

# Cuide sua mente

Recomendações sobre  
**Saúde Mental para a Gestão Escolar**  
**Conceitos Fundamentais**

# FICHA TÉCNICA

## PRODUÇÃO:

**Carolina de Meneses Gaya** – Coordenadora

**Adriessa Santos** – Pesquisa e Autoria

**Ana Carolina D’Agostini** – Pesquisa e Autoria

**Clarice Sandi Madruga** – Pesquisa e Autoria

**Gustavo M. Estanislau** – Pesquisa e Autoria

**Henrique Akiba** – Pesquisa e Autoria

**Juliana Spinelli Ferrari Sinzato** – Design Instrucional e Gestão de Projeto Saúde Mental na Escola

**Leticia Albernaz Guimarães Lyle** – Consultoria Técnica Especializada do Projeto Saúde Mental na Escola

**Renata Trefiglio Mendes Gomes** – Consultoria Técnica Especializada do Projeto Saúde Mental na Escola

**Joyce Cavallini** – Projeto Gráfico

**Aline Marques** – Projeto Gráfico

**Nayra Baptistelli** – Apoio ao Projeto Gráfico

**André Gola** – Ilustrações do Tuto

## EQUIPE INSTITUTO AME SUA MENTE:

**Rodrigo Bressan** – Presidente

**Andréa S. Regina** – Diretora Executiva

**Cláudia Donegá** – Gestora de Programas Sociais

**Ana Carolina D’Agostini** – Coordenadora do Projeto Ame sua Mente na Escola, Pesquisadora e Consultora da Equipe de Saúde Mental

**Carolina de Meneses Gaya** – Pesquisadora, Consultora da Equipe de Saúde Mental e Membro Associado Benemérito

**Clarice Madruga** – Pesquisadora e Consultora da Equipe de Saúde Mental

**Henrique Akiba** – Pesquisador e Consultor da Equipe de Saúde Mental

**Gustavo M. Estanislau** – Pesquisador, Consultor da Equipe de Saúde Mental e Membro Associado Benemérito

**Equipe do Instituto Unibanco (IU):** Caio Oliveira Callegari; Rayssa Avila Valle e Jane Reolo Silva.

**Gestores escolares:** Clarice Caldeira Leite; Giovanni Ivankio e Silvandira Mesquita.

**NOVEMBRO/2024**

# SOBRE O INSTITUTO AME SUA MENTE

O Instituto Ame Sua Mente é uma organização da Sociedade Civil que desenvolve projetos pautados em evidências científicas e com foco na promoção da saúde mental, redução do estigma, prevenção e condutas no que tangem os transtornos mentais, tendo o educador da rede pública como principal público.

O instituto foi fundado em 2018, após mais de 10 anos de pesquisas junto a escolas públicas, trabalho realizado por meio do projeto “Cuca Legal”, em parceria com a Escola Paulista de Medicina – EPM/UNIFESP.

Os resultados colhidos a partir dessa iniciativa – que visava a promoção da saúde mental, prevenção e manejo de casos de pessoas portadoras de transtornos mentais na escola, através de programas de assistência e letramento em saúde mental – fundamentaram a estruturação do Instituto.

**NOSSA MISSÃO** – Promover uma nova cultura de saúde mental no Brasil, para que as pessoas assumam seu desenvolvimento emocional desde cedo e, assim, possam realizar seus potenciais, prevenir transtornos mentais e contribuir para a sociedade.

**ATUAÇÃO** – Partindo do entendimento de que saúde mental é um dos grandes desafios da nossa época e que prevenção e tratamento precoce são essenciais, trabalhamos em dois pilares de atuação – Educação e Advocacy.

No pilar de Educação, desenvolvemos programas e projetos com foco prioritário no ambiente escolar, principalmente na figura do educador da escola da rede pública de ensino.

Já em Advocacy, visamos combater estigmas e preconceitos através da disseminação de conhecimentos e da conscientização da sociedade sobre a importância do cuidado com a saúde mental.

**FUTURO** – É importante destacar que a atuação do Instituto está diretamente comprometida com três Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), indicadores criados em 2015 pela Organização das Nações Unidas (ONU).

Os ODS são referenciais importantes para o planejamento global de implementação de ações sociais e socioambientais necessárias para o desenvolvimento sustentável e inclusivo.

<b>Convite às Escolas Brasileiras .....</b>	<b>4</b>	<b>Qual o papel da escola na construção de uma cultura de saúde mental?.....</b>	<b>23</b>
<b>Apresentação .....</b>	<b>5</b>	<b>Pilares para o desenvolvimento de ações .....</b>	<b>25</b>
<b>O papel do gestor escolar na construção de um ambiente educacional emocionalmente saudável .....</b>	<b>7</b>	<b>Já posso começar? .....</b>	<b>34</b>
<b>Como a Segurança Psicológica se relaciona com os padrões de desempenho.....</b>	<b>13</b>	<b>Promoção de Saúde Mental na escola .....</b>	<b>34</b>
<b>Afinal, o que é Saúde Mental? .....</b>	<b>15</b>	<b>Prevenção em Saúde Mental: ações escolares .....</b>	<b>48</b>
<b>Intervenções em Saúde Mental .....</b>	<b>16</b>	<b>Mais dicas para o gestor envolver famílias e responsáveis em iniciativas de saúde mental na escola.....</b>	<b>59</b>
<b>Quais são os diferentes tipos de estratégias de prevenção? .....</b>	<b>17</b>	<b>Intervenções precoces em Saúde Mental .....</b>	<b>62</b>
<b>O que é um <i>continuum</i> de bem-estar? .....</b>	<b>18</b>	<b>Manejo de crise escolar .....</b>	<b>66</b>
<b>E quando não há Saúde Mental? .....</b>	<b>20</b>	<b>Essa conclusão é só o começo .....</b>	<b>70</b>
<b>Agora, por que falar de Saúde Mental na Escola? .....</b>	<b>21</b>	<b>Referências .....</b>	<b>71</b>

# Sumário

# CONVITE ÀS ESCOLAS BRASILEIRAS

## **Prezados Gestores e Comunidade Escolar,**

É com grande satisfação que o Instituto Ame Sua Mente os convida a mergulhar em uma jornada em prol da saúde mental em nossas instituições de ensino. Reconhecendo a importância profunda que a saúde mental tem no desenvolvimento integral dos estudantes e no ambiente escolar, estamos muito felizes em compartilhar com vocês o material de recomendações sobre Saúde Mental para a Gestão Escolar, uma ferramenta valiosa voltada à saúde mental e ao bem-estar em nossas escolas.

Este material, cuidadosamente elaborado, é o resultado da colaboração entre especialistas em saúde mental, educadores, angariadores e profissionais dedicados ao bem-estar dos estudantes e da comunidade escolar. A partir dessa colaboração multidisciplinar, este material oferece orientações práticas e estratégias eficazes para integrar um olhar cuidadoso e preventivo em prol da saúde mental em todos os aspectos da experiência escolar.

Ao explorar o material e seus cadernos, vocês encontrarão: Um alicerce teórico sólido de conhecimento sobre os princípios essenciais da saúde mental e sua relevância no contexto educacional; Abordagens práticas tangíveis para criar um ambiente de aprendizado que cultive a saúde mental, incluindo ações direcionadas aos estudantes, à equipe educacional e às famílias; Diretrizes para reconhecer os primeiros sinais de dificuldades emocionais e orientações sobre como oferecer apoio eficaz aos estudantes que precisam; e, por fim, sugestões sobre como estabelecer parcerias com os pais, a comunidade e os recursos locais, para criar um ecossistema abrangente de apoio.

Nosso convite aqui não se resume a oferecer um plano para fortalecer a saúde mental nas escolas. Antes disso, queremos, juntos, assumir o compromisso de criar um ambiente seguro, inclusivo e enriquecedor para todos os estudantes, professores e comunidade escolar.

Convidamos vocês a explorar o material, compartilhar aprendizagens com sua equipe escolar e iniciar conversas que impulsionem a implementação de práticas preventivas e promotoras da saúde mental na comunidade escolar brasileira.

O Instituto Ame Sua Mente agradece a vocês por se unirem a nós nessa iniciativa inspiradora para moldar um futuro onde a educação abrace não só o desenvolvimento intelectual-cognitivo, mas também o bem-estar emocional e a saúde mental de todos.

**Com gratidão e entusiasmo,**

**Rodrigo Bressan**  
Instituto Ame Sua Mente



voltar ao topo

# APRESENTAÇÃO

Bem-vindo(a) ao Material de Saúde Mental na Escola!

Este material, criado pelo Instituto Ame Sua Mente, tem como objetivo fornecer informações essenciais sobre saúde mental, competências socioemocionais e abordagens para a promoção da saúde mental e prevenção de transtornos em ambientes de ensino.

A saúde mental é um direito de qualquer pessoa.

Sabendo que metade de todas as doenças mentais começam na infância e adolescência (DALSGAARD et al., 2020), entendemos os espaços escolares como uma grande oportunidade, não apenas para identificar e apoiar crianças que estão passando por dificuldades emocionais, mas também para promover o bem-estar emocional e o desenvolvimento integral de todos.


Esta versão do material é composta por conceitos fundamentais e mais cinco cadernos temáticos que abordam temas atuais e muitas vezes complexos de lidar na escola, como: **Bullying, Autolesão, Suicídio, Drogas, Preconceito e Discriminação**. Nestes diferentes materiais, você vai encontrar referências conceituais pautadas nas pesquisas mais recentes em saúde mental e ciência da aprendizagem.

Um ambiente saudável para a implementação de estratégias de cuidado com a saúde mental deve, na medida do possível:



[voltar ao topo](#)



- 
- *Contar com propostas embasadas em evidências científicas robustas e que considera as legislações, regulamentações brasileiras e consensos de especialistas.*
  - *Questionar a cultura de “apagar incêndios”, na qual a saúde mental só é considerada quando algo de grave acontece no contexto escolar. Para tanto, seu foco é baseado na promoção e na prevenção.*
  - *Deve considerar iniciativas contínuas e sustentáveis, pactuando assim um compromisso institucional com a inserção e a ampliação de temáticas relacionadas à saúde mental no cotidiano escolar. Ser livre do estigma, onde o diálogo e a aceitação do ser humano como ele é são princípios fundamentais para a construção de um clima escolar saudável e, por consequência, do fortalecimento da conectividade escolar. Ser integrativa, de maneira que favoreça a participação significativa entre escola, família e comunidade na construção de um ambiente saudável e fértil de aprendizagem*
  - *Oferecer uma oportunidade de desenvolvimento para todos, levando em conta elementos da saúde mental de estudantes, professores, corpo de funcionários, gestão e familiares.*

Como priorizamos ações de **prevenção e promoção de saúde mental**, trouxemos até vocês um amplo repertório para compreender e promover o desenvolvimento de competências socioemocionais no ambiente escolar, pois sabemos que este desenvolvimento é preditor de futuros mais promissores para os nossos estudantes, tanto na dimensão escolar-profissional, quanto na vida e na realização pessoal.

Para garantir a aplicabilidade deste Material e dos cadernos temáticos, sabendo que, muitas vezes, precisamos resolver problemas sem interromper o funcionamento escolar, oferecemos aqui protocolos de manejo de questões comportamentais e crises escolares, um importante recurso para auxiliar gestores na atuação cotidiana. A ideia é que a partir desses protocolos e propostas práticas, você consiga atuar com mais rapidez, embasamento e segurança, aprendendo a identificar, abordar, manejar e acompanhar desafios comportamentais e situações de crise.

**Sigamos juntos!**

## O PAPEL DO GESTOR ESCOLAR NA CONSTRUÇÃO DE UM AMBIENTE EDUCACIONAL EMOCIONALMENTE SAUDÁVEL

O papel de um gestor de escola pública é multifacetado e essencial para a criação de um ambiente saudável, inclusivo e seguro, tanto para os estudantes, quanto para o próprio time que lidera.

Para a doutora em educação Heloisa Lück em seu livro Dimensão escolar e suas competências, a gestão do cotidiano escolar é:

“

[...] o ato de gerir a dinâmica cultural da escola, afinado com as diretrizes e políticas educacionais públicas para a implementação de seu projeto político-pedagógico, comprometido com os princípios da democracia e com os métodos que organizem e criem condições para um ambiente educacional autônomo (soluções próprias, no âmbito de suas competências), de participação e compartilhamento (tomada de decisões conjunta e efetivação de resultados) e autocontrole (acompanhamento e avaliação com retorno de informações). (Lück, 2009, p. 24)

”







O gestor escolar é uma **liderança pedagógica**, de acordo com Heloisa Lück, 2022, responsável por diversas ações e dimensões:

- › Promover e manter um elevado espírito de equipe, a partir de uma visão clara dos objetivos educacionais, missão, e valores da escola.
- › Alargar os horizontes das pessoas que atuam na escola, a respeito de seu papel e das oportunidades de melhoria e desenvolvimento.
- › Estabelecer uma orientação empreendedora e proativa na ação conjunta para a realização dos objetivos educacionais.
- › Criar e manter cultura escolar favorável e propícia ao trabalho educacional, a formação dos alunos e sua aprendizagem.
- › Motivar e inspirar as pessoas no seu envolvimento em processos socioeducacionais cada vez mais efetivos, no interior da escola e na sua relação com a comunidade.
- › Estabelecer e manter elevado nível de expectativas a respeito da educação e da possibilidade de melhoria contínua de seu trabalho e dos bons resultados na promoção da aprendizagem dos alunos e sua formação.
- › Dinamizar um processo de comunicação e relacionamento interpessoal aberto, dialógico e reflexivo.
- › Orientar, acompanhar e dar feedback ao trabalho dos professores na sala de aula, tendo como foco a aprendizagem.

## < A liderança escolar

Além de todas essas responsabilidades, ainda encontramos a promoção de uma cultura saudável que incentiva a inteligência coletiva e a busca pela educação integral dos estudantes.

Nesse cenário tão complexo e abrangente, há muitas especificidades que precisam ser cuidadas. Um grande desafio é a habilidade de delegar e acompanhar os processos e, ao mesmo tempo, abandonar o controle excessivo e adotar uma postura que inspire a comunidade escolar, valorizando a flexibilidade e a capacidade de adaptação, especialmente em contextos de crescente complexidade que envolvem a escola pública brasileira.

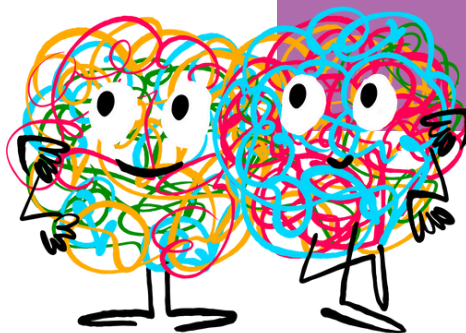
A liderança contemporânea exige, portanto, habilidades que vão além do modelo hierárquico tradicional, privilegiando o autoconhecimento, a construção de confiança, a clareza de visão e a capacidade de comunicação, o que possibilita a criação de um ambiente psicologicamente seguro para todos.

A Universidade Diego Portales do Chile tem realizado estudos sobre o papel do gestor escolar na promoção de um ambiente seguro, reforçando a importância da liderança empática e inclusiva na construção de um clima escolar saudável.

Segundo estudos recentes, o gestor escolar deve adotar uma abordagem que equilibre habilidades de liderança inclusiva com a capacidade de fomentar a saúde mental e o bem-estar de sua equipe.

Ao aplicar técnicas de Comunicação Não-Violenta e promover um espaço de trabalho respeitoso, o gestor não só apoia o desenvolvimento pessoal dos educadores, mas também constrói uma cultura de confiança e colaboração.

Esta gestão contemporânea inclui práticas como a promoção de uma comunicação aberta, suporte emocional e estratégias colaborativas que incentivem a autonomia no ambiente escolar. Esses estudos ressaltam práticas de liderança inclusiva e estratégias de promoção da saúde mental no ambiente escolar.



Dessa forma, a **liderança de um diretor de escola pública envolve competências que vão além da gestão administrativa**, englobando uma visão holística sobre o desenvolvimento e o bem-estar do time e dos alunos.

Referências que sustentam essas abordagens incluem os trabalhos de Rosenberg (2021) sobre Comunicação Não-Violenta (CNV), Bourke e Dillon (2016) sobre liderança inclusiva, a OMS (2013) sobre promoção de saúde mental em ambientes educacionais, e Edmondson (2018) sobre segurança psicológica.

A liderança escolar, segundo estudos da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2013), deve **englobar a promoção da saúde mental como um pilar para o bem-estar de todos**. Um diretor de escola pública, ao promover atividades de cuidado com a saúde mental, ajuda a reduzir o estresse ocupacional e fortalece a resiliência da equipe escolar. Ele pode implementar programas de apoio e encorajamento ao autocuidado, ajudando a reduzir o estigma em torno de questões que envolvem o adoecimento mental e incentivando práticas que aumentem a qualidade de vida no trabalho de forma inclusiva e equitativa.

Rodas de Conversa, espaços de acolhimento ou treinamentos de letramento em saúde mental e que envolvem o conhecimento de como identificar sinais de problemas comportamentais ou de transtornos são outros exemplos eficazes para a promoção de uma cultura promotora da saúde mental junto à sua comunidade escolar.

Para o gestor escolar, isso também significa dar suporte ativo ao bem-estar do seu time, reconhecendo que o estresse e a sobrecarga emocional afetam tanto a qualidade do ensino quanto a saúde dos educadores. Ao estabelecer práticas que incentivem o cuidado com a saúde mental, o diretor da escola contribui para um ambiente mais produtivo, onde todos se sintam valorizados e capazes de buscar ajuda quando necessário.

Líderes com este enfoque promovem valores essenciais como empatia, abertura à diversidade e inclusão, à escuta ativa e criam um ambiente de trabalho onde os colaboradores sentem-se respeitados. Uma liderança promotora de uma cultura saudável também incentiva a inteligência coletiva.

Esses líderes educacionais são treinados para identificar e mitigar possíveis fontes de estresse, como o excesso de carga de trabalho e as tensões internas, promovendo práticas que incentivem a transparência e o apoio mútuo.

Além disso, iniciativas específicas para fortalecer o bem-estar mental e emocional dos docentes e a integração de métodos de mediação são vistos como fundamentais para alcançar uma atmosfera de segurança psicológica, essencial para um ensino de qualidade.

Esse modelo tem sido explorado em várias discussões e parcerias internacionais, especialmente em colaboração com o Instituto Unibanco no Brasil.

## CONCEITOS QUE PODEM SER TRABALHADOS DE FORMA ILUSTRATIVA E LÚDICA COMPLEMENTANDO O TEXTO ACIMA

Alguns pilares são essenciais para que este novo gestor do século XXI consiga cumprir com seus desafios:

► **Autoconhecimento:** as lideranças escolares que conseguem identificar e utilizar plenamente seus pontos fortes e reconhecem e buscam desenvolver seus pontos fracos, mas sabem que, mesmo assim, são vulneráveis agem com transparência, procurando gerenciar seus impulsos e atuam com maturidade emocional e equilíbrio. Tais habilidades permitem que a gestão de times seja fluida e eficaz, pois este líder também consegue identificar a diversidade de competências e estilos presentes nos educadores que lidera e, portanto, consegue extrair o melhor de cada um do time.

► **Confiança:** a confiança reflete na consistência de propósito e no tratamento concedido aos educadores. Embora, às vezes, as pessoas discordem do que os líderes fazem ou dizem, a sua credibilidade decorre da coerência entre o que é dito e o que é feito.

A segurança psicológica, um conceito amplamente discutido por Amy Edmondson (2018), é a base de um ambiente de trabalho, em que todos da equipe podem expressar suas ideias, preocupações e falhas sem receio de retaliação ou julgamento. No contexto escolar, um diretor que promove segurança psicológica cria um espaço em que educadores sentem-se confortáveis para colaborar, arriscar novas ideias e enfrentar desafios sem medo de serem criticados. Essa prática aumenta a confiança mútua e a disposição para inovação, elementos essenciais para que uma equipe educacional possa enfrentar desafios de forma criativa e colaborativa. O diretor que lidera com base na segurança psicológica não só promove um ambiente de trabalho saudável, mas também fortalece a capacidade da escola de se adaptar e evoluir conforme as necessidades dos alunos.



► **Engajamento e propósito:** o diretor de uma escola pode despertar o comprometimento dos que trabalham ao seu redor, para que estes também alcancem a visão do propósito existente para além das atividades diárias rotineiras. Ele pode despertar o verdadeiro sentido do que é “educar”, do grande legado que o um educador deixa na vida de tantos que estão à sua volta e, desta forma, ressignificar o trabalho cotidiano. O propósito é uma consequência do autoconhecimento: trabalhar com propósito torna-se algo muito natural, quando a pessoa conhece seus valores, seus princípios, suas motivações e desejos.

► **Comunicação:** como um grande mediador das relações, um dos aspectos a ser cuidado por um gestor escolar é a comunicação – pilar essencial de conexão com todos. Na construção de relações saudáveis e empáticas, a Comunicação Não – Violenta (CNV) é uma ferramenta potente para lidar com conflitos e promover um ambiente respeitoso. O modelo proposto por Marshall Rosenberg (2006) envolve quatro componentes principais: observação, sentimentos, necessidades e pedidos. Para o diretor, isso significa prestar atenção aos comportamentos e às necessidades dos educadores e alunos sem julgamento, identificando emoções que surgem e os aspectos que os motivam, o que ajuda a criar uma comunicação clara e construtiva.

Estudos mostram que a CNV não só resolve conflitos mais rapidamente, como também reduz o estresse entre os envolvidos e fortalece o vínculo entre os membros da equipe (Rosenberg, 2021). No contexto escolar, o diretor que utiliza CNV promove uma atmosfera de respeito, onde todos se sentem ouvidos e incentivados a colaborar.

Os verdadeiros líderes são comunicadores hábeis, capazes de reduzir a complexidade de problemas e ampliar as oportunidades, por meio de uma linguagem simples e engajadora. Ser um comunicador hábil é também ser um bom ouvinte e saber adequar a forma como se comunica, considerando a diversidade de seus interlocutores.

A promoção de feedbacks construtivos, também envolvem uma boa comunicação – essencial para a criação de um ambiente escolar, onde as críticas são vistas como uma forma de crescimento, não como ataques pessoais. Isso ajuda a reduzir o medo ao erro e a construir relações profissionais mais saudáveis.

► **Inclusão:** um diretor escolar inclusivo valoriza a diversidade e a utiliza como força para o desenvolvimento da escola. Segundo Bourke e Dillon (2016), líderes inclusivos demonstram compromisso, coragem, humildade e empatia, atributos que permitem criar um ambiente seguro e acolhedor para todos. Esse gestor deve ser capaz de identificar e combater práticas excludentes, tanto entre alunos quanto entre seus educadores, promovendo a equidade de oportunidades de desenvolvimento e aprendizagem para todos e garantindo que todos se sintam pertencentes e apoiados. Sua postura deve ser inspiradora, mas muito mais do que isso, é fundamental que ele seja o promotor dessa cultura transformadora. O diretor escolar, ao adotar essas competências, têm a oportunidade de transformar o ambiente educacional em um espaço em que educadores e estudantes, independentemente de suas origens (cultural – raça-etnia), características físicas, intelectuais, gênero, orientação sexual, habilidades e perspectivas se sintam respeitados e parte do coletivo. Este estilo de gestão contribui para o desenvolvimento da confiança entre a equipe, o que é essencial para criar uma cultura escolar positiva, em que educadores sentem-se mais motivados a trabalhar em equipe e a apoiar o desenvolvimento de seus estudantes. Afinal, quando todos sentem que podem ser eles mesmos, sem a necessidade de mascarar quem são, mascarar suas emoções, há um aumento na sensação de pertencimento e, conseqüentemente, uma melhora no desempenho de suas atividades.

► **Autonomia e capacitação:** o dia a dia escolar é desafiador e permitir que seu time tome decisões e participe ativamente nos processos que envolvem melhorias pedagógicas e melhores práticas escolares também favorece a segurança psicológica.

► **Liderança empática:** a empatia e a habilidade de entender as emoções e necessidades dos colaboradores são elementos cruciais. Aquele gestor escolar que demonstra genuíno interesse pelo bem-estar dos seus educadores e de toda a comunidade escolar cria um ambiente de suporte que contribui para uma atmosfera de segurança emocional. Cada um desses conceitos é fundamental para que o diretor escolar desempenhe um papel ativo e transformador na criação de um ambiente educacional saudável, inclusivo e seguro.



## Como a Segurança Psicológica se relaciona com os padrões de desempenho

Assim, um gestor escolar público precisa ter **competências e práticas que vão além da gestão administrativa**, englobando uma visão holística sobre o desenvolvimento e o bem-estar da equipe e dos estudantes.

A prática da gestão escolar precisa estar alicerçada em valores essenciais como **empatia, abertura à diversidade e à escuta ativa, para a criação de um ambiente em que toda a comunidade se sinta respeitada e valorizada**.

O trabalho do gestor escolar é caracterizado por múltiplos desdobramentos, por tantas especificidades, pois pede um esforço diário de atuar criando uma cultura pedagógica, humana, diversa, ética, estética, crítica e transformadora. São necessários tantos saberes, muitas habilidades num compromisso contínuo com o conhecimento e a busca por seu desenvolvimento.

Uma função complexa, que revela a dimensão coletiva, e individual, nessa combinação que exige tanto do ser profissional, como do pessoal. Uma pauta faz- se necessária de ser discutida em política pública educacional, é como que cuidamos de quem cuida de todos na escola?



**Figura 1:** O Poder da Segurança Psicológica. Adaptado e traduzido de Edmondson, A. (2018). *The Fearless Organization, Creating Psychological Safety in the Workplace for Learning, Innovation, and Growth*.





## CONCEITOS QUE PODEM SER TRABALHADOS DE FORMA ILUSTRATIVA E LÚDICA PARA APROFUNDAR OS CONCEITOS TRAZIDOS NO TEXTO ACIMA

### Benefícios de um Ambiente Psicologicamente Seguro:

- › **Redução do índice de afastamento do trabalho por questões psicológicas:** educadores que trabalham em um ambiente psicologicamente seguro são menos propensos a sofrer de esgotamento mental, uma vez que encontram maior suporte emocional e recursos para lidar com o estresse.
- › **Aumento da inovação:** pessoas que se sentem seguras psicologicamente tendem a ser mais inovadoras, já que estão dispostas a propor novas soluções, sem medo de falhar.
- › **Desenvolvimento de relacionamentos saudáveis:** a confiança mútua entre colegas e a comunidade escolar promove interações verdadeiras e colaborativas, reduzindo conflitos interpessoais.

Figura 2: Competências essenciais do líder inclusivo. Adaptado de Korn Ferry.

# AFINAL, O QUE É SAÚDE MENTAL?

Nossa saúde mental é um estado bastante dinâmico, que se modifica de acordo com as situações que vivemos e que se relaciona com nossos sentimentos, pensamentos e comportamentos.

Quando bem desenvolvidas, as habilidades ligadas à saúde mental permitem que as pessoas alcancem uma melhor qualidade de vida e harmonia em seus relacionamentos interpessoais. Além disso, indivíduos saudáveis mentalmente têm mais facilidade em identificar e lidar com emoções e desafios cotidianos.

É importante esclarecer que **saúde mental não significa a ausência de transtornos mentais, mas sim, uma combinação de elementos biológicos, psíquicos e sociais que permite uma vida mais plena.**





# INTERVENÇÕES EM SAÚDE MENTAL

A saúde mental abrange uma ampla gama de aspectos, incluindo a saúde física, a satisfação com a vida, a qualidade dos relacionamentos interpessoais, a capacidade de lidar com as adversidades, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade.

É importante entender que aquilo que normalmente acreditamos ser intervenção em saúde mental, é, na verdade, uma ou mais ações que acontecem quando a saúde mental não teve condições de se estabelecer.

O conceito de “promoção” relaciona-se a determinantes sociais da saúde como: educação, meio ambiente e acesso a serviços essenciais, por meio de ações coletivas e fomentadoras de políticas públicas. Por isso, a promoção da saúde mental está ligada diretamente à criação e manutenção de oportunidades para que as pessoas possam aumentar o controle sobre sua própria saúde, a partir de condições básicas de vida e de bem-estar.

Já a “prevenção” diz respeito às oportunidades relacionadas ao controle dos fatores de risco que antecedem os transtornos. Sua atuação está em diferentes fases do processo saúde-doença e visa impedir o surgimento e/ou a progressão de tal processo.

As estratégias de prevenção podem ser identificadas como **primárias, secundárias ou terciárias**, de acordo com o nível de risco associado. Saiba mais sobre os diferentes tipos de estratégias de prevenção na **página a seguir**.



voltar ao topo

# QUAIS SÃO OS DIFERENTES TIPOS DE ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO?

Atualmente, a comunidade científica tem apresentado o que foi chamado de prevenção primordial, voltada a evitar o surgimento e consolidação de padrões de vida sociais, econômicos e culturais que elevam o risco de uma pessoa adoecer – é o nível de prevenção mais recentemente reconhecido e tem grande relevância no campo da saúde populacional.

Isso quer dizer que hoje, os olhares estão voltados para a prevenção de maneira integral, ou seja, **garantir condições físicas, econômicas e culturais** é tão importante para a promoção da saúde mental quanto oferecer tratamento especializado. As medidas contra os efeitos mundiais da poluição atmosférica, por exemplo, ou a promoção de dietas mais saudáveis são exemplos de prevenção primordial.

Outra classificação para as ações preventivas é feita a partir do alvo de sua intervenção. Nesse sentido, as ações pode ser **universais**, que são aquelas mais amplas e que atingem toda a população; ou **seletivas**, pensadas para indivíduos ou subgrupos de maior risco ao agente/doença que se procura prevenir. Por fim, existem as ações de prevenção **indicada**, voltada a indivíduos ou subgrupos que já desenvolveram, ou já apresentam os sintomas iniciais do problema que se procura prevenir.

Por exemplo, intervenções de prevenção indicadas permitem prevenir outros danos ou problemas associados e que podem ser desencadeados em função da existência da condição em foco. Isso quer dizer que uma ação preventiva, mesmo em algum caso em que a pessoa já está adoecendo, ajuda a prevenir que este adoecimento seja ainda maior, ou evolua para um quadro mais complexo.



## estratégias práticas

Prática do autocuidado, acompanhamento psicossocial, manter uma rede de apoio social com família e amigos, realizar exercícios físicos, manter uma alimentação equilibrada e cuidar da qualidade do sono.



voltar ao topo

# O QUE É UM CONTINUUM DE BEM-ESTAR?

Como estamos percebendo, a saúde mental não é algo binário. É quase impossível dizer que alguém está apenas “saudável” ou “doente” mentalmente.

Da mesma forma que, na educação, buscamos o “desenvolvimento integral” — ou seja, a formação ampla dos estudantes nas dimensões cognitiva, emocional, social e física para enfrentar os desafios da vida —, essa visão pode ser aplicada à saúde mental. O bem-estar também envolve uma variedade de dimensões que precisam de atenção constante ao longo da vida, incluindo aspectos emocionais, sociais e físicos, para promover o desenvolvimento integral e fortalecer a capacidade de lidar com as demandas diárias.

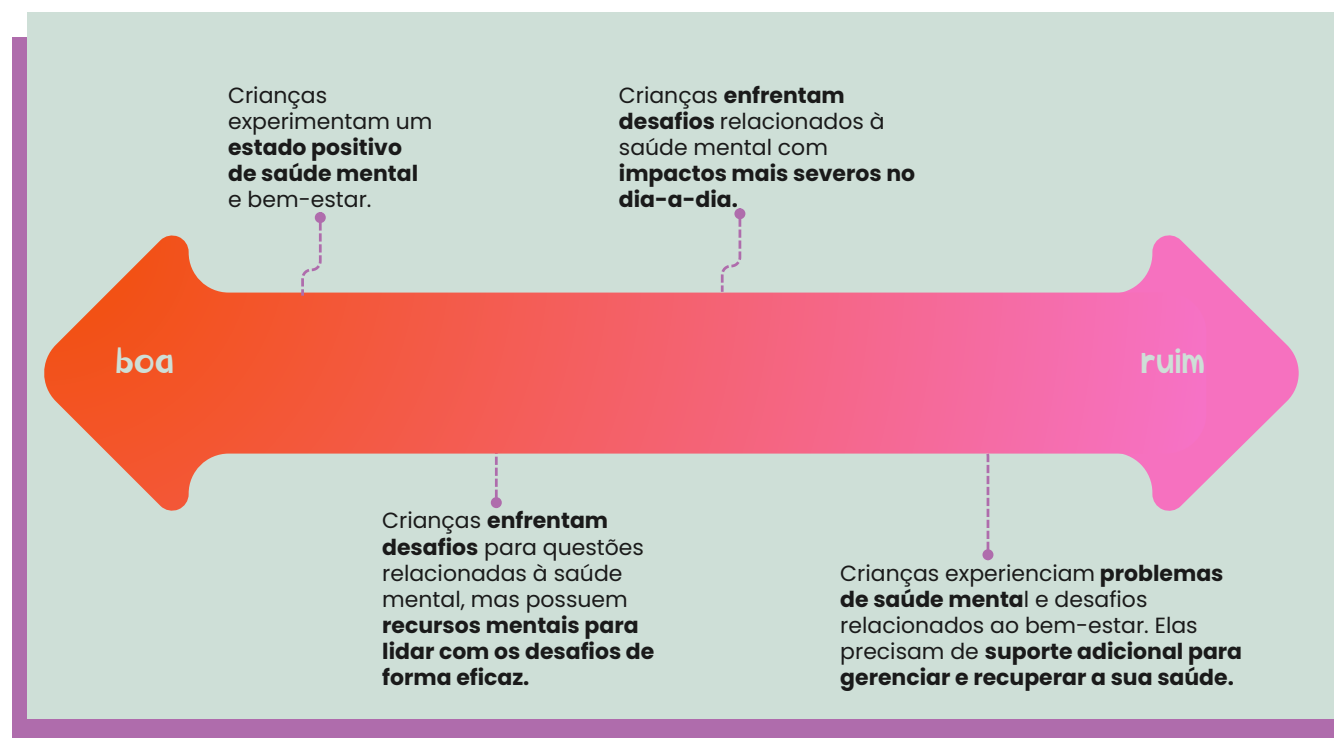
## Por que você precisa saber disso?

Perceber a saúde mental como um *continuum* nos ajuda a identificar diferentes oportunidades para promover bem-estar, intervir e ajudar indivíduos de todas as idades a melhorar sua qualidade de vida, antes que uma doença se estabeleça. A leitura de *continuum* é mais focada no estado mental, do que na busca por um diagnóstico (**Figura 3**) (AUSTRALIAN GOVERNMENT, 2021).

Assim, a saúde mental e o bem-estar estão interconectados, considerando a relação com o bem-estar físico e social, que interferem diretamente na necessidade de mobilizações emocionais e cognitivas.

Parece difícil, mas é algo que percebemos. Vamos entender melhor como isso se dá na nossa vida e na dos nossos estudantes.

Veja a imagem abaixo:



**Figura 3:** Escala *continuum* de bem-estar. Adaptado de The National Children’s Mental Health and Wellbeing Strategy, Governo Australiano, 2021.



voltar ao topo

## < Vamos começar da direita para a esquerda.

À direita do *continuum* de bem-estar, encontramos estados de saúde mental prejudicada, como transtornos mentais, angústia emocional e desequilíbrio psicológico. Esses estados podem ter um impacto significativo na vida de uma pessoa, uma vez que seu funcionamento diário, suas habilidades interpessoais, seus relacionamentos e a satisfação pessoal estão comprometidos.

Navegando para a esquerda, encontramos dois estados ou níveis intermediários, que são estados em que a pessoa (adulto ou criança) pode estar livre de transtornos mentais, mas ainda assim está enfrentando desafios emocionais e estresse moderado. Nesses estágios, nosso objetivo é promover habilidades de enfrentamento saudáveis, ajudar a buscar apoio quando necessário e promover estratégias de autocuidado para manter um equilíbrio saudável.

Na ponta mais à esquerda do *continuum*, encontramos o estado mais próximo do ideal de bem-estar. Isso significa que ela consegue ter resiliência emocional significativa, habilidades de enfrentamento eficazes, relacionamentos saudáveis e um senso de propósito e significado na vida. Quando lidamos com estudantes e adultos nesse estado, nosso foco deve estar em fortalecer e manter as condições de saúde mental, incentivando a adoção de práticas de autocuidado consistentes e promovendo o desenvolvimento de habilidades de autorregulação emocional.

A leitura do *continuum* nos ajuda a entender que saúde mental é um processo de constante monitoramento, desenvolvimento, avaliação, acolhimento e encaminhamento.



# E QUANDO NÃO HÁ SAÚDE MENTAL?

Quando a saúde mental está comprometida, a vida pode se tornar extremamente desafiadora. A deterioração das condições de saúde mental pode levar a uma série de problemas emocionais e transtornos, tais como: transtornos de humor (depressão), transtornos alimentares (anorexia, bulimia), além da maior propensão ao consumo de drogas, ou comportamentos de autolesão e até ideias suicidas.

Essas condições impactam negativamente o funcionamento diário, prejudicando o desempenho no trabalho ou nos estudos, afetando os relacionamentos interpessoais e diminuindo a qualidade de vida de maneira geral.

Quando não há boas condições de saúde mental, as atividades cotidianas podem se tornar um fardo e até mesmo as tarefas mais simples podem parecer extremamente complexas. A pessoa pode experimentar dificuldades para se concentrar, tomar decisões e lidar com o estresse de forma saudável.

Além disso, existe uma relação de duas vias entre saúde física e mental. Do mesmo jeito que padrões de sono, sedentarismo, alimentação irregular podem influenciar as condições de saúde mental, um quadro de adoecimento mental também pode causar distúrbios do sono, fadiga crônica, dores físicas inexplicáveis e um enfraquecimento do sistema imunológico.

No cotidiano escolar, a saúde mental comprometida afeta tanto estudantes quanto educadores. Estudantes, por exemplo, com problemas como ansiedade, depressão ou estresse podem enfrentar dificuldades de concentração, resultando em baixo desempenho acadêmico e desinteresse pela escola. Isso pode levar à evasão escolar, pois eles podem se sentir sobrecarregados e isolados, prejudicando seu envolvimento nas atividades e as relações com os colegas.

Os educadores, por sua vez, também sofrem com a falta de saúde mental. Dificuldades em manter a concentração e a motivação podem comprometer o planejamento e a condução das aulas. O estresse e a ansiedade podem causar esgotamento emocional, reduzindo a satisfação no trabalho e aumentando o afastamento. Professores sobrecarregados tendem a se tornar menos pacientes, impactando negativamente a dinâmica da sala de aula. Assim, a saúde mental é essencial para o bem-estar de toda a comunidade escolar.

## Problemas de Saúde Mental não devem ser ignorados ou minimizados!

### Precisa de ajuda?

A falta de saúde mental não deve ser ignorada ou minimizada. Buscar ajuda profissional é essencial para obter um diagnóstico adequado e iniciar um bom tratamento.

Existem diversas abordagens terapêuticas, como a psicoterapia, terapia medicamentosa e outras intervenções que podem ser adaptadas às necessidades individuais.

O Instituto Ame Sua Mente, para auxiliar a busca por serviços especializados, apresenta uma seção chamada **“PRECISA DE AJUDA EM SAÚDE MENTAL?”**. Para ter acesso a essa seção que apresenta toda a rede de saúde e assistência social e orienta a busca de serviço e profissionais mais adequados de acordo com a demanda e nível de urgência, entre no link: [Precisa de ajuda em saúde mental | Ame Sua Mente](#)



# Agora, por que falar de saúde mental na escola?

Pesquisas mostram cada vez mais a estreita conexão entre saúde mental e desempenho acadêmico. Crianças e adolescentes com problemas emocionais são mais propensas ao insucesso e abandono escolar, tornando-as vulneráveis ao abuso de substâncias, envolvimento criminal e violência (GUTMAN e FEINSTEIN, 2008).

Quando a saúde mental está em equilíbrio, é mais provável que os estudantes tenham um desempenho melhor em seus estudos. Uma boa saúde mental proporciona uma mente mais clara e focada, o que facilita a concentração, o processamento de informações e o armazenamento da memória, permitindo ao indivíduo lidar com o estresse e a pressão relacionados aos estudos, e enfrentar os desafios acadêmicos de maneira mais eficaz.

Além disso, a saúde mental afeta o bem-estar geral dos estudantes, o que pode influenciar a motivação, o engajamento e a persistência nos estudos. Uma saúde mental precária pode levar à falta de interesse, baixa autoestima, desânimo e falta de energia para enfrentar as demandas acadêmicas

**Problemas como ansiedade, depressão, estresse crônico e problemas de sono podem dificultar a capacidade de aprendizado, causar dificuldades de concentração e prejudicar a memória.**

Portanto, é fundamental priorizar a saúde mental como parte integrante do sucesso acadêmico. Isso envolve garantir condições, espaços e escolhas curriculares e didáticas que auxiliem o estudante a aprender a cuidar de si mesmo, adotando estratégias de autocuidado, equilibrando as atividades acadêmicas com momentos de descanso e lazer, buscando apoio emocional quando necessário e desenvolvendo habilidades de gerenciamento do estresse.

Dessa forma, as escolas têm um papel crítico a desempenhar em relação a saúde mental dos estudantes. Uma das formas que isso pode ser feito é na disciplina de "Projeto de vida", já que pode instrumentalizar e auxiliar os estudantes em temas como **autoconhecimento, autocuidado, modulação emocional, gestão de estresse, metas pessoais e habilidades interpessoais.**



Porém, a pressa, a sobrecarga de trabalho, a falta de informação (entre outros fatores), pode levar o educador a ter uma visão distorcida ou simplista das alterações de comportamento ou atitudes de um estudante. De um lado, começamos a buscar diagnósticos para um possível transtorno mental, de outro, atribuímos o comportamento a características pessoais estereotipadas (preguiça, mau humor). Dessa forma, podemos falhar em lidar com a diversidade de indivíduos que temos por missão garantir aprendizagem.

### Qual é a saída?

Em primeiro lugar, é preciso conhecer ferramentas, recursos e redes de apoio. Depois, buscar conhecimento e criar espaços de formação para que as questões de saúde mental apareçam no cotidiano das relações escolares. Falar de saúde mental deve ser uma pauta constante.

O Instituto Ame Sua Mente trabalha para que cada vez mais os educadores possuam ferramentas de identificação e intervenção precoce e possui uma série de conteúdos que podem colaborar para a formação do educador neste aspecto. Para ter acesso, entre no link:

**[Educadores / Escolas | Ame Sua Mente](#)**



# Qual o papel da escola na construção de uma cultura de saúde mental?

A escola é um espaço de aprendizado.

É o lugar em que as crianças e os adolescentes passam boa parte do seu tempo e se relacionam.

Não é difícil pensar em cenários em que os atores da escola – professores, agentes escolares, gestores – representam as pessoas mais qualificadas para auxiliar no processo de reconhecimento de problemas e identificação de mudanças de comportamentos. Por isso, o trabalho de transformar uma escola em um espaço de promoção de saúde mental depende inevitavelmente da participação de todos, garantindo que tenham oferta de formação e aprimoramento de sua escuta ativa e olhar atento.

Para conseguir colocar isso em prática, alguns elementos são essenciais:

Ter uma **cultura de comunicação aberta**, onde todas as regras sejam transparentes e comunicadas para toda comunidade escolar (estudantes, famílias, professores e funcionários). As regras e consequências devem ser claras, discutidas abertamente e aplicadas de forma consistente, além de revisadas continuamente.

Ter **procedimentos claros e pré-estabelecidos**, como a determinação de protocolos de ação para o manejo de situações como bullying, comportamentos disruptivos, assédio e outras violências.

Cultivar a **comunicação ética nas salas de aulas**, para que as expectativas dos educadores em relação aos comportamentos dos estudantes sejam comunicadas de forma nítida e compreensiva. Os limites devem ser estabelecidos a partir de acordos prévios, lembrados e revisados coletivamente, sempre que necessário.

Investir em uma **comunicação assertiva e não violenta**, para que as diferentes demandas encontrem espaço para serem comunicadas e atendidas, quando possível e necessário. O respeito deve fazer parte de todas as trocas que ocorrem na comunidade escolar.





A orientação feita pela **gestão escolar** com os professores deve seguir os mesmos princípios que a escola deseja que o corpo docente tenha com os estudantes. Dessa forma, a comunicação com professores e funcionários deve ser feita de forma assertiva, empática e respeitosa.

A **participação dos estudantes** na construção de algumas regras da escola pode oferecer a oportunidade de para que os mesmos desenvolvam senso de pertencimento, compartilhando valores escolares e, assim, estabelecerem uma relação de troca entre estudantes e escola. Permitir a participação dos estudantes é uma forma de valorizar as individualidades e atribuir responsabilidade à comunidade escolar.

Como mencionamos, é fundamental que ações de promoção de saúde mental e prevenção de transtornos mentais nas escolas sejam constantemente revisadas e atualizadas, para que se mantenham consistentes com diretrizes e boas práticas, baseadas em evidências científicas e aprendizagens das diferentes redes de ensino.

Estratégias preventivas consolidadas nos ajudam a responder mais rapidamente diante de cenários desafiadores, pois asseguram a qualidade e a eficácia das medidas que vamos implementar em nossas escolas, garantindo que estamos comprometidos em oferecer o que há de melhor para a nossa comunidade escolar.

Nas ocasiões e eventos de crises de saúde mental, é fundamental, portanto, que existam **protocolos de ação diretivos e transparentes** que garantam que as ações sejam tomadas da forma mais assertiva, neutra (livre de vieses subjetivos ou pressões ambientais) e tão estratégica quanto possível.

É importante lembrar que **políticas institucionais de saúde mental vão além do manejo de crises** e devem **priorizar a promoção do bem-estar** de toda a comunidade escolar em qualquer contexto. Para isso, é essencial destacar o **apoio da rede**, garantindo condições adequadas, como horas de dedicação dos profissionais, para sustentar essa cultura de cuidado e prevenção.

O Instituto Ame Sua Mente oferece uma série de conteúdos que podem colaborar para a formação da comunidade escolar neste aspecto. Para ter acesso, entre no link: **[Educadores / Escolas | Ame Sua Mente](#)**

# Pilares para o desenvolvimento de ações

Vamos retomar então algumas premissas fundamentais da implementação de estratégias de promoção de saúde mental na escola, para garantir que este documento te ajude a colocar em prática projetos inovadores e com maior garantia de sucesso.

## **1. Garantir embasamento nas melhores evidências científicas**

É fundamental que as ações de promoção de saúde mental no contexto escolar sejam pautadas nas melhores evidências científicas existentes, e não por ações calcadas em suposições que, mesmo quando bem-intencionadas, podem gerar riscos, desperdício de tempo da equipe e de investimento financeiro.

Diversos órgãos nacionais e internacionais oferecem diretrizes validadas através de estudos científicos de qualidade realizados em diferentes países e culturas, que podem servir de ponto de partida para a elaboração de protocolos locais, políticas públicas e institucionais para a promoção da saúde mental no contexto escolar. (WHO, 2021; SAHMSA, 2023; TSMH, 2021; UNODC, 2023).



voltar ao topo

## 2. Impulsionar ações coletivas

Dentro de cada escola, a criação de um comitê interdisciplinar que seja a responsável pelas ações de saúde mental é fortemente recomendado (MHTTC, 2021). Ter uma equipe multidisciplinar e diversa é elemento essencial para que as ações de saúde mental sejam bem planejadas e implementadas na escola.

Como um material de promoção de saúde mental, elaboramos a seguir uma recomendação completa da equipe responsável pelas ações de saúde mental, que deve se reunir de maneira regular, utilizar dados confiáveis para tomar decisões e ter um planejamento estruturado para apoiar ações já implementadas, além de criar novas iniciativas.

### o papel do gestor na liderança de um comitê de saúde mental

A liderança dos gestores escolares frente à **criação de um comitê de saúde mental envolve:**

- Uma visão ampla que priorize a saúde mental;
- A definição de metas e expectativas claras;
- A facilitação da comunicação entre os membros da equipe;
- Alocação dos recursos necessários, bem como tempo dedicado para planejamento e treinamento dos membros do comitê;
- Garantir que todos os envolvidos tenham o apoio necessário para criar iniciativas eficazes e seguras;
- Incentivar o compromisso de toda a escola com a saúde mental, fomentando uma cultura inclusiva, respeitosa e de apoio, na qual o bem-estar seja parte integrante do cotidiano escolar (WEIST e PATERNITE, 2002; ASCA, 2019).

Além disso, vale reforçar a importância de políticas públicas e diretrizes voltadas à promoção e prevenção de saúde mental nas escolas (MARGARETHA, AZZOPARDI, FISHER e SAWYER, 2023).

### características de uma equipe de saúde mental de qualidade

- Representa grupos diversos;
- É composta por um time multidisciplinar;
- Atua em parceria com jovens, famílias e comunidade;
- É responsável por todos os níveis de ações em saúde mental;
- Define com clareza os papéis e as responsabilidades de cada um;
- Se reúne com frequência e todos os seus membros possuem voz ativa;
- Realiza encaminhamentos para os serviços da escola e aqueles disponíveis externamente;
- Busca bases em evidências científicas e aprendizagens das diferentes redes de ensino e atenção para tomar decisões e para determinar intervenções com os estudantes;
- Compartilha seus resultados com a comunidade escolar;
- Baseia-se nos princípios de: comunicação, colaboração, apoio mútuo, visão comum e clareza das prioridades, maximização dos recursos disponíveis;
- Pode se dividir em diferentes frentes de atuação para cuidar do tema de saúde mental, como por exemplo: Cultura escolar, Apoio aos estudantes, Promoção de saúde mental, Intervenções em saúde mental, Práticas para a comunidade e Líderes do time de saúde mental.

## funções da equipe de saúde mental na escola

- Promover a conscientização das necessidades e recursos relacionados à saúde mental;
- Implementar práticas e políticas relacionadas à saúde mental na escola;
- Se informar e participar de treinamentos sobre o tema
- Fomentar parcerias entre escola, famílias, estudantes e líderes comunitários;
- Treinar e apoiar diferentes times na escola;
- Manter relação com órgãos públicos e outras escolas. Se houver a possibilidade, auxiliar na criação e na definição de melhores práticas, políticas públicas e parâmetros para trabalhar o tema de saúde mental

## como planejar ações no comitê?

1. Definir um cronograma para as ações que serão realizadas nos momentos de trabalho pedagógico coletivo;
2. Elaborar um cronograma detalhado das ações que serão realizadas na escola;
3. Incluir o envolvimento de estudantes nas ações de saúde mental (exemplo: via grêmios estudantis);
4. Incluir o envolvimento de familiares nas ações de saúde mental (exemplo: via comissão de pais/responsáveis; reuniões com pais/responsáveis).

## Quais são os potenciais obstáculos para a criação de um comitê interdisciplinar?

Ter pessoas interessadas e qualificadas (em ampla diversidade) para fazer parte da equipe de saúde mental da escola; encontrar agendas e disponibilidade comuns a todos os membros; garantir engajamento sustentável ao longo do tempo, assegurar monitoramento e acompanhamento das ações realizadas.

Para começar a idealizar um comitê, faça uma avaliação pessoal das ações de saúde mental na sua escola:

1. Como está o planejamento das ações de saúde mental na escola?
2. Quem na sua escola é responsável pelas ações de saúde mental?
3. Os membros da equipe responsável preenchem os requisitos de diversidade e multidisciplinaridade?
4. Quais são os diferentes times que existem na escola para cuidar do tema de saúde mental?
5. Como está o envolvimento dos estudantes nas ações realizadas?
6. Como está o envolvimento das famílias/responsáveis nas ações realizadas?

## Como superar esses desafios?

Como gestor, é preciso se mostrar disponível e engajado na promoção da saúde mental na escola. Para isso, é necessário conversar com professores e funcionários sobre o interesse da comunidade em participar de um comitê. Uma outra dimensão importante é a comunicação. Utilizar uma linguagem simples, que deixe os convites e as obrigações do comitê nítidas, pode ajudar a desmistificar ideias de que se trata de “mais trabalho”, por exemplo.

Afinal, investir na saúde mental na escola é uma estratégia que beneficia tanto o bem-estar imediato de alunos e professores quanto a prevenção de problemas futuros. Essa abordagem não apenas fortalece o ambiente escolar, mas também complementa e enriquece o trabalho que já é realizado, promovendo um espaço de apoio, aprendizado e desenvolvimento integral.

Além disso, é importante manter a atenção quanto às condições de permanência dos membros. Uma opção é promover reuniões e encontros de forma presencial ou virtual, conforme escolha coletiva. É fundamental garantir oportunidade de acompanhamento assíncrono. Isso se faz compartilhando atas e resumos das reuniões, resultados das ações implementadas, percepções de mudanças e outras conquistas.

Para garantir a sustentabilidade do comitê, é importante promover diferentes oportunidades de participação, rodadas de inscrição, participações pontuais em eventos e auxílio operacional específico.

### 3. Incorporar características socioculturais, demandas e recursos disponíveis

Ainda que pautada em órgãos de referência e validada por especialistas, a complexidade dos fenômenos relacionados à saúde mental no ambiente escolar demanda não apenas a avaliação da aplicabilidade desses princípios para cada realidade, mas também a sua revisão contínua, para que se mantenham consistentes e atualizadas. Por isso, a revisão, o aprimoramento ou desenvolvimento de diretrizes próprias de promoção de saúde mental são algumas das principais atribuições de um comitê interdisciplinar.

#### COMO FAZER ISSO?

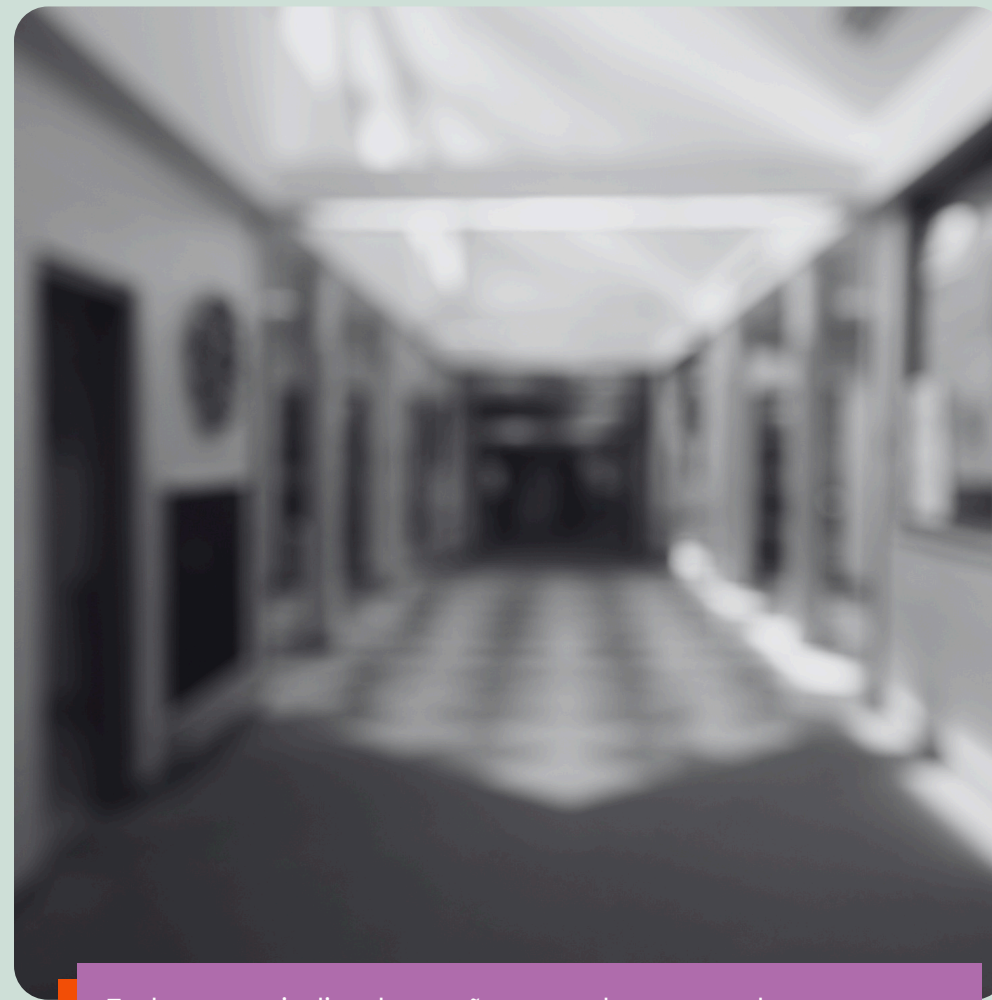
Primeiro, é imprescindível conhecer e saber operar com indicadores, que são medidas quantitativas ou qualitativas que fornecem informações e aprendizagens sobre determinados aspectos, características ou desempenho de um sistema, processo, fenômeno ou entidade. Eles são usados para avaliar, monitorar e comunicar o progresso em relação a metas, objetivos ou padrões específicos. Indicadores são ferramentas valiosas para medir e analisar a eficácia, eficiência e impacto de diversas atividades, projetos e setores.

No contexto escolar, diversos indicadores podem atestar a eficácia das práticas que promovem a saúde mental.

**Veja alguns exemplos na lista:**



- > **Ambiente de apoio:** Número de programas, workshops ou palestras sobre saúde mental oferecidos aos estudantes.
- > **Participação em atividades extracurriculares:** Percentual de estudantes envolvidos em atividades como clubes, esportes, arte ou música, que podem proporcionar um senso de pertencimento e realização.
- > **Relações positivas:** Avaliação da qualidade das interações entre estudantes e professores, bem como entre os próprios estudantes.
- > **Redução de estresse:** Número de estratégias de gerenciamento de estresse ensinadas e praticadas na escola.
- > **Consciência emocional:** Percentual de estudantes que participaram de sessões de treinamento sobre identificação e expressão saudável de emoções.
- > **Apoio à crise:** Tempo médio de resposta e eficácia do suporte oferecido aos estudantes durante situações de crise ou emergência.
- > **Participação dos pais ou responsáveis:** Percentual de pais envolvidos em programas ou eventos que abordam a saúde mental dos estudantes.



Todos esses indicadores são exemplos que podem compor uma leitura analítica e muito sensível sobre o ambiente escolar. O clima psicossocial da escola influencia a qualidade de vida e saúde mental de seus membros, afetando diretamente o processo de ensino e aprendizagem.

#### 4. Garantir um clima escolar favorável

Muitas instituições se debruçam em descrever o clima escolar e outras condições para a promoção da saúde mental traduzidas em indicadores. Essa tarefa é fundamental para que a escola seja sim um lugar de intervenção em saúde mental e prevenção de transtornos e adoecimento.

Um exemplo de recurso, foi criado pelo Grupo de Pesquisa em Educação Moral (GEPEM) da UNESP/UNICAMP, que elaborou um questionário que investiga as diferentes dimensões que abrangem o clima escolar. Este instrumento está disponível para uso de todas as escolas e pode ser usado na íntegra ou parcialmente, de acordo com a necessidade da escola, conforme as orientações fornecidas pelo GEPEM.

dimensões do clima escolar	
Dimensão	Conceito
<b>As relações com o ensino e com a aprendizagem</b>	A boa qualidade desta dimensão se assenta na percepção da escola como um lugar de trabalho efetivo com o conhecimento, que investe no êxito, motivação, participação e bem-estar dos estudantes, promove o valor da escolarização e o sentido dado às aprendizagens. Supõe também a atuação eficaz de um corpo docente estável e a presença de estratégias diferenciadas, que favoreçam a aprendizagem de todos, e o acompanhamento contínuo, de maneira que nenhum aluno fique para trás.
<b>As relações sociais e os conflitos na escola</b>	Refere-se às relações, aos conflitos e à percepção quanto à qualidade do tratamento entre os membros da escola. Abrange também a identificação pelos adultos das situações de intimidação e maus tratos vivenciadas nas relações entre pares, e a corresponsabilidade dos profissionais da escola nos problemas de convivência. A boa qualidade do clima relacional é resultante das relações positivas que ocorrem nesse espaço, das oportunidades de participação efetiva, da garantia do bem-estar, respeito e apoio entre as pessoas, promovendo continuamente o sentimento de pertencimento.



## dimensões do clima escolar

Dimensão	Conceito
<b>As regras, as sanções e a segurança na escola</b>	Esta dimensão diz respeito às percepções dos gestores, professores e estudantes em relação às intervenções nos conflitos interpessoais na escola. Abrange a elaboração, conteúdo, legitimidade e equidade na aplicação das regras e sanções, identificando também os tipos de punição geralmente empregados. Compreende, ainda, a ordem, justiça, tranquilidade, coerência e segurança no ambiente escolar.
<b>As situações de intimidação entre estudantes</b>	Esta dimensão trata da identificação de situações de intimidação e maus tratos nas relações entre pares e de bullying percebidos pelos estudantes e dos locais em que ocorrem.
<b>Família, escola e comunidade</b>	Refere-se à percepção da qualidade das relações entre escola, família e comunidade, compreendendo o respeito, a confiança e o apoio entre esses grupos. Abrange a atuação da escola, considerando as necessidades da comunidade. Envolve o sentimento de ser parte integrante de um grupo que compartilha objetivos comuns.

## dimensões do clima escolar

Dimensão	Conceito
<b>A infraestrutura e a rede física da escola</b>	Trata-se da percepção da qualidade da infraestrutura e do espaço físico da escola, de seu uso, adequação e cuidado. Refere-se a como os equipamentos, mobiliários, livros e materiais estão preparados e organizados para favorecer a acolhida, o livre acesso, a segurança, o convívio e o bem-estar nesses espaços.
<b>As relações com o trabalho</b>	Trata-se dos sentimentos dos gestores e professores em relação a seu ambiente de trabalho e às instituições de ensino. Abrange as percepções quanto à formação e qualificação profissional, às práticas de estudos e reflexões sobre as ações, à valorização, satisfação e motivação para a função que desempenham, e ao apoio que recebem dos gestores e demais profissionais.
<b>A gestão e a participação</b>	Abrange a percepção quanto à qualidade dos processos empregados para identificação das necessidades da escola, intervenção e avaliação dos resultados. Inclui também a organização e articulação entre os diversos setores e atores que integram a comunidade escolar, no sentido de promover espaços de participação e cooperação, na busca de objetivos comuns.

Cada escola possui um clima único, assim como cada núcleo familiar, o qual terá impactos e influências no desempenho acadêmico dos estudantes, dos professores, funcionários, bem como no dinamismo institucional e de gestores, podendo incentivar ou limitar o progresso da instituição e dos estudantes.

As interações resultantes desse clima têm impacto sobre a atmosfera da escola, de modo que um ambiente positivo estimula bons resultados, os quais, por sua vez, aprimoram a atmosfera psicossocial da escola. Da mesma forma, um clima escolar negativo pode levar a consequências prejudiciais para todos da comunidade escolar.

**Fonte:** GEPEM – Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Moral - UNESP/UNICAMP. Disponível em <https://www.fe.unicamp.br/noticias/manual-de-orientacao-para-a-aplicacao-dos-questionarios-que-avaliam-o-clima-escolar>

# JÁ POSSO COMEÇAR?

Sim! Estratégias de promoção de saúde mental nas escolas podem ser feitas todos os dias. Desde pequenas intervenções, como receber os estudantes no portão da escola, que é uma ação de acolhimento que fortalece significativamente a conexão entre a escola, os alunos e suas famílias. Essa prática não só promove um ambiente mais acolhedor e próximo, mas também permite observar detalhes importantes que contribuem para a melhoria integral da instituição como um todo, até a atualização de documentos oficiais, como currículos e PPP (Projeto Político Pedagógico), vão fazer toda diferença na construção de uma “escola que ama sua mente”.

Já a implementação de programas preventivos é uma tarefa complexa e deve ser planejada levando em consideração a disponibilidade de recursos (físicos, humanos e operacionais). Nesse sentido, comece diferenciando programas e **ações preventivas**, conforme descrito na **página 17** deste material.

Um **programa de prevenção** é definido como um **conjunto integrado de ações planejadas** que devem ser desenvolvidas para alcançar objetivos definidos, elaborados através de modelos teóricos baseados em evidências científicas.

## Como escolher as demandas?

A identificação das demandas de acordo com cada contexto e com a população alvo é o ponto de partida para a determinação de prioridades. Por isso, quanto mais explícitas forem as dores e demandas da sua escola em específico, maior a chance de sucesso de qualquer intervenção.

## Existem riscos na implementação de programas de saúde mental na escola?

Sim. Existem alguns riscos.

Um dos mais desafiadores, especialmente quando se trata de intervenções diretas com os estudantes, é o risco de **iatrogenia**.



voltar ao topo

## Iatrogenia, o que é isso?

Chamamos de iatrogenia o fenômeno em que a intervenção (preventiva ou curativa) produz, de forma não intencional, um efeito negativo ao invés do efeito procurado originalmente. Podemos dizer que reações iatrogênicas são efeitos adversos ou consequências negativas que podem surgir como resultado de intervenções bem-intencionadas. No contexto de intervenções em saúde mental no ambiente escolar, alguns exemplos de reações iatrogênicas em estudantes podem incluir:

### estigmatização

Intervenções que não são realizadas de forma sensível e informada podem inadvertidamente levar à estigmatização dos estudantes que estão sendo alvo das intervenções, resultando em preconceitos e isolamento destes estudantes.

### aumento da ansiedade

Algumas intervenções podem irrefletidamente aumentar a ansiedade dos estudantes se forem muito invasivas ou desencadearem memórias traumáticas. Isso pode ocorrer, por exemplo, se atividades de discussão em grupo abordarem tópicos delicados sem um planejamento para recursos de apoio adequado.

### agressividade reativa

Em algumas situações, intervenções que visam resolver conflitos ou comportamentos problemáticos podem desencadear reações de agressividade reativa, onde os estudantes podem se sentir acusados ou injustiçados e reagir de forma agressiva.

### reforço negativo

Intervenções que focam excessivamente nos problemas de saúde mental dos estudantes podem imprudentemente reforçar uma identidade negativa e centrada no problema. Isso pode levar os estudantes a se verem principalmente como "doentes mentais", em vez de indivíduos completos com várias dimensões.

### competição de sofrimento

Em ambientes escolares, onde os estudantes podem estar passando por desafios pessoais diferentes, intervenções que compartilham histórias de superação intensa podem criar uma competição prejudicial de quem está sofrendo mais, minando o apoio mútuo e a empatia.

### exposição excessiva

Certas abordagens terapêuticas que envolvem relembrar eventos traumáticos podem causar reações adversas, especialmente se não houver um suporte adequado para lidar com as emoções que surgem durante esse processo.

### dependência do sistema

Intervenções que fornecem excessiva assistência e suporte podem inadvertidamente criar uma dependência dos estudantes em relação à escola ou aos profissionais de saúde mental, em vez de ajudá-los a desenvolver habilidades de enfrentamento, resiliência e autonomia.

### possíveis reações iatrogênicas em educadores:

Intervenções de saúde mental podem provocar efeitos adversos quando não considerada a sobrecarga de atividades e capacidade profissional e emocional dos educadores, podendo causar pressão à carga de trabalho, contribuindo para o esgotamento. Quando o apoio é oferecido por profissionais não qualificados, há o risco de orientações inadequadas que podem agravar o estresse. Certas abordagens também incentivam uma empatia excessiva nas interações com os alunos, o que pode resultar em exaustão emocional (Dodge, Dishion e Lansford, 2006; Hyman e Perone, 1998; Schonert-Reichl e Weissberg, 2014).

### desmotivação escolar

Intervenções que retiram o foco da educação acadêmica em prol de focar excessivamente na saúde mental podem levar à desmotivação escolar, uma vez que os estudantes podem sentir que sua aprendizagem é menos importante do que sua saúde mental.

### efeito placebo negativo

Se as intervenções forem mal planejadas ou não produzirem resultados imediatos, os estudantes podem perder a confiança na eficácia das intervenções em geral, levando a um efeito placebo negativo.

É importante destacar que essas reações iatrogênicas não são inevitáveis e podem ser mitigadas por meio de uma abordagem sensível, adaptada às necessidades individuais dos estudantes e com a participação ativa de profissionais de saúde mental qualificados. A comunicação aberta, a avaliação contínua e a sensibilidade cultural são elementos fundamentais para minimizar esses efeitos adversos.

**Você se lembra que comentamos sobre a formação de um comitê interdisciplinar?** Pois bem. Quanto mais diversos forem os percursos formativos dos participantes do comitê, e quanto mais diversos forem os olhares para os problemas que queremos resolver, maior será a chance de que esses efeitos adversos sejam previstos e evitados.

**Minimizar esses efeitos iatrogênicos requer que as escolas implementem intervenções personalizadas e baseadas em evidências**, com a participação dos próprios educadores, e que foquem em suportes estruturais em vez de apenas fortalecer a resiliência individual.

# Promoção de Saúde Mental na Escola

A promoção de saúde mental na escola e a prevenção em saúde mental na escola são abordagens complementares, porém distintas, para cuidar do bem-estar psicológico dos estudantes.

**A promoção de saúde mental envolve a criação de um ambiente escolar que fortalece e aprimora os aspectos positivos da saúde mental, cultivando resiliência, autoestima e habilidades sociais.**

Isso é alcançado por meio de atividades como programas de educação socioemocional, promoção da auto expressão, apoio à autoestima e incentivo ao envolvimento em atividades curriculares e extracurriculares que promovam conexões sociais e senso de pertencimento. Por outro lado, a **prevenção em saúde mental se concentra em identificar, mitigar e reduzir os fatores de risco** que podem levar ao desenvolvimento de problemas de saúde mental. Falaremos sobre isso no próximo capítulo deste Material.

Estratégias de promoção de saúde mental na escola devem estar focadas em **fortalecer os aspectos positivos da saúde mental** e uma das formas mais eficazes de fazer isso é a educação socioemocional.



[voltar ao topo](#)

## Competências socioemocionais na escola

A saúde mental e as competências socioemocionais estão intrinsecamente relacionadas, uma vez que ambas desempenham um papel fundamental no bem-estar geral de uma pessoa. Embora habilidades socioemocionais e saúde mental sejam conceitos que assemelham-se, eles não podem ser confundidos (CAMPOS, 2021).

Muitos gestores e professores brasileiros começaram a pesquisar com mais intencionalidade a importância do desenvolvimento das competências socioemocionais depois que elas apareceram em destaque na Base Nacional Comum Curricular (BNCC).

Na BNCC, as competências socioemocionais estão presentes em todas as 10 competências gerais propostas pelo documento e por isso, apresentam caráter transversal, ou seja, devem perpassar todos os componentes curriculares.

Após a implantação da BNCC, o Brasil teve até 2020 como prazo para que todas as escolas contemplassem as competências socioemocionais em seus currículos. Este é mais um contexto que nos revela a importância de estudarmos mais sobre a educação socioemocional (BNCC, 2023).

A inclusão das competências socioemocionais na BNCC foi um passo muito importante e já existem programas de saúde mental que utilizam as habilidades socioemocionais como medida preventiva para promover o bem-estar, como é o exemplo do programa Amigos do Zippy (ASEC, 2023) e o FRIENDS (BARRET, 1998).

## O que são, afinal, as competências socioemocionais?

As competências socioemocionais referem-se aos conjuntos de habilidades que permitem ao indivíduo **reconhecer, compreender e gerenciar as próprias emoções, estabelecer relacionamentos saudáveis, tomar decisões conscientes e resolver problemas de forma eficaz**. São essenciais para a adaptação às diferentes situações, para o sucesso acadêmico, profissional e pessoal.

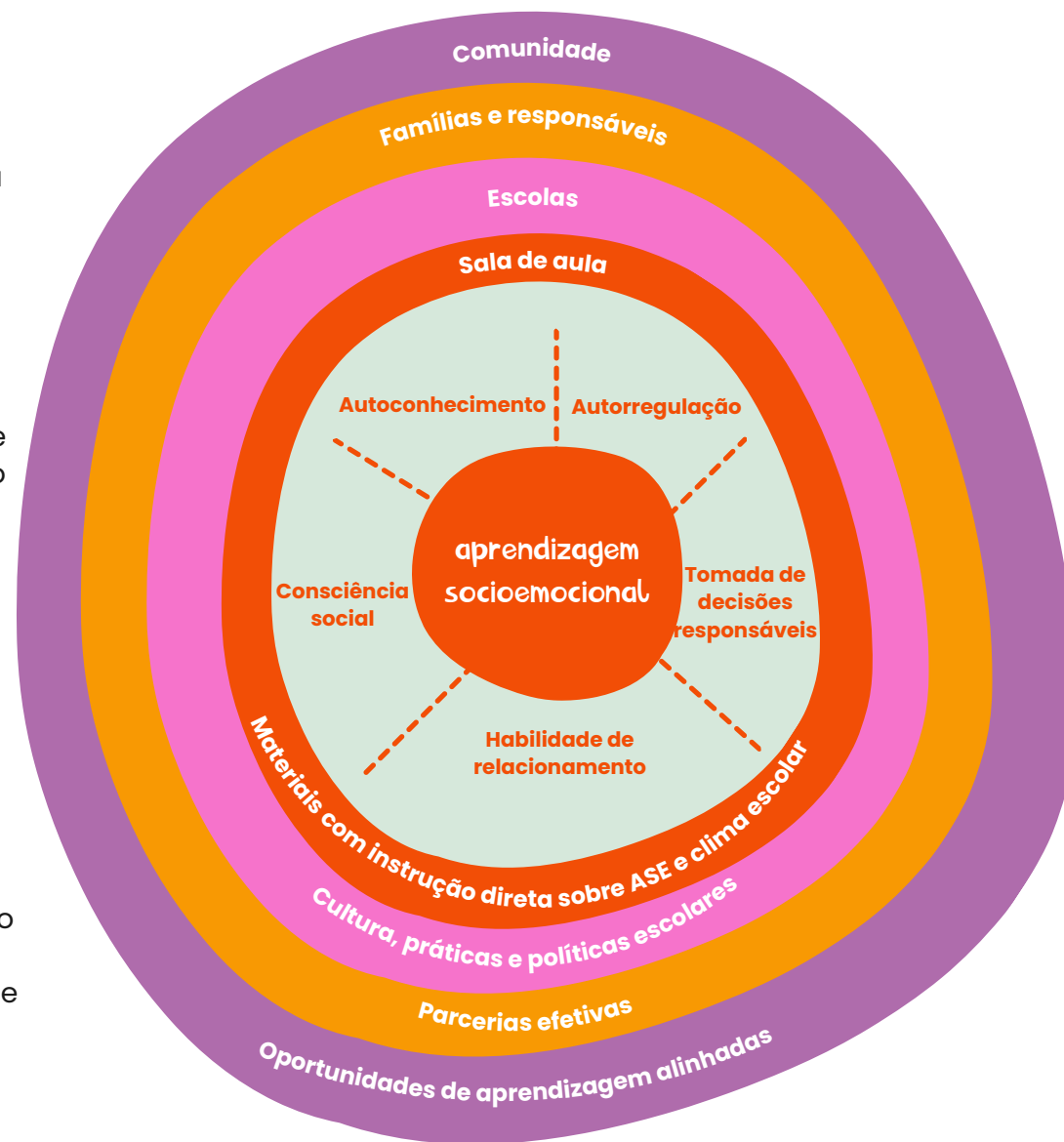
Além de seu impacto na vida diária, essas habilidades desempenham um papel fundamental na nossa saúde mental. Elas podem servir como fatores de proteção, ajudando a minimizar os riscos para a saúde mental. Quando indivíduos possuem habilidades para gerenciar emoções e relacionamentos, estão mais capacitados para enfrentar desafios e situações estressantes, reduzindo potencialmente os efeitos negativos na saúde mental.



A saúde mental também desempenha um papel crucial no desenvolvimento das competências socioemocionais. Ter uma boa saúde mental possibilita a disposição para aprender, compreender as próprias emoções e interagir de maneira saudável com os outros, fortalecendo, por conseguinte, as habilidades socioemocionais. É uma relação recíproca.

Aprender a identificar e lidar com emoções é uma parte intrínseca da educação socioemocional (CASEL, 2023). Além de fomentar igualdade na educação, ao valorizar a identidade e o protagonismo dos estudantes, a educação socioemocional também contribui para a promoção da saúde mental. Isso requer a criação de oportunidades para educação socioemocional em variados contextos, tanto dentro quanto fora do ambiente escolar. Isso envolve parcerias eficazes entre instituições educacionais, famílias e comunidades, estabelecendo ambientes de aprendizado que se fundamentam na confiança e colaboração, assim como currículos bem estruturados com instrução direta e avaliações contínuas.

Promover a educação socioemocional demanda foco em cinco competências essenciais: autoconhecimento, autorregulação, consciência social, habilidades de relacionamento e tomada de decisão responsável (CASEL, 2023). A “Roda Casel”, representada na Figura 4, ilustra essas competências e suas interconexões em diferentes situações da vida. Portanto, ao trabalhar para fortalecer essas competências, simultaneamente acontece o investimento na saúde mental e no bem-estar do indivíduo.



**Figura 4:** Roda Casel. Adaptado de “What is the CASEL Framework?”



No que diz respeito à promoção da saúde mental, o autoconhecimento desempenha um papel fundamental. Essa competência se refere à habilidade de entender as próprias emoções e como elas podem influenciar o comportamento em diferentes situações. Isso inclui a capacidade de reconhecer tanto pontos fortes, quanto os desafios, tudo isso embasado em um senso de confiança e propósito bem definidos.

A autorregulação, por sua vez, é essencial para gerenciar as emoções, pensamentos e comportamentos de forma eficaz, especialmente diante de situações adversas. Isso ajuda a alcançar objetivos de maneira equilibrada e consciente.

Cultivar a consciência social também é importante. Isso implica em praticar a empatia, colocar-se no lugar dos outros e respeitar a diversidade. Faz parte disso compreender as normas sociais em diferentes contextos e reconhecer o suporte que pode ser encontrado na escola, família e comunidade.

Desenvolver a consciência social é igualmente essencial. Isso envolve praticar a empatia, colocar-se no lugar do outro e valorizar a diversidade. Inclui também compreender normas sociais em diferentes contextos e reconhecer os apoios disponíveis na escola, família e comunidade. No ambiente escolar, por exemplo, é enriquecedor promover atividades colaborativas entre os alunos, incentivando-os a formular perguntas em grupo e a compartilhar suas respostas com outras equipes, promovendo uma troca de conhecimentos, perspectivas e incentivando a interação social.

A tomada de decisão responsável, por fim, é um alicerce importante para a promoção da saúde mental. Ela se baseia em escolhas conscientes e interações sociais bem ponderadas em diferentes contextos. Isso implica em considerar padrões éticos e priorizar a segurança coletiva ao tomar decisões.

Todas essas competências são peças-chave na construção de uma abordagem mais saudável para lidar com desafios emocionais e sociais, fomentando não apenas a saúde mental individual, mas também a coletiva. A educação socioemocional, por sua vez, promove padrões saudáveis de relação do estudante consigo mesmo, com o outro e com o mundo.



## Como e onde as competências socioemocionais podem ser desenvolvidas?

A **Roda CASEL pode ser comparada a um ecossistema**, onde escolas, famílias e comunidades precisam estar em constante retroalimentação. Assim como em um ecossistema natural, cada parte desempenha um papel essencial e específico, mas é na interação contínua entre essas partes que se constrói um conjunto equilibrado.

Essa sinergia é fundamental para promover o desenvolvimento integral dos alunos, fortalecendo as habilidades socioemocionais e, conseqüentemente, a saúde mental de todos os envolvidos.

A “Roda Casel”, além de apresentar as cinco competências supracitadas, também enfatiza **4 eixos nos quais tais competências podem ser aprimoradas: sala de aula, escolas, famílias/responsáveis e comunidades** (CASEL, 2023).

### sala de aula

As competências socioemocionais podem ser trabalhadas com diferentes abordagens nos espaços da sala de aula, como práticas de aprendizagem cooperativa e aprendizagem baseada em projetos. O trabalho transversal das competências socioemocionais com o currículo é indicado, onde diferentes áreas do conhecimento podem cocriar projetos e fomentar as competências socioemocionais.

### família/responsáveis

A diversidade de percepções e perspectivas é essencial para informar, apoiar e sustentar os esforços da educação socioemocional e é por isso que quando escolas e famílias formam parcerias genuínas e comprometidas, elas podem construir conexões verdadeiras que reforçam o desenvolvimento socioemocional dos estudantes.

### escolas

Todos os espaços escolares precisam promover um clima e cultura escolar saudáveis e isso exige o envolvimento ativo de todos os membros da comunidade da escola. Para uma cultura escolar que promova a educação socioemocional é necessário o senso de pertencimento dos estudantes, funcionários e professores.

### comunidades

Os programas comunitários oferecem aos estudantes oportunidades de praticar as habilidades socioemocionais em ambientes seguros. O diálogo entre escola, funcionários e parceiros comunitários é vital para alinhar esforços e promover essas competências.

## Saúde Mental do Educador

Você conhece algum professor estressado, exausto ou que está constantemente adoecendo?

Pois é. Esse é um problema que todo gestor escolar está enfrentando neste exato momento.

A preocupação com a saúde mental dos professores ganhou destaque desde a pandemia da Covid-19. Um levantamento com mais de 5 mil profissionais entre professores e gestores de todos os estados do país e do Distrito Federal, realizado pela Nova Escola em parceria com o Instituto Ame Sua Mente, revelou que 21,5% dos educadores brasileiros avaliaram seu estado de saúde mental como “ruim” ou “muito ruim”. Em 2020, no pico da pandemia, esse indicador ultrapassou os 30% (LYRA, 2022).

Entre os pontos destacados pelos professores como consequências negativas da pandemia está a **ansiedade** (60,1%), **cansaço excessivo**, **baixo rendimento** (48,1%) e **dificuldades para dormir** (41,1%). Além destes, outros problemas foram apontados como dificuldade de socialização, isolamento, sensação permanente de tristeza e aumento do consumo de psicoativos e álcool (LYRA, 2022).

## É possível explicar dados tão alarmantes?

Sim. O estabelecimento de vínculos de confiança centrados na afetividade, o desenvolvimento da escuta ativa e a manutenção do olhar atento, além de “dar conta” do currículo escolar exigem muito de qualquer professor. Soma-se a esses fatores um estado de hipervigilância, comum em pessoas que passaram por traumas, como uma pandemia recente.

Além disso, é facilmente observável que, com o passar dos anos, as exigências do cotidiano escolar, para os professores, vêm se tornando cada vez mais refinadas e complexas. Colaborar diretamente no desenvolvimento integral de crianças e adolescentes, podendo influenciar de forma positiva a vida destes jovens é uma tarefa compensadora, mas também árdua.

Buscar criar momentos de escuta ativa e, se possível, promover encontros de acolhimento conduzidos por psicólogos, são ações essenciais para o bem-estar dos professores. Esses passos simples podem trazer mais equilíbrio para a vida dos educadores e fortalecem a saúde mental no ambiente escolar.

## Afetividade, escuta ativa e olhar atento também para o professor

“ A educação é um ato de relacionamento. Para que um educador consiga ir além dos conteúdos, ensinando competências não só cognitivas, mas também socioemocionais, ele deve aprender nas mesmas condições inovadoras em que queremos que ensine

**Guiomar Namó de Mello**, diretora da Escola Brasileira dos Professores, parafraseando o filósofo grego Platão, durante o 2º Fórum de Inovação Educativa da Folha de São Paulo. Maio, 2017.

”

Ao adentrar os espaços de uma escola, um professor precisa lidar com as suas próprias questões de saúde, bem-estar e pressões diárias, garantindo espaço para sustentar o olhar atento e a escuta ativa para observar essas mesmas questões nos estudantes.

Um professor com boa saúde mental está mais apto para lidar com o estresse e as demandas da profissão de forma saudável, o que influencia diretamente na maneira como ele interage com os estudantes. Ele é capaz de estabelecer uma atmosfera acolhedora, cultivar um relacionamento de confiança com os estudantes e responder de maneira eficaz aos comportamentos desafiadores.

Além disso, um educador com saúde mental equilibrada tem mais condições de reconhecer e entender as emoções dos estudantes, demonstrando empatia e oferecendo suporte emocional quando necessário. Ele é capaz de adotar estratégias de gerenciamento de sala de aula que promovem a disciplina positiva, a resolução de conflitos e o incentivo ao bom comportamento dos estudantes.

Por outro lado, se o professor está sofrendo com problemas de saúde mental, pode ser mais difícil para ele lidar com as demandas da sala de aula e responder aos comportamentos dos estudantes de maneira adequada. O estresse excessivo, a exaustão emocional e a falta de recursos emocionais podem levar a reações negativas ou desproporcionais aos comportamentos dos estudantes.

Portanto, é essencial que os educadores cuidem de sua própria saúde mental. Isso pode incluir a busca de apoio emocional, o estabelecimento de limites saudáveis entre o trabalho e a vida pessoal, a prática de técnicas de gerenciamento do estresse e a busca de ajuda profissional, se necessário.

Como já mencionamos anteriormente, a pesquisa realizada pela Nova Escola, em parceria com o Instituto Ame Sua Mente, revelou alguns dados importantes para o planejamento de ações de promoção da saúde mental na escola, em especial, da saúde mental dos professores. Quando discutidas as estratégias para lidar com as dificuldades, os professores mencionam fazer atividade física ou ao ar livre (40,4%) e manter os vínculos com familiares e amigos, que oferecem apoio emocional (36,8%). Sobre apoio especializado, todavia, apenas 7,1% dos participantes têm apoio médico e psicológico para lidar com as questões mentais, e 70% não conta com nenhum tipo de suporte (LYRA, 2022).



## É tarefa da escola fornecer apoio à saúde mental dos professores?

Sim. É! Mas isso não quer dizer ter um psicólogo ou psiquiatra em plantão para atendimentos. A Saúde Mental na Escola é a garantia de condições saudáveis de trabalho e a manutenção de uma cultura que modela e incentiva os professores e funcionários a cuidarem de sua própria saúde mental.

Ao cuidar de sua saúde mental, um professor pode melhorar significativamente o manejo comportamental dos estudantes em sala de aula. Um professor saudável emocionalmente se torna um ponto de apoio seguro e positivo, pois estabelece relações de confiança e cultiva o potencial de aprendizado dos estudantes de maneira mais eficaz. Isso contribui para uma experiência de ensino-aprendizagem mais produtiva e gratificante para todos os envolvidos.

Para apoiar a saúde mental dos professores é essencial criar um ambiente escolar seguro, solidário, de apoio e valorização. Isso significa fornecer recursos adequados e apoio aos professores para que eles possam fazer seu trabalho da melhor forma.

Outro ponto crucial é oferecer oportunidades de desenvolvimento profissional para professores com foco em tópicos de saúde mental. Esses momentos devem ser conduzidos por especialistas da área e que ofereçam estratégias concretas para lidar com o estresse e a ansiedade. Por fim, é importante encorajar a comunicação aberta sobre questões de saúde mental entre os funcionários da escola. Isso pode ser feito por meio de conversas regulares uns com os outros ou por meio de um sistema de feedback anônimo em que a equipe pode compartilhar suas preocupações sem medo.

## A saúde mental do professor pode comprometer a saúde mental dos estudantes?

Pois é! Estamos falando em saúde mental dos professores dentro do contexto de um Material de Saúde Mental na Escola, justamente porque, quando se trata de saúde mental, precisamos estar todos atentos e em busca de melhores condições de abordagem e resolução referente a este tema.

Os problemas de saúde mental dos professores podem afetar a saúde mental dos seus estudantes e conseqüentemente a aprendizagem (CANCIO et al., 2013). A falta de atenção do professor a todas as demandas de uma sala de aula, a paciência mais curta, a ansiedade com os prazos, por exemplo, pode criar um ambiente desafiador, que favorece as crises entre os estudantes.

Um professor em crise vai ter muito mais dificuldade em manejar crises na escola.



É importante lembrar que cada professor é diferente e reagirá de maneira única ao ter problemas de saúde mental. Alguns podem continuar suas aulas, mesmo enfrentando problemas de saúde mental, enquanto outros podem precisar tirar uns dias de descanso ou mudar sua carga de trabalho para se recuperar.

Não existem receitas que valem para todos, nem uma maneira certa ou errada de lidar com problemas de saúde mental de um professor, mas com uma leitura multidisciplinar e uma cultura de promoção, é possível cultivar a atenção e perceber sinais de problema antes de se tornarem complexos demais.

## Posso começar agora mesmo a cuidar da saúde mental dos professores?

Claro que pode!

Elaboramos, a partir das propostas de Segantim (2022) uma lista de estratégias para preservação e manutenção da saúde mental que você, como gestor, pode ajudá-los a cultivar em diferentes momentos:

**Ter uma rotina consistente e incluir nela atividades que sejam prazerosas.** Por vezes, professores ficam tão imersos nas questões de trabalho e sobrecarregados com o excesso de carga horária, que não conseguem encontrar espaço para o autocuidado, que é essencial para preservar a saúde mental.

**Estabelecer equilíbrio na rotina,** com alimentação saudável, exercícios físicos e muita hidratação.

**Prestar atenção** em quais são as suas demandas. Cada pessoa é única e tem necessidades específicas, avaliar o que faz sentido para você em termos de formação, apoio, novos projetos e relacionamentos.

**Desenvolver estratégias para lidar com o estresse e a ansiedade** – leitura de deleite, caminhadas, maratonar uma série ou ver um programa de TV, contatar velhos amigos, podem ser estratégias interessantes. Se um professor não estiver conseguindo organizar e aproveitar esses momentos é importante orientar a busca pela ajuda de um especialista.

**Estabelecer metas diárias e realistas**, ajudando os professores a priorizar demandas. Na escola, tudo tende a ser prioridade ou urgência. Sabemos que não precisa ser assim. É importante criar uma cultura na qual o professor consiga focar em suas habilidades e potencialidades, e se ocupar de questões sobre as quais têm poder de fazer algo a respeito.

**Ser generoso consigo mesmo, reconhecer e aceitar as suas limitações.** Em alguns dias, muitos professores podem não estar em seu melhor estado. Não há nada de errado com isso. É preciso que a cultura escolar dê conta de transmitir essa mensagem, descrevendo claramente as adaptações possíveis e o mínimo inegociável do que se espera desse professor.

**Cultivar rotinas de registro**, anotando o que fazem ao longo do dia. Isso ajuda os professores a se livrarem da sensação de que o dia passou sem terem avançado em nada. Muitos professores têm dificuldade de reconhecer tudo o que fazem e, como consequência, não valorizam os próprios progressos diários.

**Promover conexões legítimas com os estudantes.** Professores devem ser incentivados a assumir suas vulnerabilidades e criar espaços de troca e escuta. Um professor não é super-herói, não é inabalável, por isso, criar pontos de identificação, mostrar alguma vulnerabilidade ou desafio pode ser importante, pois gera proximidade e incentiva que os estudantes façam o mesmo, gerando empatia e solidariedade.

**Reforçar os vínculos sociais** com as pessoas significativas e compartilhar experiências. Qualquer distanciamento físico ou desencontro de rotinas não precisa ser um distanciamento emocional. A maior fonte de bem-estar é a qualidade das nossas relações. Por isso, auxiliar os professores a cultivarem espaços e uma cultura de trocas é fundamental para a saúde mental.



# Prevenção em Saúde Mental: Ações Escolares

A prevenção em saúde mental na escola se concentra em evitar o surgimento de problemas ou transtornos mentais por meio da identificação precoce e da mitigação dos fatores de risco. Isso pode envolver a implementação de programas de conscientização sobre os sinais precoces de problemas emocionais, estratégias de enfrentamento saudáveis e abordagens de resolução de conflitos.

Iniciativas de prevenção em saúde mental na escola têm o poder de desestigmatizar questões de adoecimento mental, favorecendo o reconhecimento de sinais de alerta por todos os membros da comunidade escolar, o que auxilia tanto o diagnóstico precoce quanto o encaminhamento adequado e a busca por ajuda em diferentes casos.

## **Bandeiras vermelhas! Olhos abertos, escuta ativa e acolhimento.**

Professores e outros profissionais que trabalham no ambiente escolar podem participar de Comitês interdisciplinares, ser formados para estarem atentos a sinais de problemas (já estabelecidos, em curso ou tendências problemáticas), como mudanças comportamentais, padrões de isolamento ou declínio no desempenho acadêmico, assim, conseguem agir prontamente para direcionar o estudante na busca de apoio com recursos apropriados.



[voltar ao topo](#)



Além da formação para a identificação de quebras de padrões, existem várias ações que podem ser adotadas para transformar a escola em um espaço de prevenção em saúde mental. Algumas dessas ações incluem:

#### **Programas de Conscientização sobre Saúde Mental:**

Realizar workshops e oficinas “mão na massa” sobre questões relacionadas à saúde mental, comportamentos de risco, identificação de sinais precoces de problemas e onde buscar ajuda. Para garantir o sucesso destas propostas é importante planejar continuidade e consistência das ações, de maneira que não sejam eventos, mas antes, oportunidades de demonstração do compromisso da escola com esse tema. Incluir em documentos oficiais, como o PPP (projeto político pedagógico) o compromisso das escolhas curriculares e didáticas com a prevenção de riscos à saúde mental dos estudantes e da comunidade.

#### **Intervenções em situações de preconceito e bullying:**

Implementar políticas e programas específicos de prevenção e intervenção contra o bullying, garantindo a aplicação de consequências previamente comunicadas para quem comete ações preconceituosas e perseguição. Garantir que as comunicações de incidentes (recados e advertências) estejam sempre articuladas e respondam às diretrizes acordadas pela escola.

#### **Formações de Resolução de Conflitos:**

Oferecer oportunidades formativas em habilidades de comunicação e resolução de conflitos para ajudar os professores e estudantes a lidarem com desentendimentos de maneira construtiva. Se os momentos de trabalho pedagógico coletivo forem regulamentadas no seu estado, utilize esse espaço privilegiado para conduzir experiências de aprendizagens com Professores(as) Coordenadores(as) – PCs, trazendo a visão da direção da escola, sobre o foco em saúde mental que deve incorporar o planejamento e a priorização das escolhas pedagógicas.

#### **Desenvolvimento de Habilidades de Enfrentamento:**

Assim como as habilidades socioemocionais auxiliam na promoção de um ambiente de saúde mental nas escolas, ensinar estratégias de enfrentamento saudáveis pode ajudar os estudantes a lidarem com angústias, desafios e estresses do dia a dia, prevenindo transtornos de humor e outros tipos de adoecimento mental.

#### **Acompanhamento do Ambiente Virtual:**

Orientar estudantes sobre o uso seguro e saudável das mídias sociais e da internet, formar professores para a atenção plena diante de questões de relacionamento entre os estudantes e a tecnologia.

**Identificação de Estudantes em Risco:**

Formar professores e funcionários para reconhecer sinais de estudantes em risco, fortalecendo a cultura de registro, sigilo, acolhimento e encaminhamento para apoio adequado. Usar reuniões de conselhos e discussões de casos de estudantes específicos para levantar, registrar e encaminhar percepções sobre a saúde mental dos estudantes.

**Iniciativas de Preparação para Transições Escolares:**

Oferecer orientação e suporte aos estudantes durante transições escolares significativas, como mudanças de segmento ou de escola.

**Apoio aos Pais:**

Realizar workshops para pais sobre o apoio à saúde mental de seus filhos, para que possam oferecer suporte adequado em casa. Usar os espaços das reuniões de pais para apresentar indícios e sinais de alerta, estratégias de acolhimento familiar e serviços que compõem a rede local para encaminhamentos.

**Criação de Ambiente de Aprendizado Inclusivo:**

Fornecer recursos para criar condições (desde as adaptações físicas e estruturais, até as didáticas) para um ambiente onde a diversidade seja valorizada e todos os estudantes se sintam incluídos, reduzindo o risco de isolamento.

**Intervenções de Abuso de Substâncias:**

Fornecer informações aos educadores sobre os riscos do abuso de substâncias e garantir encaminhamento para sistema de atenção à saúde em casos de abuso confirmado.

**Intervenções Anti-Suicídio:**

Implementar protocolos para identificar e apoiar estudantes em risco de suicídio, bem como fornecer recursos para prevenção. Utilizar recursos e materiais disponíveis, na proposta Caminhos possíveis na prevenção ao suicídio, de Clara de Lima Fagundes, e no caderno temático que compõe este Material para estruturar programas mais assertivos de prevenção.

## Estratégias de Prevenção de Transtornos Mentais na Escola

A ciência da prevenção em saúde mental é rica em estudos de altíssima qualidade e oferece um corpo robusto de evidências, validando e recomendando metodologias, intervenções ou programas que tiveram sua eficácia e efetividade comprovadas.

### Mas, por que é tão difícil implementar estratégias que têm eficácia comprovada na escola?

Bem, na medida que os estudos avançam, seus temas vão ficando mais segmentados, assim, para cada demanda específica, são geradas recomendações específicas. O que sabemos é que quanto maior o domínio (ou conhecimento) sobre o problema que se quer prevenir e as pessoas que vão passar pela intervenção, maior é a chance de que a estratégia atinja resultados positivos.

Ao mesmo tempo, é fundamental realizar uma adequação didática que permita integrar essa ciência de maneira prática e eficaz no ambiente escolar, promovendo trabalhos que ampliem seu uso na educação.

## Conheça seu problema!

É fortemente sugerido a identificação das demandas de cada contexto e população alvo seja um ponto de partida para a determinação dos problemas-alvo específicos e estabelecimento de prioridades.



Disso aprendemos que, se queremos implementar estratégias de sucesso, é preciso saber por quê, para quem, e para quem, antes de decidir pela melhor estratégia, e buscar pesquisas que nos ajudem a implementá-la. Vamos conhecer algumas dessas possibilidades de prevenção:

## 1. Estratégias preventivas direcionadas aos estudantes e familiares

### 1.1. Programas de Habilidades Socioemocionais:

Programas de habilidades socioemocionais têm o potencial de prevenir transtornos mentais na escola por meio do fortalecimento das competências emocionais, sociais e psicológicas dos estudantes. Essas competências não apenas habilitam os estudantes a lidar de maneira mais saudável com os desafios emocionais e sociais que enfrentam, mas também os ajudam a desenvolver resiliência e a construir relacionamentos positivos, fatores que estão diretamente ligados à prevenção de transtornos mentais. Aqui estão algumas razões pelas quais os programas de habilidades socioemocionais são eficazes em prevenir adoecimento mental:

**Desenvolvimento de Autoconsciência:** Programas socioemocionais ensinam os estudantes a reconhecer e compreender suas próprias emoções, pensamentos e reações. Isso permite que eles identifiquem sinais precoces de estresse, ansiedade ou outras questões emocionais, tornando mais provável que busquem apoio antes que os problemas se agravem.

**Habilidades de Autorregulação:** Os estudantes aprendem estratégias para gerenciar suas emoções de maneira saudável. Isso inclui técnicas de relaxamento, respiração consciente e outras estratégias que ajudam a reduzir o estresse e a ansiedade, evitando que eles se acumulem e levem a problemas mais sérios.

**Habilidades Sociais e Relacionais:** Os programas ensinam habilidades de comunicação, empatia e resolução de conflitos, permitindo que os estudantes estabeleçam relacionamentos saudáveis e evitem situações de isolamento ou conflito que possam contribuir para o desenvolvimento de transtornos mentais.

**Resiliência:** A promoção da resiliência emocional ajuda os estudantes a enfrentar adversidades com mais eficácia, evitando que situações difíceis se transformem em problemas de saúde mental mais graves.

**Redução de Estresse:** O aprendizado de estratégias de enfrentamento ajuda os estudantes a lidar com as demandas acadêmicas, sociais e pessoais, minimizando os níveis de estresse que pode contribuir para transtornos mentais.

**Fomento do Autoconceito Positivo:** Os programas socioemocionais promovem a autoestima e a autoimagem saudáveis, reduzindo a probabilidade dos estudantes se envolverem em autocrítica prejudicial.

**Prevenção de Comportamentos de Risco:** Ao desenvolverem um senso de autocontrole, autorregulação e tomada de decisões saudáveis, os estudantes são menos propensos a se envolverem em comportamentos de risco que podem contribuir para problemas de saúde mental, como abuso de substâncias ou comportamentos autodestrutivos.

**Criação de um Ambiente de Apoio:** O foco nas habilidades socioemocionais cria um ambiente escolar mais acolhedor, onde os estudantes se sentem compreendidos e apoiados, diminuindo o isolamento social e os sentimentos de inadequação.

## 1.2. Oficinas e Workshops:

A implementação de oficinas de saúde mental com profissionais da área emerge como uma estratégia valiosa, oferecendo aos estudantes ferramentas e conhecimentos para fortalecer sua resiliência, desenvolvendo habilidades socioemocionais essenciais.

Ao incorporar tais oficinas no currículo escolar, as escolas têm a oportunidade de capacitar os estudantes a enfrentar os desafios emocionais da vida cotidiana de forma construtiva, ao mesmo tempo, em que destaca a importância do cuidado com a saúde mental, eliminando o estigma e promovendo uma cultura de apoio e empatia dentro da comunidade escolar.

Veja alguns exemplos de oficinas que podem ajudar na prevenção de transtornos mentais na escola:

Oficinas	Descrição	Exemplos
<b>Resiliência e Autoestima</b>	Focada em desenvolver habilidades de resiliência, autoestima e autoconfiança dos estudantes. Atividades práticas para identificar e enfrentar desafios, e aprender a lidar com as emoções de forma saudável.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercícios de reflexão e discussões em grupo sobre desafios que enfrentaram e como superaram obstáculos.</li> <li>• Atividades práticas de criação de cartazes de afirmações positivas e a prática de estratégias para lidar com as emoções de forma saudável.</li> </ul>
<b>Gerenciamento do Estresse</b>	Ensina técnicas de relaxamento, respiração e mindfulness para reduzir o estresse e a ansiedade. Aborda estratégias para equilibrar as demandas acadêmicas e outras atividades do dia a dia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessões de meditação guiada.</li> <li>• Práticas de respiração consciente.</li> <li>• Criação de tabelas de planejamento de estudos.</li> <li>• Representações gráficas de elementos estressores e estratégias de gestão.</li> </ul>
<b>Comunicação Não-Violenta</b>	Enfatiza a importância da empatia e da escuta ativa nas interações sociais. Ensina habilidades de comunicação eficaz para expressar sentimentos e necessidades de maneira respeitosa.	Atividades de role-playing (interpretação de papéis ou dramatização) para praticar a expressão de sentimentos e necessidades de forma respeitosa e a compreensão das perspectivas dos outros.
<b>Aprendizagem Socioemocional</b>	Explora as diferentes emoções e como reconhecê-las em si mesmos e nos outros. Oferece ferramentas para regular as emoções e melhorar a compreensão emocional.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogos de role-playing para praticar a regulação emocional.</li> <li>• Discussões em grupo sobre como lidar com emoções intensas de maneira saudável.</li> </ul>

Oficinas	Descrição	Exemplos
<b>Criatividade e Expressão</b>	Estimula a expressão artística como forma de lidar com emoções e promover o bem-estar. Inclui atividades como pintura, escrita, teatro, música ou dança.	Atividades artísticas a partir de perguntas sobre emoções e estratégias de expressão de identidades, necessidades e visões de mundo.
<b>Habilidades Sociais</b>	Ensina habilidades de comunicação, trabalho em equipe e resolução de conflitos. Foca em construir relacionamentos saudáveis e fortalecer a empatia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercícios de role-playing para praticar situações sociais desafiadoras.</li> <li>• Atividades em grupo que promovam o trabalho em equipe, como jogos.</li> </ul>
<b>Autocuidado e Autorregulação</b>	Incentiva a prática de autocuidado, incluindo sono adequado, alimentação balanceada e atividades físicas. Explora formas de autorregular as emoções e evitar comportamentos prejudiciais.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercícios de relaxamento, como a respiração profunda e a progressiva, para reduzir o estresse e a ansiedade.</li> <li>• Atividades de Gestão de Tempo e Priorização, para aprender a estabelecer metas realistas, priorizar tarefas e evitar a sobrecarga.</li> <li>• Exercícios de atenção plena, como a observação da respiração e a prática de comer conscientemente, para desenvolver habilidades de concentração e redução do estresse.</li> </ul>



### 1.2.1. Modelo de prática de Mindfulness/Atenção Plena para crianças:

O Instituto Ame Sua Mente possui um manual de Estratégias de Mindfulness/Atenção Plena que você pode utilizar para aprender mais sobre essa prática.

A meditação é uma prática que reduz o estresse, a ansiedade, e promove um maior equilíbrio emocional. Ela pode ser guiada por voz ou não, e por isso, deixamos um modelo de meditação guiada para início dos trabalhos, já que nem sempre é uma prática fácil para todos.

#### Passo a passo para uma prática de Mindfulness/Atenção Plena:

**Encontre um local tranquilo:** Ajude a encontrar um lugar calmo e confortável, livre de distrações, onde se possa praticar Mindfulness/Atenção Plena. Pode ser um cantinho aconchegante na própria sala de aula. O importante é que não tenha interrupções.

**Posição confortável:** Peça ao estudante para se sentar em uma posição confortável, com as costas retas e os pés apoiados no chão. Se preferir, pode deitar-se de barriga para cima.

**Respiração consciente:** Incentive o estudante a trazer sua atenção para a respiração. Peça para ele colocar uma mão no peito e outra no abdômen, e simplesmente notar a sensação da respiração entrando e saindo do corpo.

**Observação dos sentidos:** Peça que observe o que está ao seu redor utilizando os sentidos. Pode ser um áudio/música, o som dos passarinhos, a sensação do ar fresco no rosto, sentir os limites do corpo com o chão ou com a cadeira em que está sentado. Incentive-os a notar os detalhes e a descrevê-los internamente.

**Exploração corporal:** Guie o jovem em uma exploração do corpo, pedindo que ele direcione sua atenção a diferentes partes, como os dedos das mãos, os pés, a língua, o pescoço ou a barriga. Peça que observe as sensações físicas em cada parte e, se quiser, pode até fazer movimentos suaves.

**Movimentos conscientes:** Introduza movimentos conscientes, como levantar os braços lentamente ou alongar o corpo suavemente. Incentive o jovem a estar plenamente presente em cada movimento, notando as sensações em seu corpo enquanto se movimenta de forma consciente.

**Agradecimento:** Termine a prática de Mindfulness/Atenção Plena com um momento de gratidão. Peça que pense em algo pelo qual é grato ou que compartilhe algo de bom que tenha acontecido durante o dia. Isso pode ajudar a cultivar uma atitude de apreciação e bem-estar.

Lembre-se de adaptar a prática de Mindfulness/Atenção Plena utilizando uma linguagem simples e adequada à idade. A escola pode separar 5 minutos do início do período de aula para fazer essa prática diariamente, ou com alguma regularidade, e incentivar que os jovens façam também em casa com seus pais, ou quando se sentirem ansiosos ou nervosos para se acalmar.

## 1.2.2 Modelo de meditação guiada para enaltecer a valorização da vida:

A prática regular da meditação pode ajudar a cultivar uma maior apreciação pela vida e fortalecer o bem-estar emocional. Lembre-se de adaptar essa meditação guiada às suas necessidades e preferências, ajustando-a para torná-la mais pessoal e significativa. Abaixo, você encontra um modelo de instrução que pode guiar uma meditação com estudantes.

> Comece por encontrar uma posição confortável, sentando-se ou deitando-se, e feche suavemente os olhos. Respire profundamente, permitindo que o ar encha seus pulmões e, ao expirar, solte qualquer tensão do seu corpo. Repita até se sentir relaxado.

> Agora, traga sua atenção para o momento presente, deixando de lado quaisquer pensamentos do passado ou futuro. Silencie sua mente se preciso, prestando atenção ao momento presente.

> Sinta cada parte do seu corpo. Sinta a sua presença aqui e agora, neste momento único e precioso da sua vida.

> Tente ouvir ou sentir as batidas do seu coração. Se quiser, você pode colocar uma das mãos no seu peito. Acolha a gratidão em seu coração pela dádiva da vida. Observe como seu coração bate constantemente, nutrindo seu corpo com vida a cada batida. Sinta a pulsação vital que flui em você.

> Permita-se conectar com a beleza e a maravilha da existência. Traga à mente uma imagem ou memória que representa a plenitude da vida para você. Pode ser um momento de alegria, uma paisagem inspiradora ou uma pessoa querida. Permita-se sentir a energia vital e alegria que essa imagem causa em você.

> Agora, concentre-se na sua própria essência interior. Sinta a força que vive em você, a coragem para enfrentar desafios, a resiliência diante das adversidades e a capacidade de crescer e se transformar.

> Lembre de momentos em que você sentiu orgulho de você mesmo, por ter sido corajoso, ter conquistado algo, ou ter lidado com uma situação difícil.

> Imagine-se cercado por uma luz brilhante e calorosa. Essa luz é a própria essência da vida, que brilha intensamente dentro de você. Sinta essa luz preenchendo cada célula do seu corpo, renovando e fortalecendo você.

> Sinta-se conectado a essa teia de vida, compartilhando amor, compaixão e bondade com o mundo ao seu redor.

> Saiba que sua vida é valiosa e que você tem um propósito único neste mundo. Acredite em si mesmo e em seu potencial para fazer a diferença. Permita que essa crença nutra sua mente e coração.

> Aos poucos, traga sua atenção de volta ao momento presente. Foque de volta em seu corpo, sinta todos os pontos em que seu corpo toca o chão, suas sensações no momento, e a calma em sua mente.

> Quando estiver pronto, abra suavemente os olhos e leve consigo essa valorização renovada pela vida.

### 1.3. Envolvimento da Família e Responsáveis:

Ainda que se apresente um grande desafio para as escolas, a participação de pais e cuidadores na educação dos filhos é reconhecidamente associado ao sucesso nas ações de prevenção de transtornos mentais (Hill N. E., Tyson D. F., 2009)

#### o envolvimento de familiares na escola está relacionado aos seguintes benefícios:

Criação de um senso de pertencimento para cada estudante.

Melhora no desempenho escolar e diminuição da evasão escolar.

Fortalecimento dos laços entre professores, estudantes e cuidadores, através de comunicações frequentes.

A participação ativa de pais e cuidadores pode ampliar a capacidade da escola para a implementação de ações de promoção de saúde.

Colaboram no controle de qualidade e monitoramento contínuo das ações implementadas.

Diversos programas preventivos pressupõe atividades que promovem a participação de pais e cuidadores na escola, e essa característica aumenta significativamente suas chances de atingir resultados positivos numa série de desfechos relacionados à saúde mental e comportamentos de risco (Feldman J. S. et al, 2021)

Famílias e escolas podem atuar juntas com estratégias próprias e complementares, e estratégias como a criação de comissões de pais/responsáveis, promoção de eventos abertos para a comunidade e até mesmo a manutenção de reuniões com pais/responsáveis são recomendadas.

Três componentes são essenciais para a implementação de qualquer estratégia direcionada ao envolvimento de famílias na escola: **clima, colaboração e comunicação** (Barrera J., 2002 e Chen X., 2001).

# Mais dicas para o gestor envolver famílias e responsáveis em iniciativas de saúde mental na escola

- **Criar espaços de escuta e diálogo com famílias:** estabelecer canais formais e informais para que pais e responsáveis compartilhem preocupações e experiências. Isso pode incluir grupos de apoio ou rodas de conversa.
- **Utilizar comunicação transparente e constante:** utilizar boletins informativos, e-mails e plataformas digitais para manter as famílias informadas sobre as iniciativas de saúde mental que estão acontecendo na escola. Essa comunicação pode incluir atualizações sobre atividades, eventos e os objetivos específicos das ações realizadas.
- Incorporar atividades de saúde mental em eventos escolares: aproveitar reuniões escolares e eventos como feiras de ciência, exposições de trabalhos de arte ou encontros de pais e responsáveis para integrar discussões e atividades de bem-estar. Isso ajuda a ampliar e a naturalizar o tema da saúde mental como parte essencial da educação e da vida escolar.
- **Oferecer materiais e recursos para serem utilizados em casa:** desenvolver materiais de apoio, como guias ou folhetos sobre temas de saúde mental, que podem ser enviados para casa. Esses materiais ajudam a orientar os responsáveis sobre como promover o bem-estar das crianças e adolescentes fora da escola.
- **Criar um comitê de bem-estar e saúde mental com representantes da comunidade escolar:** formar um comitê composto por professores, especialistas, pais e até alunos mais velhos, para debater e planejar ações voltadas ao bem-estar e saúde mental. Esse comitê permite que os responsáveis participem ativamente da criação e percepção das iniciativas.
- **Estabelecer parcerias com instituições de saúde:** conhecer as organizações e serviços locais para encaminhamentos e para garantir que as famílias tenham acesso a recursos externos quando necessário, como psicólogos, terapeutas e grupos de apoio.

**Fonte:** Global Family Research Project. Global Family Research Project. | Bachman HF, Cunningham PD, Boone BJ. Collaborating with Families for Innovative School Mental Health. Education Sciences.



voltar ao topo

# Estratégias que envolvem:

## clima escolar

- > Esclarecer aos pais e cuidadores o papel e as atribuições dos professores.
- > Mostrar sensibilidade quanto às particularidades de cada família e aos seus valores e características socioculturais.
- > Encorajar sua participação e envolvimento no desempenho dos estudantes.

## comunicação

- > Respeitar limitações de disponibilidade relacionadas ao seu trabalho ou atividades domésticas dos pais e cuidadores.
- > Implementar métodos e estratégias para otimizar e facilitar sua participação.
- > Propiciar a formação de diferentes vias de comunicação.
- > Encorajar a participação dos estudantes no processo de comunicação.

## colaboração

- > Oferecer eventos e atividades culturais ou de lazer direcionadas aos pais.
- > Oferecer eventos relacionados ao letramento sobre temas relacionados à promoção de saúde mental (habilidades parentais, informações sobre drogas, manejo de comportamentos de risco, etc.).

## 2. Estratégias preventivas direcionadas aos educadores

Os principais modelos de prevenção de saúde mental envolvem uma abordagem multifacetada que pode contar com programas de capacitação e treinamentos sobre saúde mental e identificação de sinais de alerta, juntamente com programas de fortalecimento de habilidades socioemocionais. Essa abordagem mais ampla de prevenção universal busca abordar não apenas os fatores de risco para prejuízos de saúde mental, mas também fortalecer os fatores de proteção que podem ajudar os indivíduos a lidar com situações estressantes de forma mais saudável. Pesquisas com educadores mostram que o aprimoramento da resiliência favorece o desenvolvimento de um conjunto de habilidades para gerenciar expectativas, definir limites profissionais e pessoais, construir relacionamentos positivos na escola. Além disso, a prática do autocuidado de forma contínua favorece o bem-estar e amplia a capacidade para apoiar estudantes que estejam passando por questões de saúde mental.

### Formas de assegurar que os educadores tenham desenvolvimento profissional contínuo para apoiar seu próprio bem-estar e a implementação da abordagem de saúde mental na escola (Texas School Mental Health, 2021)

Pode incluir treinamento em alfabetização em saúde mental nos momentos de trabalho coletivos

Disponibilizar supervisão de pares à educadores para possibilitar espaço de apoio a fim de discutir questões e refletir sobre a própria prática.

Assegurar que todos os professores possam reconhecer as necessidades das crianças e adolescentes, e que compreendam o contexto mais amplo das experiências vividas pelos estudantes e como eles interagem com seu ambiente. Forneça a eles treinamento ou suporte adicional, se necessário;

Certificar-se de que todas as informações que circulam na escola estejam relacionadas à recursos de apoio próximos e que a possibilidade de atendimento precoce esteja atualizada.

# INTERVENÇÕES PRECOCES EM SAÚDE MENTAL

A chave para intervir com sucesso sobre as questões de saúde mental na escola é a rapidez na identificação, no acolhimento e no encaminhamento dessas questões. A identificação precoce (WHO, 2021 e WHO, 2022), de estudantes com problemas relacionados à saúde mental diminui as chances que transtornos mentais mais graves possam se desenvolver.

Dada a posição privilegiada de contato e de observação diária dos alunos, os educadores podem identificar dificuldades e mudanças significativas nos comportamentos, pensamentos e sentimentos. Assim, podem oferecer suporte dentro de suas capacidades como educadores e auxiliar no encaminhamento para os serviços especializados.

Antes de falar sobre intervenção precoce, vamos lembrar os limites e possibilidades da atuação da escola no campo da saúde mental.



[voltar ao topo](#)

## Diagnóstico não, atenção sim!

A escola não diagnostica as crianças e adolescentes, mas tem um papel imprescindível no olhar atento para realizar acolhimento e encaminhamentos adequados. Compreender sinais de risco e conhecer as possibilidades de encaminhamento dentro e fora da sala de aula são fundamentais. Essa compreensão tornará possível à equipe escolar determinar quando questões de saúde mental demandam ajuda adicional de familiares e/ou um profissional externo que seja especialista nesta área.

## Quando ficar em alerta ? (WHO, 2021)

- > Quando o estudante apresentar uma queda repentina nas notas ou no desempenho acadêmico;
- > Quando observar afastamento repentino ou isolamento dos colegas;
- > Quando o estudante apresentar-se muito emotivo ou ficar com raiva rapidamente;
- > Quando o estudante envolver-se frequentemente em brigas ou situações de perigo;
- > Quando o estudante apresentar tristeza e choro generalizados;
- > Quando o estudante exibir comportamentos diferentes daqueles antes observados pelo professor, como responder a coisas ou pessoas que não existem;

- > Quando o estudante parecer estar desconectado ou em silêncio em momentos antes não observados;
- > Quando o estudante parecer muito cansado ou sonolento na aula de forma consistente;
- > Quando o estudante apresentar comportamentos repetitivos;
- > Quando o estudante permanecer com blusas de frio mesmo em condições de temperaturas altas;
- > Quando o estudante apresentar comportamento autolesivo, como cortar-se e bater a cabeça;
- > Quando o estudante apresentar alterações significativas de peso;
- > Quando o estudante ausentar-se com frequência das aulas, devido a dores que não aparecem nos finais de semana ou feriados.



Ao observar estes sinais, o professor ou funcionário deve comunicar a gestão da escola (coordenação pedagógica, orientação educacional e/ou direção) que convocará a família para uma conversa em que serão apontados os pontos de atenção trazidos pelo professor (ou grupo de professores) e fará a sugestão de encaminhamento para um profissional externo, que pode ser um psicólogo, psiquiatra, pediatra, neuropsicólogo, psicopedagogo, ou outro profissional da saúde. Uma vez que a família esteja ciente, esta deve procurar um profissional para que a criança ou o adolescente seja atendida e seja iniciado o processo de investigação e intervenções.

## Confidencialidade e Responsabilidade

É importante que qualquer profissional que trabalhe com crianças que apresente problemas de saúde mental avalie as questões de confidencialidade. Os parâmetros de privacidade devem ser claramente comunicados para a família para ajudá-los a entender que a equipe protegerá a privacidade das informações do estudante e a confidencialidade do que ele revelar em uma avaliação. A criança e a família também precisam ser informadas de que, se houver problemas de segurança, como uma criança que deseja ferir a si mesma e/ou a outras pessoas, bem como situações que envolvam violência e abuso, a equipe precisará tomar as medidas apropriadas para garantir a segurança de todos.



### Protocolo de Encaminhamento

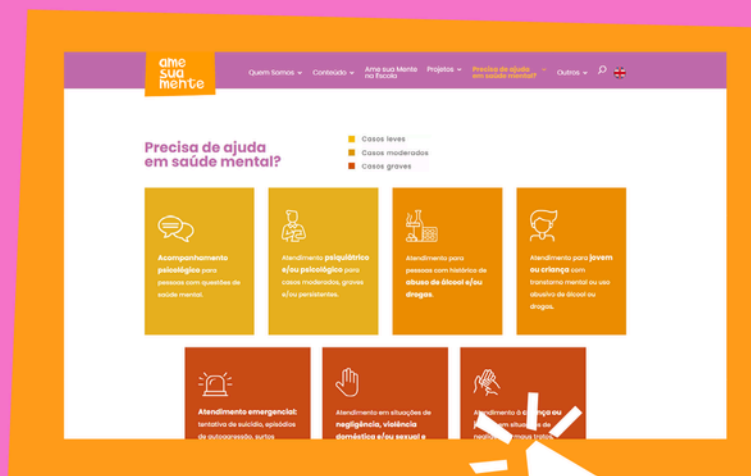
Para apoiar a escola no encaminhamento de jovens que possam vir a necessitar de serviços especializados em saúde mental, o IASM desenvolveu um **Protocolo para Encaminhamento | Ame Sua Mente**, que tem por objetivo auxiliar na identificação de indicadores importantes para uma melhor avaliação do(a) aluno(a) e, conseqüentemente, contribuir para uma comunicação mais efetiva e avaliação mais ampla por parte dos profissionais de saúde.

O formulário deve ser preenchido por um profissional que tenha contato direto com o(a) aluno(a). O preenchimento total é recomendável, mas não é obrigatório. O educador poderá fornecer somente as informações que possuir ou achar pertinentes para o caso.

Lembrando que essas informações não têm fins de avaliação ou diagnóstico, elas servem apenas para auxiliar a comunicação para que aspectos relevantes sejam transmitidos de forma clara e consistente.

## MAPEAMENTO E INTERLOCUÇÃO COM A REDE DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL DO TERRITÓRIO.

O mapeamento da rede de apoio psicossocial disponível no território da escola e a construção de fluxos de ação são tarefas essenciais para garantir o encaminhamento adequado dos jovens. A rede de atenção é estruturada em equipamentos e serviços, muitas vezes, desconhecidos para a população, então, para facilitar a busca de apoio especializado, o IASM, disponibiliza a área “PRECISA DE AJUDA EM SAÚDE MENTAL?” em nosso site ([www.amesuamente.org.br](http://www.amesuamente.org.br)), que apresenta toda a rede de saúde e assistência social e orienta a busca do serviço e profissional mais adequados de acordo com a demanda e nível de urgência.



dica para o gestor

Imprima o endereço do site “**Precisa de ajuda em saúde mental?**” e deixe-o com a equipe diretiva para que o tenham sempre à mão.



# MANEJO DE CRISE ESCOLAR

## O QUE É UMA CRISE ESCOLAR?

A crise escolar pode ser definida como um evento que produz um estado temporário de desequilíbrio e um subsequente estado de reatividade emocional que interrompe o programa educacional e por isso requer ação imediata (SCHOOL CRISIS RESPONSE HANDBOOK, 2009). Uma crise pode afetar um pequeno grupo de estudantes em uma sala de aula ou toda a comunidade escolar.

Essas crises podem incluir emergências de saúde mental (como crises de ansiedade, pânico, episódios depressivos, entre outros), ameaças à segurança, desastres naturais, incidentes violentos ou qualquer outra situação que coloque em risco a segurança e o bem-estar dos estudantes, funcionários e comunidade escolar.

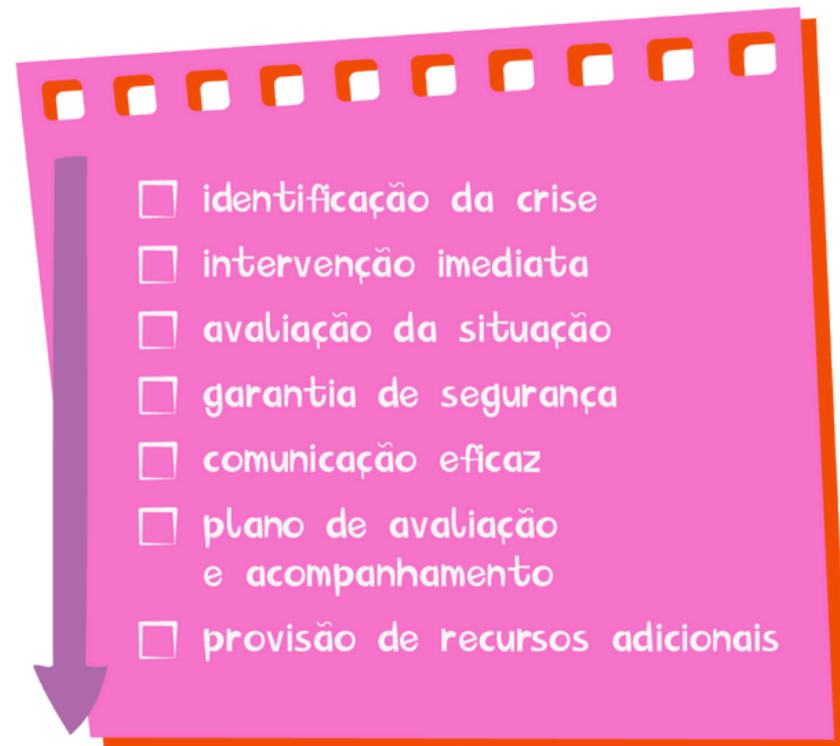
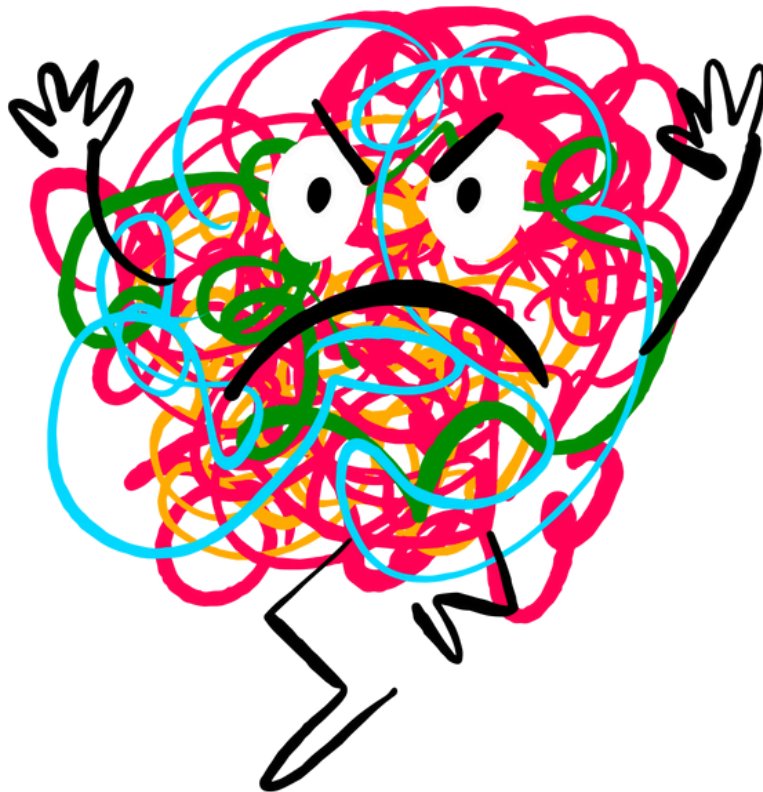
Para lidar de forma eficaz e segura com situações de crise que possam ocorrer no ambiente escolar é necessário estabelecer um Protocolo de Manejo de Crise Escolar. O objetivo principal do protocolo de manejo de crise é garantir a segurança e o apoio adequado a todos os envolvidos, minimizando o impacto emocional e promovendo a recuperação e o retorno à normalidade o mais rápido possível. Inclui diretrizes para a identificação de sinais precoces de crise, a comunicação efetiva entre os membros da equipe escolar, a mobilização de recursos internos e externos, o suporte emocional aos afetados, a coordenação com serviços de emergência e a avaliação pós-crise para melhorar os procedimentos futuros.

Ao seguir essas diretrizes, as escolas podem garantir a segurança e o bem-estar dos estudantes e da comunidade escolar, além de oferecer o suporte necessário para lidar com os impactos emocionais das crises.



## Fluxo de endereçamento de crises

Em uma crise, é necessário o reconhecimento das necessidades emocionais. Caso tais necessidades não sejam adequadamente apoiadas durante os estágios iniciais de uma crise, os sentimentos podem ser internalizados e isso pode comprometer diretamente a aprendizagem e acarretar comportamentos agressivos. Um fluxo de endereçamento de crise escolar, independente da natureza e do conteúdo, deve contemplar as seguintes etapas (GOMES et al, 2023):



## identificação da crise

Para a identificação da crise é necessário que a equipe escolar esteja atenta aos sinais de alerta e aos eventos que possam indicar a ocorrência de uma crise, que pode incluir mudança de comportamento e que apresentem risco, violência, manifesto de ideação suicida, entre outros. Conhecer os estudantes e estar pronto para intervir, são ações essenciais para uma resposta adequada.

## intervenção imediata

Depois de identificar a crise é necessário que haja a intervenção imediata para garantir a segurança e integridade física do(s) envolvido(s) na crise. Normalmente, o primeiro contato com o(s) estudante(s) em crise é o professor, que está em sala de aula e presencia esses momentos, por isso, ele precisa intervir imediatamente, muitas vezes separando o(s) estudante(s) do grupo e implementando medidas de autocontrole, que permita ao(s) estudante(s) se acalmar(em).

## avaliação da situação

Sequencialmente, é preciso a avaliação da situação, e isso envolve coletar informações, como detalhes do incidente, histórico do(s) estudante(s) envolvido(s), contexto familiar e quaisquer outros fatores que possam impactar a resposta e as medidas a serem tomadas. Para o direcionamento de como encaminhar a situação, este levantamento de dados é de suma importância.

## garantia de segurança

Durante todo o processo, é preciso que haja a garantia da segurança do(s) estudante(s) em crise e também da equipe escolar. Caso identifique-se uma ameaça à segurança, medidas devem ser tomadas imediatamente, que podem incluir o bloqueio de áreas, evacuação, contato com autoridades competentes e implementação de protocolos de emergência.

### comunicação eficaz

É fundamental que se estabeleça uma comunicação eficaz, com clareza e objetividade dos fatos, durante uma crise. Isso significa que todos os membros da equipe escolar e familiares sejam notificados e recebam atualizações sobre a crise e as medidas adotadas.

### plano de avaliação e acompanhamento

Após as intervenções iniciais, é preciso elaborar um plano para avaliar e acompanhar a crise no sentido de entender as causas, buscar compreender os possíveis disparadores e circunstâncias que desencadeiam a crise. Isso permitirá à equipe escolar, a elaboração de estratégias de prevenção e apoio contínuo ao(s) estudante(s).

### provisão de recursos adicionais

A depender da gravidade da crise, pode ser necessário a provisão de recursos adicionais, ou seja, a busca por serviços de saúde mental, assistentes sociais, orientação jurídica ou outros profissionais especializados. A parceria com tais recursos pode oferecer suporte adicional e ajudar na recuperação e no bem-estar dos estudantes. Um exemplo de recurso adicional é o suporte oferecido pelo Instituto Ame Sua Mente, através do seu **protocolo de encaminhamento**<sup>10</sup>.

<sup>10</sup> O documento de encaminhamento deve ser preenchido por um profissional que tenha contato direto com o estudante. O preenchimento total é recomendável, mas não é obrigatório, o profissional poderá fornecer somente as informações que possuir ou que achar pertinentes para o caso. Esse documento pode auxiliar a comunidade escolar na IDENTIFICAÇÃO de crianças e adolescentes em risco, servindo de base para o encaminhamento de estudantes para os serviços especializados, assim como favorecer o desenvolvimento de programas de prevenção em saúde mental voltados para escolas.

# ESSA CONCLUSÃO É SÓ O COMEÇO...

À medida que concluímos este Material de Saúde Mental, esperamos que os temas abordados, contribuam de forma prática e significativa para sua atuação como promotor de uma escola que ama sua mente.

Tendo em mãos um material que percorre o caminho da promoção, prevenção e intervenção em saúde mental, acreditamos que as ações passam a ser mais possíveis e materializáveis. Além disso, com bons protocolos de manejo de questões comportamentais e de crise na escola, esperamos que você esteja equipado com estratégias eficazes para lidar com situações desafiadoras e garantir um ambiente seguro para todos os envolvidos.

Para garantir que essa conversa não se encerra aqui, este Material contempla ainda 5 cadernos temáticos que vão te ajudar a endereçar temas específicos dos desafios escolares na promoção da saúde mental. São eles:

- > **Caderno 1 – Violência e Bullying**
- > **Caderno 2 – Autolesão**
- > **Caderno 3 – Suicídio**
- > **Caderno 4 – Drogas**
- > **Caderno 5 – Letramento e Consciência Racial**

Lembre-se de que a jornada em direção à saúde mental é contínua. Convidamos você a compartilhar o conhecimento adquirido neste Material com seus colegas e a buscar oportunidades de aprimoramento contínuo.

Ao trabalharmos juntos para promover a saúde mental e o bem-estar de professores e estudantes, estamos construindo bases sólidas para um ambiente escolar saudável, inclusivo e propício ao crescimento.

Agradecemos por sua dedicação à educação e por buscar maneiras de fortalecer sua prática como professor. Continue priorizando a saúde mental (sua e dos estudantes), promovendo a competência socioemocional e liderando com confiança os protocolos de manejo de questões comportamentais e de crise na escola.

Juntos, podemos criar um ambiente educacional que nutra o potencial de cada estudante e os prepare para um futuro brilhante e, acima de tudo, saudável.



[voltar ao topo](#)

# REFERÊNCIAS

ALVES, M. M.; RIBEIRO, R.; SIMÕES, F. **Universal Design for Learning (UDL):** contributos para uma escola para todos. *Tecnologia da Informação em Educação, Indagatio Didactica - Universidade de Aveiro*, v. 5, n. 4, p. 121-146, 2013. Disponível em: <https://proa.ua.pt/index.php/id/article/view/4290/3224>. Acesso em: 8 jul. 2023.

AMERICAN SCHOOL COUNSELOR ASSOCIATION. **The role of the school counselor.** ASCA, 2019. Disponível em: <https://www.schoolcounselor.org/About-School-Counseling/School-Counselor-Roles-Ratios>. Acesso em: 31 out. 2024.

ASEC. ASSOCIAÇÃO PELA SAÚDE EMOCIONAL. **Amigos do Zippy, 2023.** Disponível em: <https://asecbrasil-ead.org.br/mod/page/view.php?id=4#tab-64b0278a10dee0>. Acesso em: 13 jul. 2023.

AUSTRALIAN GOVERNMENT. **The National Children's Mental Health and Wellbeing Strategy,** 2021. Disponível em: <https://www.mentalhealthcommission.gov.au/getmedia/e369a330-f8c3-4b9e-ab76-7a428f9ff0e3/national-childrens-mental-health-and-wellbeing-strategy-report-25oct2021>. Acesso em: 7 jul. 2023.

BACHMAN, H. F.; CUNNINGHAM, P. D.; BOONE, B. J. **Collaborating with Families for Innovative School Mental Health,** 2024. *Education Sciences.* Disponível em: <https://doi.org/10.3390/educsci14030336>. Acesso em: 2 nov. 2024.

BARRERA, J. **An investigation into parent involvement strategies employed by principals in bilingual public schools.** 2002. Ph.D. diss., Sam Houston State University, Huntsville, TX. Disponível em: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ724636.pdf>. Acesso em: 12 out. 2023.

BARRETT, P. M. **Evaluation of cognitive-behavioral group treatments for childhood anxiety disorders.** *Journal of Clinical Child Psychology*, v. 27, p. 459-468, 1998. Disponível em: [https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15374424jccp2704\\_10](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15374424jccp2704_10). Acesso em: 13 jul. 2023.

BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR (BNCC). **Competências socioemocionais como fator de proteção à saúde mental e ao bullying,** 2023. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/implementacao/praticas/caderno-de-praticas/aprofundamentos/195-competencias-socioemocionais-como-fator-de-protecao-a-saude-mental-e-ao-bullying>. Acesso em: 9 jul. 2023.

BORDINI, D.; GADELHA, A.; PAULA, C. S.; BRESSAN, R. A. **Encaminhamento escolar de crianças e adolescentes para o CAPSi:** o peso dos encaminhamentos incorretos. *Rev. Bras. Psiquiatria*, v. 34, n. 4, p. 493-494, 2012. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1516444612000384?via%3Dihub>. Acesso em: 5 jul. 2023.





BOURKE, J.; DILLON, B. **The six signature traits of inclusive leadership:** Thriving in a diverse new world. Deloitte University Press, 2016.

BRANCHING MINDS. **What Is MTSS?** The Multi-Tiered System of Supports Ultimate Guide, 2023. Disponível em: <https://www.branchingminds.com/mtss-guide#>. Acesso em: 9 jul. 2023.

BRITO, G. R.; SEABRA, A. G.; MACEDO, E. C. **Implementação do Modelo de Resposta à Intervenção em uma classe de 5º ano do ensino fundamental da rede pública de ensino:** relato de experiência. Rev. Psicopedagogia, v. 35, n. 106, p. 82-93, 2018. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicoped/v35n106/10.pdf>. Acesso em: 8 jul. 2023.

BROOKINGS. **The comprehensive learning diagnosis:** Chile's approach to assess socio-emotional learning in schools. Disponível em: <https://www.brookings.edu/articles/the-comprehensive-learning-diagnosis-chiles-approach-to-assess-socio-emotional-learning-in-schools/>. Acesso em: 26 out. 2024.

CAMPOS, C. O. (coord.). **Boas práticas de saúde mental nas escolas: um olhar para oito países.** Vozes da Educação, 2021. Disponível em: <https://vozesdaeducacao.com.br/projetos/sed-ut-perspiciatis-unde/>. Acesso em: 08 jul. 2023.

CANCIO, E. J.; SUSAN, F. A.; BEVERLEY, H. J. **Defining Administrative Support and Its Relationship to the Attrition of Teachers of Students with Emotional and Behavioral Disorders.** Education and Treatment of Children, v. 36, n. 4, p. 71-94, 2013. Disponível em: <https://muse.jhu.edu/article/524143>. Acesso em: 07 jul. 2023.

CASEL. **What Is the CASEL Framework?** 2023. Disponível em: <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/#classrooms>. Acesso em: 09 jul. 2023.

CAST (CENTER FOR APPLIED SPECIAL TECHNOLOGY). **Universal Design for Learning:** theory and practice. Wakefield, MA: Cast, 2022. Disponível em: <sem link disponível>. Acesso em: 08 jul. 2023.

CHEN, X. **Efforts by public k-8 schools to involve parents in children's education:** Do school and parent reports agree? Statistical analysis report. Washington, DC: National Council for Education Statistics, 2001. Disponível em: <https://nces.ed.gov/pubs2001/2001076.pdf>. Acesso em: 12 out. 2023.

DALSGAARD, S. et al. **Incidence rates and cumulative incidences of the full spectrum of diagnosed mental disorders in childhood and adolescence.** JAMA Psychiatry, v. 77, n. 2, p. 155-164, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31746968/>. Acesso em: 08 jul. 2023.

DODGE, K. A.; DISHION, T. J.; LANSFORD, J. E. **Deviant peer influences in intervention and public policy for youth.** Social Policy Report, v. 20, n. 1, p. 3-20, 2006.

EDMONDSON, A. **Psychological safety and learning behavior in work teams.** Administrative Science Quarterly, 1999.

EDMONDSON, A. **The fearless organization:** Creating psychological safety in the workplace for learning, innovation, and growth. Hoboken: Wiley, 2018.

FELDMAN, J. S. et al. **Extracurricular involvement in the school-age period and adolescent problem behavior among low-income youth.** J Consult Clin Psychol, v. 89, n. 11, p. 947-955, 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9480974/>. Acesso em: 12 out. 2023.

FRONTIERS. **Mental health and wellbeing in education.** Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/education/sections/mental-health-and-wellbeing-in-education>. Acesso em: 2 nov. 2024.

GLOBAL FAMILY RESEARCH PROJECT. **Global Family Research Project.** Disponível em: <https://archive.globalfrp.org>. Acesso em: 2 nov. 2024.

GOMES, R. T. M.; MACHADO, E. K.; TERMIGNONI, A.; KRUSZLICZ, L.; ENGRACIA, M.; WALDER, A. C.; SANTOS, A.; TIMONER, A.; BUZZATO, M. **Desenvolvimento Integral da Criança e do Adolescente.** Handbook 1 | Saúde Mental. Camino School, 2023.

GUTMAN, L. M.; FEINSTEIN, L. **Parenting behaviours and children's development from infancy to early childhood:** changes, continuities and contributions. Early Child Development and Care, 2008. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/03004430802113042>. Acesso em: 7 jul. 2023.

HILL, N. E.; TYSON, D. F. **Parental involvement in middle school:** a meta-analytic assessment of the strategies that promote achievement. Developmental Psychology, v. 45, n. 3, p. 740-763, 2009. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2009-05916-011>. Acesso em: 12 out. 2023.

HYMAN, I. A.; PERONE, D. C. **The other side of school violence:** Educator policies and practices that may contribute to student misbehavior. Journal of School Psychology, v. 36, n. 1, p. 7-27, 1998.

LÜCK, H. **Dimensão escolar e suas competências.** Curitiba: Positivo, 2009.

LYRA, T. **Pesquisa revela que saúde mental dos professores piorou em 2022.** 2022. Nova Escola e Ame Sua Mente. Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/21359/pesquisa-revela-que-saude-mental-dos-professores-piorou-em-2022>. Acesso em: 7 jul. 2023.

MACHADO, A. C.; ALMEIDA, M. A. **O modelo RTI - resposta à intervenção como proposta inclusiva para escolares com dificuldade em leitura e escrita.** Revista da Associação Brasileira de Psicopedagogia, v. 31, ed. 95, 2014. Disponível em: <https://www.revistapsicopedagogia.com.br/detalhes/73/o-modelo-rti---resposta-a-intervencao-como-proposta-inclusiva-para-escolares-com-dificuldades-em-leitura-e-escrit>. Acesso em: 8 jul. 2023.

MARGARETHA, M.; AZZOPARDI, P. S.; FISHER, J.; SAWYER, S. M. **School-based mental health promotion:** A global policy review. Frontiers in Psychiatry, v. 14, p. 1126767, 17 abr. 2023. doi: 10.3389/fpsy.2023.1126767. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2023.1126767/full>. Acesso em: 8 jul. 2023.

MARTINÉZ, J. M. **Bullying:** guia para educadores. 1. ed. Mercado de Letras, 2013.

MEIER, M.; GARCIA, S. **Mediação da aprendizagem**: contribuições de Feuerstein e Vygotsky. Curitiba: Edição do Autor, 2007.

**Mental Health Technology Transfer Center Network (MHTTC).**

2021. Disponível em: <https://mhttcnetwork.org/>. Acesso em: 12 out. 2023.

NELSON, L. L. **Design and deliver**: planning and teaching using universal design for learning. Baltimore: Paul H. Brookes Publishing Co., 2013. 151 p.

NEVES, R. O.; ANGONESE, R. O. **O fim da liderança tóxica nas organizações**. São Paulo: Neo, 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Mental health action plan 2013–2020**. Genebra: OMS, 2013.

POLARITY PARTNERSHIPS. **Certification, licensing, and attribution policies**. Disponível em:

<https://www.polaritypartnerships.com/certification-licensing-and-attribution-policies>. Acesso em: 2 nov. 2024.

RIBEIRO, G. R. P. S.; AMATO, C. A. L. H. **Análise da utilização do Desenho Universal para Aprendizagem**. Cadernos de Pós-Graduação em Distúrbios do Desenvolvimento, São Paulo, v. 18, n. 2, p. 125–151, 2018. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/cpdd/v18n2/v18n2a08.pdf>. Acesso em: 08 jul. 2023.

ROSENBERG, M. B. **Nonviolent communication**: A language of life. Encinitas: Puddle Dancer Press, 2006.

ROSENBERG, M. **Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais**. São Paulo: Ágora, 2021.

SCHONERT-REICHL, K. A.; WEISSBERG, R. P. **Social and emotional learning**: Recent research and practical strategies for promoting children’s social and emotional competence in schools. In: WEIST, M. D.; EVANS, S. W.; LEVER, N. A. (Ed.). Handbook of School Mental Health. New York: Springer, 2014. p. 331–347.

SCHOOL CRISIS RESPONSE HANDBOOK. **School Emergency Response Plan and Management Guide**. District of Columbia Public Schools, 2009. Disponível em: <https://esa.dc.gov/sites/default/files/dc/sites/esa/publication/attachments/School%20Crisis%20Response%20Handbook.pdf>. Acesso em: 09 jul. 2023.

SEGANTIM, W. **Janeiro Branco**: como proteger a saúde mental dos professores? FUNDAÇÃO LEMANN, 2022. Disponível em: <https://fundacaolemann.org.br/noticias/janeiro-branco-como-protoger-a-saude-mental-dos-professores>. Acesso em: 09 jul. 2023.

SFUSD. **School Crisis Response Manual**. School Health Programs Department, San Francisco Unified School District, 2023. Disponível em: <https://www.sccoe.org/safe-and-healthy/PublishingImages/SFUSD%20Crisis%20Response%20Manual.pdf>. Acesso em: 09 jul. 2023.

**SUBSTANCE ABUSE AND MENTAL HEALTH SERVICES ADMINISTRATION (SAMSA)**. Disponível em:

<https://www.samhsa.gov/>. Acesso em: 12 out. 2023.

TEXAS SCHOOL MENTAL HEALTH (TSMH). **National Institute for Health and Care Excellence: NICE Guideline**. 2021. School Mental Health Practice. Guide and Toolkit. Disponível em: <https://schoolmentalhealthtx.org/wp-content/uploads/2021/10/TEA-Narrative.pdf>. Acesso em: 27 jul. 2023.

**United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC)**. Disponível em: <https://www.unodc.org/>. Acesso em: 12 out. 2023.

VIEIRA, M. A.; ESTANISLAU, G. W.; BRESSAN, R. A.; BORDIN, I. A. **Saúde mental na escola**. In: ESTANISLAU, G. M.; BRESSAN, R. A. (Orgs.). *Saúde mental na escola: o que os educadores devem saber*. 1. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. p. 14-23.

VINHA, T. **Intervenções específicas para parar o bullying**. Nova Escola, 2017. Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/9112/intervencoes-especificas-para-parar-o-bullying>. Acesso em: 13 jul. 2023.

VINHA, T. P.; MORAIS, A.; TOGNETTA, L. R. P.; AZZI, R. G.; ARAGÃO, A. M. F.; MARQUES, C. D. A. E.; OLIVEIRA, M. T. A. **O clima escolar e a convivência respeitosa nas instituições educativas**. *Est. Aval. Educ.*, São Paulo, v. 27, n. 64, p. 96-127, 2016. Disponível em: <https://publicacoes.fcc.org.br/eae/article/view/3747/3157>. Acesso em: 27 jul. 2023.

WEIST, M. D.; PATERNITE, C. E. **Building an inclusive system of school-based mental health services in the United States**. *International Journal of Mental Health Promotion*, v. 4, n. 4, p. 26-34, 2002.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Five essential pillars for promoting and protecting mental health and psychosocial well-being in schools and learning environments**. 2022. Disponível em: <https://healtheducationresources.unesco.org/library/documents/five-essential-pillars-promoting-and-protecting-mental-health-and-psychosocial>. Acesso em: 08 jul. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Mental health in schools: a manual**. Regional Office for the Eastern Mediterranean, 2021. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/347512/9789290225652-eng.pdf>. Acesso em: 08 jul. 2023.

ZERBATO, A. P.; MENDES, E. G. **Desenho universal para a aprendizagem como estratégia de inclusão escolar**. *Educação Unisinos*, v. 22, n. 2, p. 147-155, 2018. Disponível em: <http://educa.fcc.org.br/pdf/edunisinos/v22n2/2177-6210-edunisinos-22-02-147.pdf>. Acesso em: 08 jul. 2023.

# PROCESSO DE ELABORAÇÃO E VALIDAÇÃO DO MATERIAL E SEUS CADERNOS TEMÁTICOS

Equipe de Especialistas do Instituto Ame Sua Mente

## Passo 1:

### Revisão

Revisão da literatura nacional e internacional sobre as **orientações e diretrizes em promoção e prevenção de saúde mental no contexto escolar**.

## Passo 2:

### Adaptação

Análise do material com as melhores **evidências científicas** quanto a sua **aplicabilidade** no contexto brasileiro e **seleção** de conteúdos e orientações que **respondem às principais demandas** de nossas escolas.

Trabalho colaborativo com a comunidade escolar

## Passo 3:

### Validação

Apresentação do conteúdo para painéis de educadores de contextos e atuações variadas para a **avaliação de viabilidade e formulação de consensos**.

## Passo 4:

### Elaboração conjunta

Revisão do conteúdo **incorporando as análises de viabilidade**, considerando orientações e práticas congruentes validadas pela comunidade escolar.

O **Instituto Ame Sua Mente** está ciente dos desafios que podem surgir ao implementar estratégias em escolas com contextos socioculturais diversos em todo o Brasil. Com isso em mente, foi realizado um trabalho de validação em parceria com pesquisadores do Centro Nacional de Inovação e Pesquisa em Saúde Mental para compartilhar e verificar a adequação e viabilidade dos conteúdos propostos com a comunidade escolar. Para isso, foram realizados grupos focais e encontros temáticos com a participação de professores, psicólogos, fonoaudiólogos, gestores escolares e representantes do governo.

Com base nesse trabalho de validação, foram selecionadas as orientações que estão alinhadas com os princípios e práticas de diferentes escolas da rede pública de ensino e que foram consideradas viáveis para seus respectivos contextos, levando em consideração possíveis obstáculos e facilitadores para sua implementação. Trata-se, portanto, de um trabalho colaborativo e contínuo que tem como objetivo orientar e inspirar práticas escolares.

Gostaríamos de expressar nosso sincero agradecimento a todos que participaram do processo de validação. Suas contribuições foram fundamentais para o aprimoramento dos nossos conteúdos, tornando-os mais adequados às necessidades da comunidade escolar.

Com especial agradecimento aos profissionais das Secretarias Municipais de Educação de Jaguariúna-SP, Indaiatuba-SP, Varjeão-SC; Secretarias Estaduais de Educação de São Paulo e Ceará; e aos gestores escolares Clarice Caldeira Leite, Giovani Ivankio e Silvandira Mesquita.

# ame sua mente

siga-nos nas redes sociais



@amesuamenteinstituto



@ame\_sua\_mente



@institutoasm



amesuamente@amesuamente.org.br



www.amesuamente.org.br