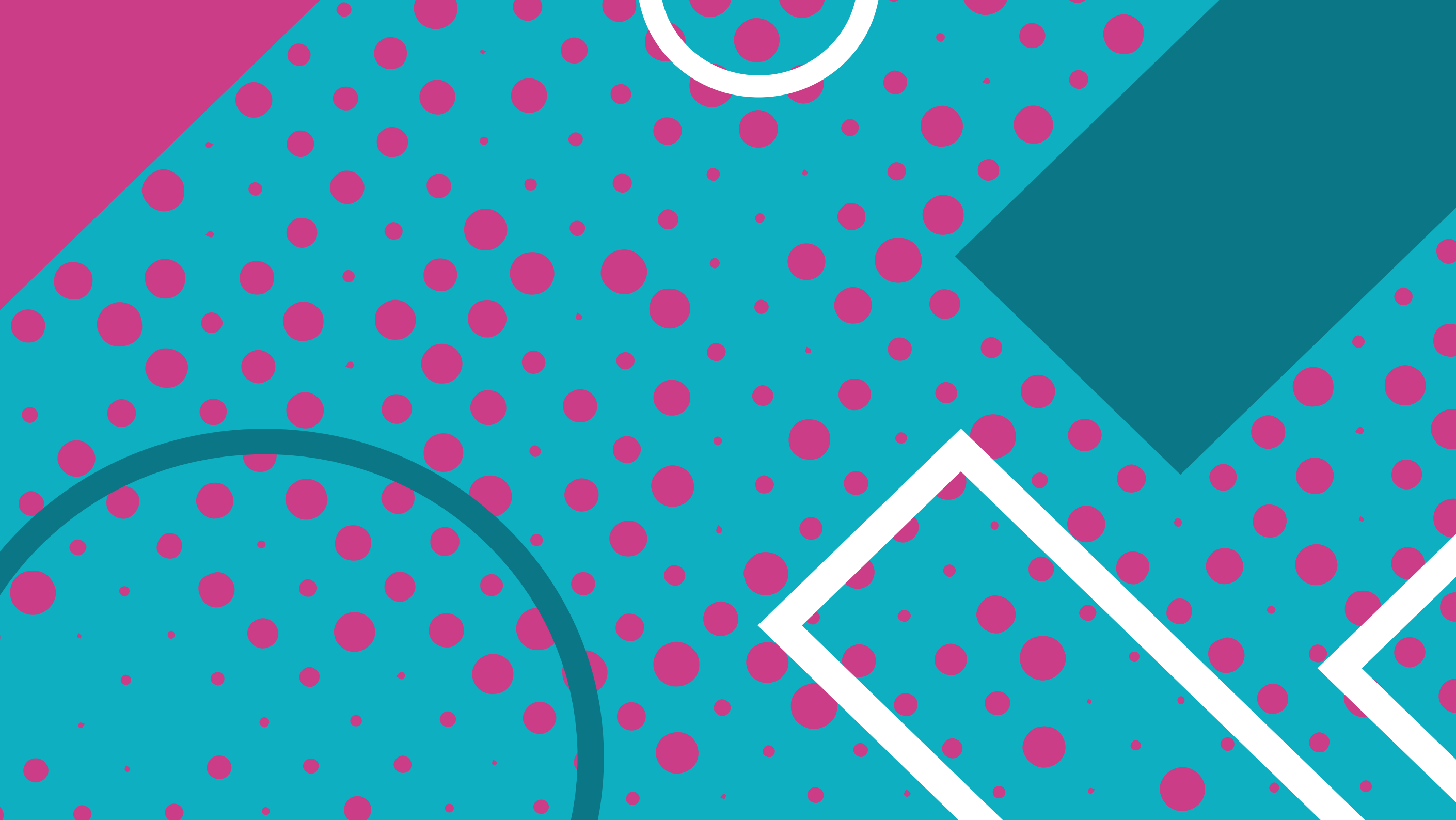
Formas de prevenir

Encontre tempo para relaxar

Reserve, diariamente, alguns minutos para se desligar das preocupações com provas, prazos, produtividade e desempenho. Técnicas de meditação, como o *mindfulness* (que ensina a ter foco no presente), ajudam a evitar crises de ansiedade e depressão.

Compartilhe as dificuldades

Você se torna uma bomba-relógio quando guarda para si todas as preocupações. Falar de emoções e sentimentos com pessoas próximas reduz a angústia e permite ver o problema de um ângulo diferente. Colegas de trabalho que passaram por experiências parecidas podem dividir as estratégias que usaram para superá-las.



PARCERIA



NOVA
escola

CRÉDITOS

Reportagens • **Nairim Bernardo, Laís Semis e Karina Padiãl**

Colunista • **Ana Carolina C D'Agostini**

Edição • **Tháís Paiva**

Revisão gramatical • **Lígia Evangelista Knobl**

Projeto Gráfico e Diagramação • **Duda Oliva e Caronte Design**

Fotografias • **Mariana Pekin, Américo Nunes e Rodrigo Ferreira.**

[Acesse aqui](#) [↗](#) conteúdos sobre saúde mental e outros temas para apoiar a prática pedagógica.