



20 • Brasília, sábado, 29 de outubro de 2022 • **Correio Braziliense**

Minervino Junior/CB/D.A. Press

Bem-estar em primeiro lugar

Instituições de ensino buscam maneiras de lidar com a pressão psicológica, pensando tanto nos alunos quanto nos professores



» ALINE GOUVEIA

As escolas pelo Distrito Federal têm buscado diferentes maneiras de lidar com a pressão psicológica imposta pelo período de pandemia. No Centro Educacional 8 do Gama, as cadelas Lolla e Nina circulam livremente por pátio e salas e ajudam a acalmar os alunos quando se sentem ansiosos. O projeto Cãoterapia surgiu no contexto da crise sanitária e os animais são um recurso terapêutico auxiliar.

“Os alunos amam a convivência com o animal. O projeto nasceu da necessidade de buscar alternativas para investir na saúde mental. O período pandêmico acentuou esse quadro e muitos alunos voltaram com graves crises de ansiedade”, relata a diretora Eufrázia de Souza Rosa.

A Cinoterapia ou Terapia Assistida por Animais é utilizada como técnica terapêutica

em pacientes com autismo, síndrome de Down e Alzheimer, assim como em pessoas com ansiedade e depressão. “A experiência tem demonstrado que, para o animal, são dias de lazer. Para os discentes, há alívio na ansiedade e leveza dos problemas enfrentados. O cão é usado como meio de estimulação crucial para os órgãos sensoriais, sentido cinestésico e o sistema límbico”, relata o CED 8 no plano do projeto.

Alegria

Eufrázia destaca que a presença das cadelas na escola é efetiva porque traz alegria e o amor é gratuito. “Até hoje tenho uma aluna com grave quadro depressivo e que, quando vem, precisa do contato. Às vezes algum aluno está muito triste ou muito agitado e é a hora de elas agirem. Temos um aluno autista que às vezes não consegue ficar em sala. Quando

Minervino Júnior/CB/D.A. Press



Projeto Cãoterapia leva conforto a alunos do CED 8 do Gama

isso acontece, a missão dele é encontrar a cadela e cuidar dela”, diz a diretora.

Lolla e Nina passam por adestramentos semanalmente. “Considerando que uma ‘auluna’ no ambiente escolar altera a rotina, todos que exercem alguma função dentro

do estabelecimento de ensino trabalham em prol de auxiliar e conviver com o animal, inclusive, estabelecendo uma relação afetiva. A comunidade, por conhecer o projeto, sempre que vem à escola convive e aceita de forma satisfatória” explica Eufrázia.

Dicas valiosas

A psicóloga Gleicimar Gonçalves Cunha observa que os pais têm se queixado de desamparo. “A primeira coisa é acolher também os cuidadores, pais e mães, porque muitas vezes eles não estão bem”, avalia a especialista. Entretanto, ela elenca algumas dicas de atenção e cuidado aos filhos:

1 Prestar atenção e ser sensível ao que os filhos comunicam

As crianças e os adolescentes não se comunicam apenas verbalmente. A questão da automutilação, em geral, leva o estudante a usar calça comprida ou camiseta de manga longa, mesmo em tempo de muito calor, justamente para esconder os machucados do corpo. Os pais devem estar atentos a isso.

2 Adoecimento mental pode vir na forma de compulsão alimentar

Quando a criança ou adolescente passa a comer muito ou nada, isso também é um sinal de que alguma coisa pode não estar indo bem.

3 Isolamento e excesso de tecnologia

É necessário investir nas trocas presenciais. As habilidades sociais são potencializadas no convívio com os diferentes, mas é importante que os pais invistam em trocas com os filhos, reservar tempo do dia para estarem com eles.

4 Identificar o que angustia e o que alega os filhos

Isso contribui para o estreitamento das relações, as crianças e adolescentes se sentirão amados e queridos.