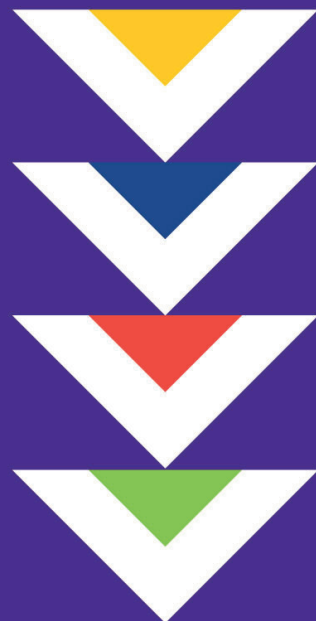


Projeto Emaranhando Vidas

ANSIEDADE E DEPRESSÃO NO CONTEXTO ESCOLAR

Uma Reflexão-ação Compartilhada Com os/as Estudantes



Trilhos da
EDUCAÇÃO

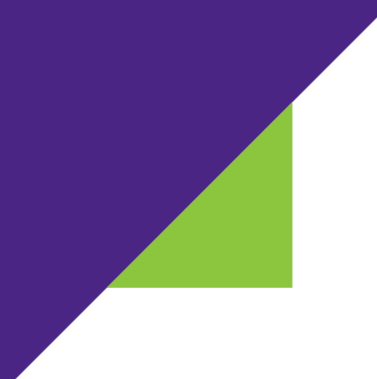
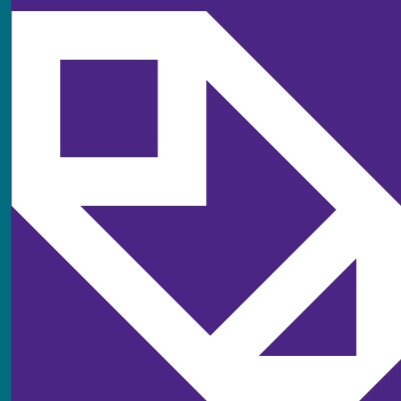
Trilhos da EDUCAÇÃO

Projeto Emaranhando Vidas

**ANSIEDADE E DEPRESSÃO
NO CONTEXTO ESCOLAR**

Uma Reflexão-ação Compartilhada Com os/as Estudantes

São Luís, 2021





Ansiedade e Depressão no Contexto Escolar.

Esta publicação foi organizada pela Faculdade Latino-Americana de Ciências Sociais – Flacso Brasil. A edição desta obra foi viabilizada por meio do projeto “Trilhos da Educação - Assessoria técnico-pedagógica para o fortalecimento da educação básica nos municípios ao longo da Estrada de Ferro Carajás”, realizado no âmbito da parceria estabelecida entre Flacso Brasil, Vale e Secretaria de Educação do Governo do Estado do Maranhão. Sua distribuição eletrônica ou impressa é gratuita.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Santiago Sá, Ticiania
Ansiedade e depressão no contexto escolar [livro eletrônico] : uma reflexão-ação compartilhada com os/as estudantes / Ticiania Santiago Sá. -- 1. ed. -- São Luís, MA : Faculdade Latino-Americana de Ciências Sociais, 2021. -- (Coleção trilhos da educação ; 1) PDF

Bibliografia.
ISBN 978-65-87718-23-1

1. Desenvolvimento socioemocional 2. Educação e Estado - Maranhão
3. Educadores 4. Escola - Administração e organização
5. Gestores escolares I. Título II. Série.

21-80464 CDD-370.115

Índices para catálogo sistemático:

1. Educação socioemocional 370.115
Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964

Secretaria de Educação do Governo do Estado do Maranhão

Governador do Estado do Maranhão

Flávio Dino de Castro e Costa

Secretário de Estado da Educação

Felipe Costa Camarão

Subsecretário de Estado da Educação

Danilo Moreira da Silva

Secretária Adjunta de Gestão da Rede do Ensino e da Aprendizagem

Nadya Christina Guimarães Dutra

Vale S.A.

Presidente

Eduardo Bartolomeo

Vice Presidente da Vale

Luiz Eduardo Osorio

Diretor de Relações Institucionais

Luiz Ricardo Santiago

Faculdade Latino-Americana de Ciências Sociais – Flacso Brasil


Diretora

Salette Sirlei Valesan Camba

Coordenadora do Programa Cidadania, Participação Social e Políticas Públicas

Kathia Dudyk





Trilhos da Educação

Coordenação Geral

Kathia Dudyk

Coordenação de Articulação e Gestão Interna

Bárbara Alves Nonato

Coordenação de Conteúdo

Carolina Albuquerque Silva

Coordenação Pedagógica

Camila Castanho

Coordenação de Ações de Juventude

Edvard Sales Ferreira Neto

Coordenação

Administrativa-Financeira

Márcia de Câmera Campos

Equipe

Aline Quintão, Fernanda Valesan, Juliana Nascimento Lima, Pedro Gorki e Wilna Sena.



Ficha Técnica

Organizadores

Miriam Abramovay, Ana Paula da Silva e Carolina Albuquerque Silva

Autora

Ticiania Santiago Sá

Revisão técnica

Margareth Doher

Projeto gráfico

JJBZ e Vinícius Lourenço Costa

Diagramação e ilustração

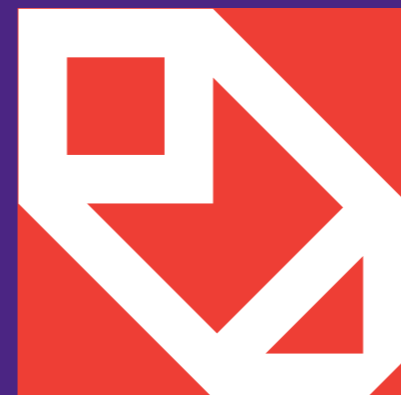
JJBZ e Keko

Assistentes de Edição:

Ana Cristina J. de Melo e Rafael Minoru (Contra Regras)

Sumário

APRESENTAÇÃO	08
ENTENDENDO NOSSAS EMOÇÕES PARA LIDAR COM O SOFRIMENTO MENTAL.....	10
OS DIFERENTES TIPOS DE TRANSTORNOS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO.....	16
COMO TRABALHAR COM AS EMOÇÕES NO CONTEXTO DA ESCOLA PODE AJUDAR.....	20
E QUANDO ESTAMOS SOFRENDOS? FALE-ME SOBRE SUA DEPRESSÃO E SUA ANSIEDADE.....	28
REFERÊNCIAS	33
SOBRE A AUTORA	33





Apresentação



Esta é uma cartilha da Secretaria de Educação do Estado do Maranhão que tem o objetivo de ser uma ferramenta de trabalho coletivo para discutir com os estudantes do ensino médio temas relacionados à saúde mental na escola, tais como ansiedade e depressão. Ao longo do texto, o conteúdo é abordado de maneira teórica, reflexiva e prática, com dinâmicas e indicações de materiais a serem trabalhados, de forma criativa e participativa.

O sofrimento psíquico pode se manifestar de diferentes maneiras, com ou até mesmo sem o conhecimento da pessoa na

qual ele se expressa. Ter medo de sair de casa, não conseguir se concentrar nas atividades, ter pensamentos ou ideias suicidas, dificuldade de dormir, compulsão alimentar, tristeza profunda. Estes sintomas e muitos outros são queixas que podem se apresentar isoladas ou em conjunto.

Não é uma discussão simples e por isso precisamos nos informar. Assim, convidamos você estudante a participar de uma reflexão compartilhada, de forma articulada com pais/responsáveis, professores e gestores, sobre casos de sofrimento mental vividos em nossas escolas, com o objetivo de elaborar estratégias de enfrentamentos desses processos.

Ao longo do texto, indicamos filmes, relatos, músicas, livros e sites que podem ser utilizados em dinâmicas participativas que você pode organizar com seus colegas, com a colaboração de professores e gestores, se necessário. Este material servirá de apoio para fundamentar/inspirar uma forma criativa de trabalhar o potencial transformador das emoções no contexto escolar.

Nesta perspectiva, as emoções são debatidas como origem das experiências de aprendizagem, em conexão com as práticas artísticas e culturais, contribuindo para a construção da identidade, para a inclusão social, para o fortalecimento de vínculos entre estudantes, educadores e

famílias, assim como para o desenvolvimento de estratégias de resiliência/superação diante dos desafios enfrentados pelos jovens em nossa sociedade.

Esta cartilha faz parte do Projeto Emaranhando Vidas, surgido em 2018, a partir da demanda apresentada pelo Fórum Permanente de Prevenção ao Suicídio e Valorização da Vida à Secretaria de Estado da Educação do Maranhão (Seduc/MA). A iniciativa tem por objetivo promover, a partir das Unidades Regionais de Educação do Estado do Maranhão (UREs), ações de caráter formativo, educativo e informativo junto a profissionais da educação, familiares e estudantes, visando a promoção e prevenção da saúde mental na escola, assim como a redução do estigma e do preconceito associados aos eixos da ansiedade, depressão, drogas e bullying.

A ideia é trabalhar esses temas na perspectiva dos direitos humanos e da formação ética para a cidadania, a partir do desenvolvimento socioemocional e da participação juvenil. Queremos contribuir para que os jovens maranhenses sejam protagonistas de suas histórias e ajudar a construir uma educação que prepare os e as estudantes para encarar a vida, tanto no mundo do trabalho, quanto na atuação cidadã em suas comunidades.

Boa leitura!

Entendendo nossas emoções para lidar com o sofrimento mental



O que é o sofrimento? Por que sofremos? O sofrimento pode estar relacionado a um acontecimento exterior, entretanto, esta não é sua única origem. Evita-se o sofrimento? Não se escapa dele de forma alguma. O sofrimento é uma parte integrante da existência humana. É do domínio da existência humana e nele o indivíduo reconhece seu aspecto humano. Pode-se atravessar a vida sem jamais ter-se estado doente. Não se pode atravessá-la sem sofrer.

Nas diferentes fases da vida podemos vivenciar situações de forte sofrimento e dor que nos fazem experimentar a angústia, o medo, o desamparo, a solidão, o temor. Tal experiência pode nos fazer pensar que não conseguiremos sair dali, que iremos morrer, que iremos perder o controle, enfim, que poderemos nos tornar “loucos”. A separação dos pais, a morte de uma pessoa querida, o amor não correspondido, a falta de amigos, a dificuldade de se autoafirmar, a lista é infinita.

Viver de modo intenso um sofrimento não significa ter uma doença mental. Precisamos ter muito cuidado para não transformarmos em doenças as experiências da vida humana. Momentos difíceis, todos vivemos. Na passagem deles, precisamos de uma rede de apoio constituída pela família, amigos, trabalho, comunidade, escola, que ampare, acolha e escute e não exclua, discrimine ou rotule, dificultando ainda mais o processo.

Estamos acostumados a abordar nossos conflitos e dificuldades em termos médicos e psicológicos, ou seja, tendemos a explicar o que sentimos por termos científicos da medicina ou psicologia. Tal atitude é definida como “medicalização da vida”. Adolescentes agressivos, inquietos ou com dificuldades de aprendizagem, que demandariam a revisão das relações familiares e escolares, são diagnosticados com transtorno de déficit de atenção e hiperatividade, ou com transtorno de conduta. Sentimentos como tristeza, medo, indisposição, timidez, dentre outros, passam a ser considerados como patologias a serem tratadas farmacologicamente.

A medicalização da vida transforma questões de ordem social, política e cultural em “transtornos mentais”, atribuindo ao indivíduo uma série de dificuldades que o inserem no campo das classificações psiquiátricas, enfraquecendo o valor da diferença para a manutenção da vida compartilhada e dos modos particulares de vivenciar e lidar com o sofrimento.

Neste sentido, passamos a acreditar que para cada mal do corpo ou da mente, teremos uma pílula colorida que o diminua, como um toque de mágica “tomou, passou”. A professora ingere um comprimido porque está estressada com os alunos, a colega de classe toma antidepressivos porque brigou com o namorado, o



amigo toma ansiolítico com cerveja para se acalmar, enfim, tais cenas são comuns em nosso cotidiano.

Vale ressaltar que estas drogas podem ser importantes no enfrentamento de alguma fragilidade ou perturbação emocional. Porém, quando usadas isoladamente, como “salvadoras” ou “promotoras da vida sem dor ou sofrimento”, podem gerar uma série de efeitos negativos para o indivíduo que sofre com casos de depressão, estresse pós-traumático, transtorno obsessivo-compulsivo, transtorno de pânico e outros transtornos.

Para compreender que aspectos estão ligados a essa crescente medicalização da vida, é necessário pensar sobre dois pontos articulados entre si: a cultura do sucesso pessoal e da felicidade sem fim e a negação do sofrimento psíquico próprio da existência humana.

Você já parou para pensar e refletir sobre seus gostos, atitudes, propósitos, sonhos e desejos? Estes elementos que constituem nossa subjetividade são criados por nós mesmos, em nossa intimidade, ou são afetados pelos valores sociais e culturais de uma época e reforçados pelos sistemas de poder (ciência, religião, publicidade, economia etc.)?

Um exemplo: a teia cultural atual valoriza e reforça o culto ao corpo e atingir certos padrões estéticos passou a ser sinônimo de qualidade de vida. Dentro deste funcionamento, o corpo é responsável por critérios de inclusão/exclusão do indivíduo no meio social. Subjetividade e identidade humanas passam a ser definidas pela aparência corporal. Se antes a dignidade do sujeito encontrava-se nos valores carregados e defendidos por este, hoje a equação se inverteu, pois a dignidade da pessoa passa a se definir apenas pelo formato de seu corpo.

Além disso, a cultura de hoje superestima o indivíduo feliz e bem-sucedido, que sabe administrar a si mesmo de modo a otimizar os lucros e a diminuir os prejuízos. Dentro desta lógica, tudo que causa dor ou prejudica o crescimento, deve ser extirpado.

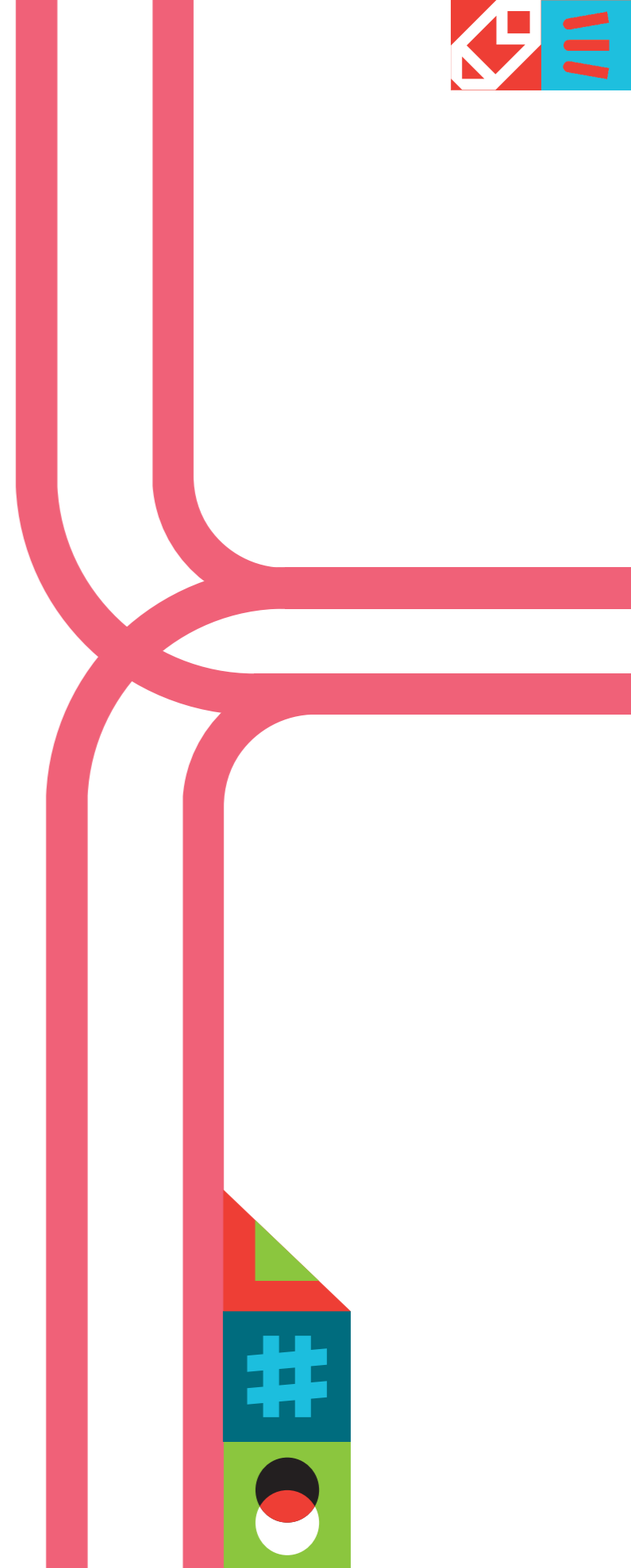
Este modelo se transformou em atitude a ser imitada por crianças, adolescentes e jovens no percurso por sua realização pessoal. Os adolescentes devem ser decididos, saber o que querem fazer da vida, qual profissão exercer, administrar conflitos e dúvidas, ser magros e esteticamente atraentes.

O padrão que transforma sucesso e desempenho em metas de vida faz com que o sofrimento seja visto como patologia a ser tratada. É por isso que toda fragilidade facilmente é diagnosticada como transtorno mental a ser medicalizado. O consumo abusi-

vo de medicamentos está diretamente ligado à crença de que os transtornos mentais são causados por alterações neurais, desconsiderando outras variáveis também importantes (fatores emocionais, sociais, culturais).

Precisamos refletir sobre os cuidados que endereçamos a nós mesmos. Cuidar das nossas emoções não se reduz a tratar doenças psiquiátricas (depressão, ansiedade) unicamente com medicamentos que nos sedam de nossa existência. Associado a isso, pois em alguns casos a medicação é necessária, devemos cuidar daquilo que somos ou desejamos ser, zelar e olhar para as feridas da alma, saber escutar o que elas nos dizem.

Para conhecer o papel das emoções no desenvolvimento humano é necessário repensarmos as formas reducionistas como nos foi ensinado a trabalhá-las a partir de “falsos problemas”. Assim, mais importante do que “controlar” as emoções ou pensá-las como o contrário da razão, ou como forma de simples adaptação à realidade, precisamos saber que as emoções fazem parte da nossa vida, constroem nossas relações com o outro, com o mundo e alimentam a nossa identidade (“quem nós somos”) e contribuem ainda para o processo de inclusão social, num contexto em que as emoções precisam ser conhecidas e valorizadas, assim como a nossa capacidade de lidar com elas de forma criativa.





REFLEXÃO EM AÇÃO

1 - Formem grupos de cinco participantes, imprimam a letra da música apresentada “Caminhos do coração”, de Gonzaguinha, e debatam quais as experiências mais marcantes viveram ao longo de sua trajetória de formação. 2 - Identifique quais as emoções vivenciadas nas experiências e quais pessoas participaram desses registros de memórias destacando como essas experiências participam da construção de quem você é hoje.

3 - Imprimam, escutem e debatam uma segunda letra de música chamada “Aquilo que dá no coração”, de Lenine, explicando o que entendem por emoções em breves palavras. Separem material de colagem: papel madeira, canetinhas e tintas, além de revistas velhas. Produzam um cartaz por grupo com a síntese dos debates que irão compor um mural coletivo na temática cujo registro pode ser trabalhado com os gestores das escolas que participam como forma de subsidiar a criação, no contexto escolar, de iniciativas inovadoras na temática.

4 - Encerrem o trabalho ouvindo a música “Envergo, mas não quebro”, de Lenine, solicitando que cada membro faça uma lista pessoal de estratégias de superação/resiliência que desenvolveram ao longo da vida diante de situações de sofrimento.



Foto: Alexandre Ferreira

Aquilo que dá no coração/Lenine

Aquilo que dá no coração/ Que nos joga/ Nessa sinuca/
Que faz perder/ O ar e a razão/E arrepia/ O pelo da nuca/
Aquilo reage/ em cadeia/ Incendeia/ O corpo inteiro fás-
ca, risca/Trisca, rodeia/ Dispara/O rito certo
Avassalador/ Chega sem avisar toma de assalto/ Atro-
pela/ Vela de incendiar arrebatador/ Vem de qualquer
lugar/ Chega nem pede licença/ Avança sem ponderar/
Aquilo bate Ilumina/ Invade a retina retém o olhar/ Um
lance Que laça na hora/ Aqui e agora futuro não há.

<https://www.youtube.com/watch?v=RJoqZNakY58>

Envergo, mas não quebro/Lenine

Se por acaso pareço/ E agora já não padeço de um mal
pedaço na vida/ Saiba que minha alegria/ Não é normal
todavia/ Com a dor é dividida/ Eu sofro igual todo mun-
do/ Eu apenas não me afundo/Em um sofrimento infindo/
Eu posso até ir ao fundo/ De um poço de dor profundo/
Mas volto depois sorrindo/Em tempos de tempestades/
Diversas adversidades/ Eu me equilibro e requebro/É
que eu sou tal qual a vara/ Bamba de bambú-taquara/Eu
envergo, mas não quebro/Não é só felicidade/ Que tem
fim na realidade/ A tristeza também tem/ Tudo acaba, se
inicia/ Temporal e calma/ Noite e dia, vai e vem/ Quan-
do é mar a maré/ E quando já não dá pé/
Não me revolto ou me queixo/ E tal qual um barco solto/
Salvo do alto mar revolto/ Volto firme pro meu eixo/ E em
noite assim como esta/ Eu cantando numa festa/ Ergo o
meu copo e celebro/ Os bons momentos da vida/ E nos
maus tempos da vida/ Eu envergo, mas não quebro.

<https://www.youtube.com/watch?v=u23MNST4G5E>

Com a letra da música de Gonzaguinha chamada “Caminhos do coração” convidamos você a revisitar suas experiências formativas: quem são as pessoas, as lições e as atividades que vividas na escola que marcam seus caminhos de aprendizagem?

Caminhos do coração (Gonzaguinha)

E aprendi que se depende sempre
De tanta, muita, diferente gente
Toda pessoa sempre é as marcas
Das lições diárias de outras tantas pessoas
E é tão bonito quando a gente entende
Que a gente é tanta gente onde quer que a gente vá
É tão bonito quando a gente sente
Que nunca está sozinho por mais que pense estar
É tão bonito quando a gente pisa firme
Nessas linhas que estão nas palmas de nossas mãos
É tão bonito quando a gente vai à vida
Nos caminhos onde bate, bem mais...

PARA SABER MAIS

Além dos livros, temos atualmente vários recursos de formação e comunicação relevante sobre temas tão presentes em nossa vida, como é o caso da educação e das emoções. Assim, sugerimos uma visita ao site do portal Lunetas que apresenta produções de referência na temática com exemplos cotidianos, fundamentados e atuais na temática. O material atende a interesses e linguagens plurais sendo recomendado para jovens, professores, familiares/responsáveis ou qualquer um de nós que queira se atualizar com fontes de confiança sobre filmes, experiências, relatos e dicas de autores e textos que fazem parte da construção da vida.

Link: <<https://lunetas.com.br>>.

REFLEXÃO EM AÇÃO - Cine Debate

- 1 - Reúnam-se com seus colegas de turma e assistam ao filme “Divertidamente”, animação lançada em 2015 e vencedora de mais de 97 prêmios de cinema que narra a trajetória de Riley, uma adolescente de 13 anos passando por profundas transformações de vida num contexto em que as emoções, todas elas, atuam na regulação do desenvolvimento humano e social.
- Link: <<https://www.youtube.com/watch?v=DZ-vf7elyQIk>>.
- 2 - Debatam sobre o papel das redes de apoio (amigos, familiares, professores, entre outros) na construção de formas de lidar com as emoções no dia a dia.
- 3 - Construam uma lista coletiva de estratégias/formas de acessar e se constituir como rede de apoio em situações de conflito socioemocional ou sofrimento entre adolescentes.

3

Os diferentes tipos de transtornos de ansiedade e depressão



Para reconhecermos as situações de sofrimento mental e saber como podemos nos ajudar, ou ajudar a pessoa que está sofrendo, é preciso conhecer os diferentes tipos de transtornos associados à ansiedade e à depressão.

Uma classificação dos transtornos mentais amplamente aceita atualmente é a do Manual Estatístico de Transtornos Mentais (DSM), elaborada por psiquiatras dos Estados Unidos. O DSM não é um manual teórico, ou seja, não aponta a essência do sofrimento humano, nem especula sobre suas possíveis determinações.

Apresentamos aqui, numa perspectiva descritiva, apoiados no DSM, alguns dos transtornos mentais em que a ansiedade ou a depressão se manifestam como sintoma dominante ou quase dominante, assim como aqueles transtornos mentais em que a ansiedade ou a depressão têm papel relevante.

Fobia específica

A principal característica deste transtorno é o medo e ansiedade diante de uma situação (andar de avião, entrar em elevadores etc.) ou objeto particular (agulhas, baratas etc.). O nível de ansiedade e medo quando do confronto com objetos ou situações específicas transcendem os níveis normais, apresentando-se de modo acentuado e intenso. Na maioria dos casos, as pessoas têm consciência da irracionalidade do medo, contudo, não conseguem deixar de expressá-lo.

Transtorno de Ansiedade Social (Fobia Social)

A principal característica do transtorno de ansiedade social é o medo ou ansiedade intensos de situações sociais nas quais o indivíduo está exposto à avaliação de outras pessoas. Nestes casos, a possibilidade da crítica advinda de outrem é o fator desencadeante da ansiedade, haja vista o forte medo de ser julgado negativamente. Ansioso, débil, incapaz, desagradável são alguns dos adjetivos que as pessoas portadoras deste quadro temem receber, tanto das pessoas componentes de seu círculo familiar e afetivo, como também de pessoas estranhas ou distantes, do espaço público. O indivíduo acredita que receberá uma avaliação ruim, pois sabe que não conseguirá deixar de tremer, transpirar, ruborizar, gaguejar, tropeçar ou manifestar outros tra-



ços indicativos da ansiedade quando estiver vulnerável à avaliação de terceiros. O medo e a ansiedade são desproporcionais à possibilidade concreta de uma avaliação negativa ou dos efeitos desta.

Transtorno de Pânico

São ataques de pânico involuntários e contínuos. Neste quadro vemos se apresentar, numa questão de minutos, um surto abrupto de ansiedade e medo que traz intenso desconforto, expresso, inclusive, corporalmente (coração acelerado, taquicardia, sudorese, falta de ar) e cognitivamente (sensação de irrealidade ou de estar distanciado de si mesmo). Embora possam ser esperados ou desencadeados por eventos específicos, em sua maioria, os ataques de pânico são inesperados, não são disparados por uma situação específica. O medo de morrer quando da vivência do ataque de pânico pode estar presente, assim como o receio de enlouquecer ou perder o controle de si. Os indivíduos acometidos por este transtorno costumam readaptar a rotina de modo a tentarem prever um futuro ataque de pânico, o que os leva a restringirem suas atividades, evitar usar transporte público, não sair de casa, por exemplo.

Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)

As pessoas que portam este transtorno possuem uma atitude de preocupação excessiva com diferentes eventos ou atividades de sua rotina. O nível de preocupação é desproporcional ao impacto real e concreto daquela atividade na vida do indivíduo. Geralmente estas pessoas estão bastante preocupadas consigo e com os seus familiares, temem que desgraças ou infortúnios aconteçam, mesmo quando não existem fatores causais evidentes. Estas preocupações são consideradas patológicas quando causam prejuízo subjetivo e social significativo, como, por exemplo, sensação de estar com os nervos à flor da pele, fadiga, dificuldade em concentrar-se ou sensações de “branco” na mente, irritabilidade, tensão muscular e perturbação do sono.

Transtorno obsessivo compulsivo (TOC)

Obsessões e/ou compulsões caracterizam o TOC. Obsessões são pensamentos involuntários, repetitivos, desprazerosos e geradores de ansiedade (“alguma coisa ruim pode me acontecer”). Compulsões são comportamentos repetitivos, padronizados e rígidos, que visam neutralizar ou suprimir os pensamentos obsessivos (lavar as mãos, fazer o sinal da cruz, etc.). Geralmente, as compulsões são executadas em resposta a uma obsessão na tentativa de amenizar o sofrimento provocado por elas.

Transtornos Depressivos/Transtorno Depressivo Maior

O humor depressivo ou perda de interesse ou prazer em quase todas as atividades do dia é um traço indicativo de transtorno depressivo maior, quando manifestados conjuntamente com outros sintomas como sentimento de culpa, apatia, ideação suicida etc. Sentir-se deprimido, triste, desencorajado, “na fossa”, são descrições comuns nestes episódios. A pessoa também pode apresentar perda ou ganho significativo de peso sem estar fazendo dieta; insônia ou hipersonia (sono demais); capacidade diminuída para pensar ou se concentrar, ou indecisão, dentre muitos outros sintomas. Tal disposição traz sofrimento e prejuízo no exercício das funções psicossociais.

Transtorno Depressivo Persistente (Distímia)

O humor depressivo, na maior parte do dia, na maioria dos dias, por pelo menos dois anos (adultos) e um ano (adolescentes), caracteriza o transtorno depressivo persistente. São pessoas que não apresentam ânimo para a realização da maioria das atividades da vida. Podem apresentar forte sentimento de culpa e ideações ou tentativas de suicídio. Os sintomas são os mesmos do Transtorno Depressivo, sobretudo o humor deprimido (em crianças e adolescentes, o humor pode ser também irritável), incluindo baixa autoestima e sentimentos de desesperança.

VOCÊ SABIA?

Quando o assunto é ansiedade, o Brasil é líder no continente latino-americano. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), a ansiedade atinge 18,6 milhões de brasileiros.

Saúde mental dos estudantes. A Organização Mundial da Saúde (OMS) alerta: um em cada cinco adolescentes enfrentará problemas de saúde mental, cujos casos cresceram exponencialmente nos últimos 25 anos. A maior parte, porém, não é diagnosticada ou tratada. Na escola, problemas de saúde mental podem piorar o desempenho e ampliar a evasão escolar. Embora a capacitação de professores seja uma medida importante, a saúde mental ainda está fora da formação. “Na classe de 30 alunos, estima-se que entre três e cinco terão algum problema de saúde mental, incluindo transtornos de ansiedade, depressão e déficit de atenção e hiperatividade”, explica Rodrigo Bressan, autor de Saúde Mental na Escola e fundador do Y-Mind - Centro de Prevenção em Transtornos Mentais, que defende uma maior conscientização sobre o tema para os educadores.

Fonte: <https://novaescola.org.br/conteudo/17034/como-esta-a-saude-mental-nas-escolas>.

4

Como trabalhar com as emoções no contexto da escola pode ajudar



Designed by pch.vector / Freepik



É através da educação e da cultura que a sociedade se faz, que a humanidade se constrói e que a democracia se consolida.

Herbert de Souza ¹

Você já parou para pensar sobre qual é o papel das emoções e da escola em nossa sociedade e para cada um de nós? Será que fomos realmente ensinados a (re)conhecer, valorizar e transformar nossas experiências de vida e a utilizar as emoções estrategicamente a nosso favor na construção de quem desejamos ser no mundo (nossa identidade), na relação com o outro (colegas/amigos/familiares) e no desenvolvimento de nosso papel social?

E quando estamos em situação de sofrimento psíquico ou desenvolvemos transtornos mentais, como o trabalho com as emoções compreendidas de forma criativa e em conexão com as práticas artísticas e culturais no contexto escolar pode ajudar?

Convidamos você, estudante, assim como todos os demais membros da comunidade escolar, a reconhecer a educação como direito humano, que quando construído de forma cotidiana, participativa, crítica e em conexão com as práticas sociais e as múltiplas culturas, têm potencial de se tornar uma experiência viva e significativa em sua trajetória de formação.

¹ SOUZA, 1996, p. 22.



É pensar na educação muito mais do que como uma prática de instrução, disciplinamento, preparação para a vida em sociedade e para o mundo do trabalho, mas como um processo de emancipação e proteção social dos estudantes.

Neste contexto, o desenvolvimento de ações de fortalecimento das competências socioemocionais na escola se faz imprescindível diante de casos de violências, desinteresse, abandono escolar, depressão, ansiedade, automutilação e ideação suicida presentes em nossa realidade. Competências socioemocionais é um termo para descrever como podemos trabalhar nossas emoções e afetos no contexto educativo, desenvolvendo conhecimentos e estratégias de formação plena dos estudantes. Elas se dividem entre consciência emocional; equilíbrio emocional; trabalho em equipe; autodomínio e criatividade emocional, como descrito no quadro a seguir.

CONSCIÊNCIA EMOCIONAL

- Tenho relacionamentos marcados pelas atitudes de dar e receber afeto.
- Entendo como os outros se sentem.
- Mantenho relacionamentos marcados por confiança mútua.
- Considero as dificuldades das pessoas ao lidar com elas.
- Compreendo como minhas emoções influenciam no meu comportamento.
- Percebo as minhas emoções com facilidade.
- Considero os sentimentos e as emoções dos outros antes de tomar uma decisão.

EQUILÍBRIO EMOCIONAL

- Mantenho o desempenho satisfatório no trabalho/estudo mesmo diante de situações difíceis.
- Adapto facilmente às situações de mudança.
- Lido com as várias demandas de trabalho/estudo sem perder o equilíbrio emocional.
- Busco a maior quantidade de informações antes de tomar uma decisão.
- Defendo meus direitos de forma equilibrada mesmo sob pressão.

TRABALHO EM EQUIPE

- Estou disponível quando as pessoas de minha convivência precisam de mim.
- Consigo me colocar no lugar do outro para lidar com suas dificuldades.
- Coopero quando trabalho com outros/equipes/coletivos.
- Assumo a responsabilidade pelas minhas decisões.

AUTODOMÍNIO

- Respeito os outros quando eles têm comportamentos diferentes dos meus.
- Controlo minhas palavras e ações mesmo sob pressão.
- Evito ter comportamentos explosivos diante de uma situação estressante.

CRIATIVIDADE EMOCIONAL

- Estimulo as pessoas a alcançarem um objetivo por meio de um compromisso compartilhado.
- Estabeleço parcerias com pessoas e organizações que promovam o bem-estar pessoal e social.
- Administro conflitos de forma construtiva.
- Crio oportunidades para expressar emoções positivas.
- Encontro soluções novas para os problemas que enfrento.

Dentre os maiores desafios vivenciados pela sociedade mundial nos últimos tempos podemos destacar a pandemia causada pela Covid-19 apresentando profundos impactos nas formas de aprendermos, trabalharmos e interagirmos socialmente ao aprofundar as desigualdades sociais e comprometer a saúde física e mental em contextos de isolamento social. A educação foi um dos segmentos mais afetados pela pandemia, mas é fundamental destacar que é apenas através da educação que nos transformamos, assim como a sociedade.

Ressaltamos, assim, a importância da escola neste debate, não somente por lidar com conhecimentos, ensinar a pensar, a ser crítico e a fazer escolhas, mas por ser o espaço potencial de vínculos entre jovens e adultos e de acolhimento das famílias. Por esses motivos, a escola tem um papel central na efetivação de uma rede de segurança social-afetiva para crianças, adolescentes e jovens.



Rubem Alves (2004) no livro “O desejo de ensinar e a arte de aprender” nos convida a pensar as emoções como origem das experiências de aprendizagem:

“Quero desaprender para aprender de novo. Raspar as tintas com que me pintaram. Desencaixotar emoções, recuperar sentidos” (ALVES, 2004, p. 36).

“Toda experiência de aprendizagem se inicia com uma experiência afetiva. É a fome que põe em funcionamento o aparelho pensador. [...] O pensamento nasce do afeto, nasce da fome. [...] A cabeça não pensa aquilo que o coração não pede” (ALVES, 2004, p. 42).

Nos trechos indicados, o autor nos convida a recuperarmos, revisarmos ou mesmo reinventarmos as formas de entendermos e trabalharmos as emoções e as aprendizagens no contexto educativo, colocando-as como origem da nossa experiência educativa e compreendendo-as de forma integrada.

Precisamos lembrar sempre que a educação constrói não apenas conteúdos, como também pessoas e sociedades, principalmente quando vivida de forma plena, participativa e cidadã. Nesse sentido, conhecer o poder das emoções e formas de utilizá-las de maneira sensível, criativa, autônoma para compreender e transformar a nós e ao mundo é de extrema importância.



REFLEXÃO EM AÇÃO ANÁLISE DE NOTÍCIAS DE JORNAL E PESQUISA

1. Observem os links de matérias jornalísticas indicando relatos de casos e de pesquisa apontando o impacto da automutilação e dos transtornos de ansiedade entre estudantes, pesquisem mais alguns e debatam na sala de aula:

- <<https://novaescola.org.br/conteudo/18159/meu-aluno-esta-se-cortando-e-agora>>;
- <<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioe-saude/2019/06/so-me-cortava-para-aliviar-a-dor-diz-jovem-que-se-automutilava.shtml>>;
- <<https://novaescola.org.br/conteudo/18015/o-brasil-esta-mais-ansioso-e-voce-professor>>;
- <<https://novaescola.org.br/conteudo/17035/pisa-alerta-que-80-dos-alunos-brasileiros-se-sentem-muito-ansiosos?fbclid=IwAR-0cyrxg4YrUjPhwzoZowIX4DQyErJHG8nW9o-jGdv12hNI-q3E4U8khGBJs>>.

2. Pesquisem em sua escola e comunidade os serviços existentes de promoção da saúde mental.

3. Realizem uma parceria com os profissionais da saúde e da assistência social que atuam em sua comunidade e da escola solicitando indicações de prevenção e enfrentamento dessa problemática, conte com o apoio do conselho escolar, grêmios, gestores e professores da instituição nessa parceria.

Para o desenvolvimento das emoções na atenção/cuidado da saúde mental no contexto escolar, merece destaque a realização de trabalhos interativos e em grupo, apoiados na valorização da arte e da cultura, que são reconhecidos como elementos que fortalecem o desenvolvimento da imaginação, criatividade, empatia, capacidade de construção de vínculos, fortalecimento da identidade e das estratégias de resiliência/superação dos estudantes. Estamos falando de brincadeiras/jogos, músicas, desenhos, danças, escritas, contação e dramatização de histórias, privilegiando sempre o protagonismo juvenil e ações que envolvam a família e a comunidade em que a escola atua.



REFLEXÃO EM AÇÃO

1. Relembre quais as principais práticas lúdicas que vivenciou ao longo de sua vida e como elas ajudaram a ser quem você é hoje.

2. Assista ao documentário: “Tarja Branca: a revolução está no brincar” e observe os depoimentos retratados na obra e construa o seu. Reflita sobre como você lida com suas emoções atualmente. Quais recursos/estratégias você utiliza ou não para isso. No link a seguir terá acesso ao filme na íntegra e de domínio público com documentário de profissionais da área.

LINK: <<https://www.youtube.com/watch?v=UjtWde-cuX3w>>.

3. Realize, com a participação de colegas de turma e auxílio de um professor, uma oficina-desafio em que os participantes divididos em equipes de cinco pessoas irão construir um jogo/brincadeira para trabalhar as emoções entre adolescentes. A criação é livre e proponha que haja divulgação pela escola e apresentação à Secretaria de Educação do Maranhão.

Dentre as várias estratégias para a promoção do desenvolvimento das emoções com adolescentes e jovens apostamos no uso das práticas culturais e dentre os quais merecem destaque as atividades de escrita.

Sobre a atividade de escrita como forma de reconhecimento e trabalho de emoções presente em nossa cultura, vale conhecer as obras de Carolina de Jesus e de Conceição Evaristo, autoras negras, referidas a seguir, nascidas em contextos periféricos que incentivam o uso da escrita como experiência e mudança social. Conhecer nossa cultura, nos apropriarmos de forma sensível e reflexiva do nosso cotidiano, nos dá elementos para transformá-lo, nos (re)criando nesse processo.

Nesse sentido, refletimos sobre as emoções vivenciadas por adolescentes e jovens de contextos de vulnerabilidade social, dando atenção ao que denominamos de sofrimento ético-político (SAWAIA, 1997) originado de situações de humilhação, preconceito e estigmatização de suas culturas e contextos, bem como de privação de oportunidades de acesso a bens e serviços, devido às desigualdades sociais. Esse tipo de sofrimento precisa ser trabalhado apostando na força da mobilização social, na construção de redes de apoio e de estratégias de empoderamento. Nesses contextos vale a premissa central dos trabalhos de inclusão social e pedagógica: “Nada sobre nós, sem nós”.

REFLEXÃO EM AÇÃO

Entendendo como as questões de gênero, classe e raça também impactam na vivência das emoções dos adolescentes e jovens, consideramos importantes apresentar a obra de mulheres negras, periféricas e brasileiras que fazem a diferença na criação de estratégias de resistência de transformação dos contextos de violência e opressão social que vivenciam apostando no poder das criações culturais como ferramenta de regulação emocional e luta.

1. Pesquise sobre a vida e as produções de Carolina de Jesus e de Conceição Evaristo e elabore uma carta para elas ou inspirada em suas obras, abordando, através de sua escrita, os fatores sociais que afetam suas emoções e que gostaria de transformar.

FONTES PARA PESQUISA:

Mulheres Fantásticas #9 | Carolina de Jesus: LINK: <<https://www.youtube.com/watch?v=lufWv4430aA>>.

Escrevivência | Conceição Evaristo: LINK: <<https://www.youtube.com/watch?v=QXopKuvxevY>>.

2. Assista com sua turma o filme “Estrelas além do tempo” e promova um debate na escola sobre protagonismo, resiliência e transformação social realizada pelos próprios sujeitos em situação de desigualdade social. Pesquise em sua família e comunidade pessoas que tiveram a mesma experiência de luta.

ESTRELAS ALÉM DO TEMPO. Direção: Theodore Melfi. Produção: Donna Gigliotti, Peter Chernin, Jenno Topping, Pharrell Williams e Theodore Melfi. Los Angeles 20th Century Fox, 2016, DVD. 127 min. Produzido por Fox 2000.



nasa.gov e Divulgação



nasa.gov e Divulgação



nasa.gov e Divulgação

5

E quando estamos sofrendo? Fa- le-me sobre sua depressão e sua ansiedade...



Designed by Freepik

A ciência moderna ainda não produziu um medicamento tranquilizador tão eficaz como o são umas poucas palavras boas.

Sigmund Freud

Pensar em sofrimento psíquico também significa pensar nas possibilidades de promoção de saúde mental entendendo o homem como um ser biológico, sociológico e cultural e considerando que situações como pobreza, vulnerabilidade, violência, economia, segurança pública, questões raciais, gênero, dentre outras, também precisam ser analisadas para compreendermos os processos de saúde mental dos sujeitos.

Apesar de parecer simples, é bem provável que, numa sociedade que promove a “felicidade sem fim”, a indicação “viva sua dor” seja a proposta mais radical para se tratar os “males da alma”, dentre eles, a depressão e a ansiedade. Isso pode provocar estranhamento a quem se acostumou a construir para si mesmo uma imagem de vida adaptada e bem-sucedida, em que as dores e os medos não são postados nas redes sociais.

Por isso, ao abordar as múltiplas formas de transtorno mental, não bastam os critérios diagnósticos gerais que as definem, que podem estar presentes em vários indivíduos. É preciso buscar aquilo que há de particular, singular e único para cada indi-

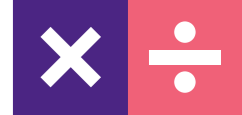
víduo que vivencia tal transtorno mental. E isso só é possível se o indivíduo falar sobre o que está sentindo.

Tanto a depressão como a ansiedade devem ser abordadas sem impedimentos externos que dificultem o processo de escuta do adolescente – teorias que biologizam a esfera emocional, instituições que segregam, sistemas de crenças que estigmatizam, práticas que massificam e colocam nos medicamentos o poder da cura.

Sabemos que os medicamentos são necessários em determinados casos, mas lembramos que é pela vivência e elaboração através da fala e escuta compartilhada, bem como da arte, da música, da literatura etc. – que o indivíduo que sofre tem mais chance de mudança. Não podemos contar com soluções imediatas para as crises existenciais, emocionais e psíquicas, e não existem remédios mágicos.

O importante é construir uma compreensão do sofrimento e da loucura sem preconceitos, categorias, rótulos e julgamentos morais. Não se deve invalidar a experiência de quem sofre e sim acolher a pessoa com empatia e aceitação. O que precisa ser trabalhado está na história de cada um que vivencia uma situação difícil ou traumática. Precisamos escutar para poder ajudar.

Uma crise existencial ou um transtorno mental devem ser enfrentados em



conjunto. Indivíduos, família, escola, comunidade e profissionais da assistência social e da saúde devem elaborar trabalhos coletivos de enfrentamento. Por isso, é importante que você converse com professores e gestores sobre os espaços de fala individual ou grupal, rodas de conversa, e informes sobre saúde mental existentes na sua escola.

A construção de um espaço para se falar sobre o sofrimento psíquico é uma excelente ferramenta para descobrir e ajudar pessoas que estejam vivenciando crises ou dificuldades emocionais. O ponto de partida é, portanto, a oferta de confiança para uma conversa franca sobre saúde mental no ambiente escolar.

Além da conscientização de si mesmo, da ajuda de familiares e amigos, a pessoa que sofre pode recorrer a uma psicoterapia para compreender em que medida sua subjetividade está presente na manifestação de sintomas dos quais se queixa. Isso significa se implicar no sofrimento e buscar destrinchar os conteúdos emocionais, sociais e culturais que causam o transtorno. Tal engajamento poderá produzir uma mudança. Senão no fato considerado traumático, no modo de encará-lo. Valores morais, projetos de vida, tolerância às frustrações e perdas também podem ser ressignificados.

Como procurar ajuda?

Se você está sofrendo com problemas relacionados à ansiedade e depressão, ou vendo alguém sofrer, procure conversar com algum adulto de confiança, como um familiar ou professor. Não sofra sozinho.

Para buscar ajuda procure indicações com:

Conselho Regional de Psicologia do Maranhão

Endereço: Rua das Sucupiras, Quadra 56, Casa 24, Jardim Renascença, São Luís/MA, 65075-441, (98) 3227-0556, www.crpma.org.br, crp22@crpma.org.br.

A Defensoria Pública do Estado do Maranhão (DPE/MA)

possui o projeto "Acolhimento Psicológico: Defensoria em casa com você". A atividade tem como objetivo realizar acolhimento psicológico de forma a zelar pelo bem-estar e pela saúde mental da população maranhense, de modo a amenizar o sofrimento psíquico e os impactos emocionais inclusive durante a pandemia da Covid-19.

Os interessados, somente pessoas acima de 18 anos, poderão receber atendimento por meio da nova aba "Agendamento Online", no site da Defensoria Pública (<https://defensoria.ma.def.br>) ou via Central de Relacionamento com o Cidadão (CRC), ligando para o 129.

Serviços de atendimento ao público da Universidade Federal do Maranhão, localizada na Cidade Universitária Dom Delgado, (98) 98408-8434 (Telefone e WhatsApp).

Redes de atendimento psicossocial (RAPS): Com CAPS, CAPS AD (Álcool e outras drogas) atenção hospitalar em saúde mental, equipe multiprofissional de atenção especializada em saúde mental – AMENT.

LINK: <<https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=147YqFIKG6PUhFw606aazeZ-bcZCEzK20h&ll=-19.37626227580281%2C-52.569305911668266&z=5>>.

Centro de Especialidades Médicas Filipinho

Endereço: Rua 13, Qd 13, Casa 16, Filipinho
Número: 3214-4613/3214-4614

Centro de Atenção Integral à Saúde do Idoso (CAISI)

Endereço: Sítio Leal, Qd. N, nº 12, Filipinho
Número: 3243-2912

Centro de Saúde Dom João Antônio Farina

Endereço: Rua 03, Qd. 17, nº. 507, Filipinho, ao lado do Colégio Farina
Número: 3275-6464

Unidade de Mista do Bequimão

Endereço: Av. do Contorno s/n Bequimão
Número: 3212-8700/3212-8701

Unidade de Saúde da Família Amar

Endereço: Rua Deputado Luís Rocha, s/n, Vicente Fialho
Número: 3256-6332

Centro de Saúde Cohab I

Endereço: R. 4, s/n – Cohab Anil I
Número: 3245-2714/3225-9072

Centro de Saúde Genésio Ramos Filho

Endereço: Rua Padre Antônio Vieira, s/n – IV Conj. Cohab – Anil
Número: 3212-8913

Centro de Saúde Djalma Marques – Turu

Endereço: Av. Celso Coutinho, s/n – Ipem Turu
Número: 3226-5358/3212-3406

Unidade de Saúde da Família Turu II

Endereço: Av. 07 s/n, Conjunto Habitacional Turu
Número: 3248-0349/3233-3804

Centro de Saúde Salomão Fiquene

Endereço: Av. Leste Oeste, s/n, Cohatrac
Número: 3211-1066/3238-4129

Centro de Saúde Dr. José Carlos Macieira

Endereço: Av. dos Africanos, s/n – Sacavém
Número: 3243-2223





MATERIAL DE APOIO PARA ATUAÇÃO NA TEMÁTICA SOBRE DEPRESSÃO/ANSIEDADE, A PARTIR DE UM TRABALHO COM AS COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS:

MÚSICAS

- Rap Ansiedade, VMZ.
- Wind Rap Depressão, Charlotte e Angel Beats.
- The Monster, Eminem e Rihanna.
- In My Blood, Shawn Mendes.
- Get Well Soon, Ariana Grande e Holo.
- In my soul, Aerosmith.
- Sufoco da Vida, Harmonia Enlouquece.
- Devia ter amado mais ter chorado mais, Titãs.
- Meu mundo e nada mais, Guilherme Arantes.
- Anxiety, Julia Michaels e Selena Gomez.
- Minha cabeça, Clarice Falcão.
- Ansiejazz, Tássia Reis.

FILMES

- Pequena Miss Sunshine.
- Cake, uma razão para viver.
- Ela.
- As faces de Helen.
- As vantagens de ser invisível.
- A liberdade é azul.
- Garota, interrompida.
- As horas.
- O discurso do rei.
- Uma lição de amor.
- O bicho de sete cabeças.
- Um estranho no ninho.
- Toc toc.
- O aviador.
- Adaptação.

LITERATURA TERAPÊUTICA

- A redoma de vidro, Sonia Platt (narrativa autobiográfica sobre depressão).
- O alienista, Machado de Assis (discute a patologização da vida).
- Fernão Capelo Gaivota, Richard Bach (para "curar" o medo de ser diferente).
- Cem anos de solidão, Gabriel Garcia Marquez (para "curar" o medo da morte).
- O leitor, Bernhard Schlink (para "curar" o ato de julgar).
- Sidarta, Hermann Hesse (para "curar" angústia existencial).
- Elogia da Loucura, Erasmo de Roterdã (para conhecer a "utilidade" da loucura).
- Uma mente inquieta, Kay Redfield Jamison (relato sobre o adoecimento psíquico).
- Um estranho no ninho, Ken Kesey (para acessar as relações entre sanidade e loucura).
- Garota interrompida, Susanna Kaysen (sobre os efeitos subjetivos de uma hospitalização psiquiátrica).
- Um antropólogo em Marte, Oliver Sacks (casos clínicos que nos faz descobrir a verdade de nós mesmos).

REFERÊNCIAS

- AMARANTE, P.; FREITAS, Fernando. **Medicalização em psiquiatria**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2017.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais – DSM 5**. São Paulo: Artmed Editora, 2014.
- ARBEX, Daniela. **Holocausto brasileiro**. São Paulo: Geração editorial, 2013.
- ALMEIDA, A. R. S. **A emoção na sala de aula**. 2. ed. Campinas, SP: Papirus, 1999.
- ALVES, Rubem. **O desejo de ensinar e a arte de aprender**. Campinas: Fundação EDUCAR, Paschoal, 2004.
- DAMÁSIO, António R. **O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano**. Tradução de Dora Vicente e Georgina Segurado. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.
- DAMÁSIO, António R. **O Mistério da Consciência: do corpo e das emoções ao conhecimento de si**. Tradução de Laura Teixeira Motta. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.
- FOUCAULT, Michel. **História da loucura na idade clássica**. São Paulo: Editora Perspectiva, 2019.
- GALVÃO, I. **Henri Wallon: uma concepção dialética do desenvolvimento infantil**. Petrópolis: Vozes, 2002.
- WALLON, Henry. **As origens do caráter na criança**. Ed. Nova Alexandria, 2010.
- WHITAKER, Robert. **Anatomia de uma epidemia: pílulas mágicas, drogas psiquiátricas e o aumento assombroso da doença mental**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2017.
- SAWAIA, B. O sofrimento ético-político como categoria de análise da dialética exclusão/inclusão. In: SAWAIA, B. (Org.). **As artimanhas da exclusão: análise psicossocial e ética da desigualdade social**. Petrópolis: Vozes, 1997. p. 97-118
- SOUZA, H. **Ética e cidadania**. São Paulo: Moderna, 1996.

SOBRE A AUTORA

Ticiania Santiago Sá

Psicóloga. Doutora em Educação brasileira. Membro do Núcleo Cearense de Estudos e Pesquisa sobre a Criança (NUPEPEC). Professora substituta do Departamento de Educação da Universidade Estadual do Ceará. A construção do texto teve a colaboração de Kelly Moreira, psicóloga e doutora em psicologia com experiência de atuação na temática promoção da saúde mental entre jovens.



Trilhos da EDUCAÇÃO

PARCERIA:



FLACSO
BRASIL



VALE

SEDUC

GOVERNO DO
MARANHÃO



GOVERNO COM O
NOVO
O MARANHÃO
NOU COORNO
NOVO!

