



28 • Especial • Brasília, domingo, 22 de outubro de 2023 • CORREIO BRAZILIENSE

Juntos pela saúde de toda a escola

Pesquisa mostra que maior parte dos estudantes da rede particular apresentam quadros relacionados à saúde mental. Colégios podem adotar estratégias de acolhimento

Anthony Tran/Unsplash

Números impressionantes

A pesquisa Saúde Mental nas Escolas: uma discussão necessária, realizada pela Meira Fernandes, aponta que **91%** dos alunos e **86%** do corpo docente e administrativo já apresentaram casos de doenças relacionadas à saúde mental, como ansiedade, depressão, fobia social e síndrome do pânico.

62,9% dos casos são ansiedade, o mais frequente

16,6% dos casos são de depressão



GABRIELLA BRAZ

Transtornos relativos à saúde mental têm se tornado um ponto de preocupação entre os profissionais da educação. Seja na infância ou na adolescência, seja em meio ao corpo docente da escola, esses distúrbios impactam a vida dentro e fora da sala de aula, o que leva gestores a buscarem cada vez mais estratégias para lidar com o problema.

A pesquisa *Saúde mental nas escolas: uma discussão necessária* mostrou que 91% dos alunos já apresentaram casos de doenças relacionadas à saúde mental, como ansiedade, depressão, fobia social e síndrome do pânico. O número também é alto entre o corpo docente, chegando a 86%. Entre os transtornos mais relatados, a ansiedade é o mais frequente, com 62,96% dos casos, seguida pela depressão, com 16,67%.

O levantamento incluiu 1,5 mil escolas particulares de todo o país e foi realizado pela Meira Fernandes, consultoria de administração especializada em instituições de ensino. Segundo o gestor de Comercial e Marketing da empresa, Rogério Caramante, o intuito foi não só apontar um número, mas ajudar com informação de qualidade e acessível.

Também foi possível observar que questões de saúde mental estão entre as maiores preocupações dos gestores das

escolas. Na pergunta “Qual a sua avaliação de prioridade de programas e conteúdos sobre saúde mental / bullying / suicídio dentro das escolas e na grade curricular?”, 75% das escolas apontaram prioridade 10, a maior entre as opções da pesquisa. No entanto, 39% das escolas ainda não contam com programas de saúde mental.

A pesquisa foi o início de uma série de atividades junto às escolas voltadas para capacitação no cuidado à saúde mental e prevenção do bullying. Em parceria com o Instituto Ame sua Mente, a Meira Fernandes promoveu palestras com o psiquiatra Gustavo Estanislau, organizador do livro *Saúde mental na escola: o que os educadores devem saber*.

Olhar atento

Gustavo Estanislau destaca pontos aos quais os profissionais da educação devem ficar atentos e que indicam que o aluno pode precisar de ajuda. “Alguns sinais importantes incluem alterações de sono, apetite e alterações no peso. Outra questão são as alterações de comportamentos que a gente já tinha estabelecido. Por exemplo: uma pessoa que tem uma tendência a ser mais sociável e de repente passa a viver mais isolada, uma pessoa que tem um perfil mais tranquilo e passa de uma hora para outra a ficar mais irritável,

Pontos importantes

Incorporar a educação socioemocional ao currículo

Desenvolver programas de educação socioemocional que incluam aulas regulares sobre habilidades como empatia, autorregulação emocional, resolução de conflitos e comunicação eficaz.

Treinamento de professores

Oferecer treinamento para os professores, para que eles

possam integrar eficazmente a educação socioemocional em suas aulas e servir como modelos de comportamento emocionalmente inteligente.

Promover a comunicação aberta

Criar um ambiente onde os alunos se sintam à vontade para expressar suas emoções e preocupações, ou debater emoções de personagens fictícios. Isso pode incluir

sessões de discussão em grupo, caixas de sugestões anônimas e acesso a conselheiros ou psicólogos escolares.

Promover o conhecimento da importância do bem-estar físico

Reconhecer a conexão entre a saúde física e mental e promover a atividade física, uma dieta saudável e um sono adequado na escola. Promover a diferenciação entre a

brincadeira e o bullying; entre o assédio e o interesse efetivo.

Monitoramento e acompanhamento

Implementar sistemas de monitoramento e acompanhar o progresso dos alunos em termos de habilidades socioemocionais e identificar áreas que precisam de mais atenção. A abordagem específica pode variar de acordo com a

idade dos alunos, as necessidades da comunidade escolar e os recursos disponíveis.

Envolver pais e responsáveis

Colaborar, orientar e aliar-se aos pais e responsáveis para garantir uma abordagem consistente em casa e na escola em relação à saúde mental e ao desenvolvimento socioemocional.

Fonte: Tereza Pita