Saúde MENTAL em Sala de aula

Como lidar com as dores da mente na escola?

Correio dá início, hoje, à série de reportagens sobre o bem-estar psicológico em ambientes educacionais. As instituições de ensino podem ajudar bastante com iniciativas que estimulem a comunicação e o relacionamento entre alunos, famílias, professores, diretores e os demais integrantes da comunidade acadêmica

» ANA PAULA LISBOA

O que vem à sua mente quando você ouve a palavra "saúde"? Com frequência, o aspecto corporal é priorizado em detrimento dos fatores psicológico e emocional. Autor da célebre frase "mente sã, corpo são", o poeta romano Décimo Júnio Juvenal viveu no primeiro século depois de Cristo e, naquela época, sabia da importância de cuidar tanto da psique quanto da carne. Mais de 1.800 anos depois, porém, o bem-estar da alma ainda não é levado tão a sério quanto o físico. Apesar de ser um assunto muito importante, a saúde mental não recebe a devida atenção e ainda é permeada por tabus, preconceito e desconhecimento; entraves para que pessoas que passam por problemas nesse campo consigam falar sobre a questão. E, nessa área, quando alguém sente que não pode contar ou conversar com ninguém, a situação chega a ponto crítico. A consequência extrema, o suicídio, ainda é pouco debatida nos mais diversos espaços de educação e na mídia.

O silêncio sobre o assunto revela no temor de que disseminar informações sobre isso possa estimular mais mortes. É um risco real quando o problema não é abordado de maneira adequada. Atualmente, a Organização Mundial da Saúde (OMS) acredita que o jornalismo tem um papel fundamental na prevenção do autoextermínio, desde que com cautela e responsabilidade. "O relato de suicídios de uma maneira apropriada, acurada e cuidadosa, por meios de comunicação esclarecidos, pode prevenir perdas trágicas de vidas", afirma o manual para profissionais da mídia da OMS, disponível no link *bit.ly/omsparajornalistas*. O problema — que afeta pessoas de todas as classes sociais, idades, religiões e gêneros — é muito grave para que a imprensa e a sociedade se calem sobre ele. Falar sobre isso, de forma responsável, sem alarmismo e enfrentando os estigmas relacionados ao assunto, é um fator de prevenção.

Nos últimos anos no Distrito Federal, os casos de suicídio passaram de 100 por ano, e os de tentativa ultrapassam 100 por mês. Até maio de 2018, 804 pessoas tentaram se matar, das quais 41 morreram. Em 2017, foram 1.916 tentativas e 167 óbitos. Em 2016, o número de mortes foi de 151. Os dados são da Secretaria de Saúde (SES/DF) e do Corpo de Bombeiros Militar (CBMDF). No Brasil, em média, 11 mil pessoas tiram a própria vida por ano, segundo o Ministério da Saúde. Entre 2011 e 2015, foram 55.649 casos, mais de cinco a cada 100 mil habitantes anualmente. Idosos acima dos 70 anos, pessoas com até três anos de estudo e a população indígena são os três maiores grupos que chegam a óbito. Mundialmente, são 800 mil mortes por ano, de acordo com a OMS. Para cada pessoa que morre desse maneira, outras 20 atentam contra a própria vida.

Muitos dos casos estão associados a algum tipo de transtorno psiquiátrico; o restante envolve problemas psicológicos. Ambas as situações, tratáveis, quando se procura ajuda. A depressão, que atinge mais de 300 milhões de pessoas globalmente, é apontada pela OMS como uma das principais causas das tendências autodestrutivas. Outros fatores de risco são a dificuldade de lidar com estresses agudos ou crônicos e a violência baseada em gênero, o abuso infantil e a discriminação. No mundo, o suicídio é a segunda maior causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos — uma população amplamente frequentadora de escolas, cursinhos e faculdades. Essas instituições, em parceria com as famílias, podem conseguir resultados muito positivos, criando ambientes amigáveis, ao instigar relações que não sejam puramente acadêmicas, mas baseadas em pessoalidade, respeito e preocupação.

Iniciativa modelo
Conheça a proposta em *www.amigosdozippy.org.br.*

É preciso levar a sério

A aura de segredo que se faz presente ao tocar no assunto do suicídio não tem ajudado a prevenir a questão, pelo contrário: impede que pessoas tenha abertura para falar sobre isso. E o pior: reprime as que criam coragem para abordar o sofrimento psíquico. "A abertura para escutar é o que mais salva", defende Felipe de Baére, psicólogo, mestre e doutorando em psicologia clínica e cultura pela Universidade de Brasília (UnB). "Não tem receita pronta, cada caso é um caso, mas, quando a gente se dispõe a ouvir o que o outro tem a dizer, inclusive falando sobre o desejo de morrer, isso pode fazer com que ele se organize emocionalmente." Nem todos conseguirão se abrir, mas mostrar um ombro amigo vale muito. "Às vezes, também, a pessoa não consegue se abrir porque quem está ouvindo não tem condições de escutar, vem com frases prontas, querendo encerrar o assunto, por exemplo", diz ele, que tem experiência com intervenção, avaliação e prevenção de risco de suicídio no Hospital Regional da Asa Norte (Hran).

"A maioria das pessoas que vem a óbito dessa maneira, em algum momento, sinalizou esse desejo, conversando com alguém, demonstrando por meio de comportamentos...", destaca. Mas nem sempre é assim. "A literatura aponta que costuma haver alguma sinalização, mas isso não é universal. Há quem tome uma decisão sobre o suicídio e não conte para ninguém." Um quadro que, entre estudantes, poderia se reverter com mais estímulo à comunicação e à expressão de sentimentos em ambientes educacionais. Atualmente, mesmo quando a intenção de tirar a própria vida é manifestada, isso não quer dizer que uma intervenção será feita. "O problema é que, numa sociedade que preza a individualidade, um salve-se quem puder, cada um se proteja como pode. Tem gente que, infelizmente, não leva a sério, deixa para lá", afirma. Segundo Felipe de Baére, é preciso prestar mais atenção aos sinais, além de não banalizá-los.

"Tem quem ache que uma manifestação é só 'coisa para chamar a atenção'. Mas, se a pessoa está utilizando uma ameaça contra a própria vida, mesmo que tenha desejo de chamar atenção, a gente tem de escutá-la", diz. De acordo com o acadêmico, é fundamental desmistificar e abrir espaço de diálogo, não só sobre o suicídio em si, mas sobre saúde mental. Tópicos que, muitas vezes, famílias e instituições de ensino tentam evitar. A popularidade da série *13 reasons why*, exibida na plataforma de streaming Netflix e baseada em um livro, evidencia o interesse dos próprios jovens pelo assunto, então é melhor que aprendam sobre ele com referências corretas. E, quanto mais cedo o trabalho começa, melhores são os resultados. "Um exemplo positivo é o programa Amigos do Zippy, que desenvolve educação emocional entre alunos do 1º e do 2º anos do ensino fundamental. É uma pedagogia afetiva para as crianças chegarem mais preparadas à adolescência", elogia Baére. "Quando você cria uma campanha institucional que viabiliza melhor a comunicação entre a comunidade acadêmica, nem que seja dizendo um simples 'bom dia' para alguém que passa com a cara emburrada, isso já cria outra atmosfera."

Fotos: Marília Lima/Esp. CB/D.A Press

O CEF 10 de Ceilândia agora está sempre cheio, mesmo no contraturno: alunos passaram a ter mais vontade de frequentar a escola

A horta escolar é outro projeto da instituição, ligado à comissão Com-Vida

A sala da diretora Flávia (à frente) ficou movimentada e não só para falar de problemas

As educadoras Angela, Lorena, Dulceli e Mercy impulsionam as ações do projeto

Os efeitos do projeto Gentileza

Professora de história que trabalha na sala de leitura do CEF 10, Angela Santos explica que a iniciativa tem como missão resgatar valores e incentivar uma convivência harmoniosa e gentil na unidade de escolar. "Eu via os alunos com aquela falta de respeito e ficava pensando: o que posso fazer para ajudar a escola a melhorar isso? Aí surgiu a ideia, recebi apoio da direção e de todos os outros professores." A ação foi abraçada por todo o colégio e incorporada pela Com-Vida (Comissão de Meio Ambiente e Qualidade de Vida na Escola), que engloba outros projetos da unidade, como a horta. A fonte de inspiração da proposta é o Profeta Gentileza (1917-1996). A frase mais famosa dele é "Gentileza gera gentileza". As paredes do CEF 10 de Ceilândia estão marcadas por mensagens de esperança em murais produzidos pelos estudantes.

O projeto atinge os 740 alunos e os 70 funcionários (incluindo os 40 professores) da escola, e as atividades são desenvolvidas nas disciplinas e também no contraturno escolar, por meio de vídeos, debates, pesquisas, encenações e outras ações. O retorno é muito positivo. "Se as pessoas ficam gentis, não tem mais bullying, então resolve muita coisa", aponta Angela. Lorena Sant' Ana, orientadora educacional, relata que nem escutava mais "bom dia", "boa tarde", "boa noite" no colégio, algo que mudou completamente. "Faz parte do trabalho resgatar a educação e proliferar a gentileza na escola e em casa", diz. A orientadora educacional Dulceli Amaral explica que o Gentileza permeia, agora, todas as atividades da escola.

Outra boa notícia é que os pupilos passaram a frequentar o local também fora do horário de aula. "A escola está viva, há o que se fazer aqui. Eles estão vindo e não é valendo nota", observa Mercy Oliveira, professora de biologia. As atividades estimulam os jovens a terem orgulho do ambiente onde estudam e vivem, algo necessário, especialmente em Ceilândia, na visão das professoras. "Existe preconceito com relação à cidade. Para um adolescente que está em conflito ou em crise, é mais uma coisa para somar à lista", destaca Lorena. "Por isso, temos ações no sentido de valorizar também o lugar onde vivemos", acrescenta Angela. As atividades também se estendem aos responsáveis. "A grande maioria dos pais estão buscando o sucesso dos filhos no boletim, e não na vida. É difícil trazer os adultos para a escola, o único momento em que eles participam mais é na reunião de entrega de nota", afirma Lorena.

Falar de vida

Por isso, a orientadora educacional resolveu adotar estratégia diferente. "Trouxemos um conselheiro tutelar e uma pedagoga para a reunião a fim de falar da importância de olhar, escutar e conhecer os filhos, pois existe carência emocional." Um relacionamento familiar saudável se torna ainda mais vital durante a adolescência. "A autoestima está arrastando no chão, há uma série de conflitos internos e externos. Por isso, é missão do Gentileza também mostrar o lado bom da vida", esclarece. Ações continuadas, como o projeto desenvolvido no CEF 10, avalia Lorena, valem muito mais do que "dias D" de conscientização sobre suicídio. "Por que vamos parar para falar de morte se podemos falar de vida? Estamos falando de vida desde o início do ano, e a semente começou a dar frutos", conta. E quanto mais cedo um trabalho como esse começar, melhor. "No ensino fundamental é que devemos despertar para isso. Se a valorização da vida não for trabalhada agora, os problemas aparecerão no ensino médio. Duas ex-alunas que foram para o ensino médio este ano cometeram suicídio", lamenta.

Confira vídeo no tablet e no site do Correio

eu ESTUDANTE
acompanhe a cobertura on-line no site:
www.correiobraziliense.com.br/euestudante

LEIA AMANHÃ
Colégios podem criar ambientes mais saudáveis por meio de projetos e disciplinas que estimulem a convivência ética

Fale aí!

Confira relatos de adolescentes que estudam no CEF 10 de Ceilândia

ANNA CLARA SIMÕES E SILVA,
14 anos, aluna do 9º ano
"Com o projeto Gentileza, mesmo quando você está num mau dia, você tenta se alegrar com alguma coisa, dá um 'bom dia' para alguém ou elogia uma pessoa. Tem gente que tem autoestima baixa e ouvir algo como 'nossa, seu cabelo está muito bonito!' já faz a diferença. Eu definiria o projeto Gentileza como você sempre ver algo positivo na vida e falar coisas boas para outras pessoas no dia a dia. Todo mundo tem dias ruins, e o projeto nos ajuda a passar por isso. A diferença é nítida. Alguns alunos eram bem mal-humorados, não se entrosavam, não gostavam de falar com os outros e mudaram: a gente passa por eles e ouve 'bom dia', 'oi, tudo bem?' Isso também nos aproxima dos professores, das orientadoras e da direção também, pois sabemos que podemos falar com eles quando estivermos passando por algo ruim."

MATHEUS GABRIEL FRANÇA GOMES,
14 anos, aluno do 9º ano
"Em muitos colégios, o potencial dos alunos não é explorado de forma boa porque a direção não conhece o que eles têm a oferecer. Os estudantes estão na escola bem mais do que só para ficar na sala vendo conteúdo, e não dá para professores e diretores perceberem isso só durante as aulas, pois há pouco tempo para conversar de verdade. Então, projetos como o Gentileza são muito importantes. Assim, a gente não fica na mesmice, se interessa mais e passa a ter mais intimidade com a equipe da escola. Se eu estiver passando por algum problema, como bullying, terei liberdade para procurar a equipe do colégio por causa disso."

MARIA EDUARDA FERNANDES DE OLIVEIRA,
12 anos, aluna do 8º ano
"Sou aluna daqui há três anos. Antes do Gentileza, eu não gostava de mim, eu me odiava, nem olhava para o espelho direito. Era por questão de aparência, por achar que eu não tinha o biotipo que os meninos gostam, do grupinho das populares. Hoje, isso mudou, não estou nem aí para isso, quero é curtir a vida. Hoje, qualquer coisa já estou dizendo 'como eu sou legal', 'eu vou conseguir', 'eu posso fazer isso'. Eu me amo, consigo ter uma percepção melhor de mim e dos meus colegas, e passei a ser gentil comigo e com os outros. Antes do projeto Gentileza, eu também não me misturava com o pessoal da coordenação, não falava 'bom dia'. Hoje, já chego à sala da diretora tomando café, tenho a maior intimidade com a equipe. Eu tenho muita afinidade com as orientadoras e elas me ajudam muito, faz toda a diferença ter essa abertura."

ELITON GABRIEL DE SOUZA DAS NEVES,
14 anos, aluno do 9º ano
"Estou no colégio há dois anos e percebo que ele estava precisando de algo a mais para sair da mesmice. Então o projeto Gentileza é ideal, pois traz mais vontade de estudar, aprender, mudar, ser gentil com as pessoas e ter bondade. Com essa iniciativa, todo mundo pode ter mais intimidade, não só com professores e diretores, mas também com outros alunos, para falar sobre qualquer problema que esteja passando, seja bullying, baixa autoestima, seja depressão. Com a convivência em atividades do projeto fora do horário das aulas, a socialização é bem maior, a gente conversa mais, faz mais amigos, o que evita problemas de má convivência. Uma coisa boa é que você nunca se sente sozinho. E se vemos alguém isolado, tentamos conversar e até pedir ajuda das orientadoras para lidar com isso."

RAQUEL MARQUES DA SILVA,
13 anos, aluna do 8º ano
"Estudo aqui há três anos. Participo da Com-Vida e do Gentileza, que são trabalhados durante as aulas e fora delas. Acho muito legal a cooperatividade que eles trazem, criando um ambiente melhor na escola, o que evita e ajuda a lidar com problemas de bullying, depressão, ansiedade... Além de a pessoa estar praticando uma atividade, em vez de estar na rua, desenvolverá seu lado emocional, terá com quem conversar. A maioria de nós nem se falava, e mudamos isso. Pretendo fazer direito, uma área que trabalha com comunicação humana. Então, o projeto me ajuda nisso também. Com as atividades, em vez de só pensar nas matérias, vemos o que os humanos sentem e precisam e que as pessoas são muito mais do que pensamos."

PEDRO HENRIQUE ROCHA,
12 anos, aluno do 7º ano
"Entrei na escola este ano e vejo muitas diferenças em comparação com onde eu estudava antes. A direção é mais compreensiva, abre mais espaço para os alunos. O Gentileza é um projeto incrível que mudou a vida de muita gente da escola, criou intimidade entre os alunos e a direção e a orientação. Eu me tornei mais gentil e compreensivo. Se eu estivesse enfrentando algum problema, eu me sentiria à vontade para falar com as pessoas da escola. Por meio dos projetos da Com-Vida, fui escolhido para representar a escola na quinta Conferência Nacional Infantojuvenil pelo Meio Ambiente, em São Paulo. Apresentei, por meio de uma maquete, uma proposta de conscientização com relação ao uso da água e à captação de água da chuva, algo que envolveu a escola toda. Eu nunca tinha viajado sem meus pais antes. Fui o único da escola a ir."

ISADORA REGINA MENEZES DE SOUSA,
13 anos, aluna do 8º ano
"Estou no CEF 10 há três anos. Quando entrei, no 6º ano, não havia projeto nem abertura de relacionamento entre os alunos e a diretoria. Desde o início deste ano, os projetos estão nos ajudando a ter mais comunicação. Antes, só descíamos para a direção quando tínhamos problemas em sala de aula. Agora, não. Temos bastante envolvimento. O projeto Gentileza mudou muito nossos hábitos, passamos a dizer 'obrigada', 'por favor', 'bom dia', o que afeta a vida de muita gente. Eu não costumava dar 'bom dia' nem para o porteiro nem para ninguém, isso mudou bastante. Revi meus conceitos e entendi que a gentileza é algo que a gente precisa levar para a vida, dentro e fora da escola. Aprendi que não podemos conversar com as pessoas de qualquer forma, pois não sabemos pelo que elas estão passando nem como elas interpretarão o que dissermos. Por isso, é importante sempre ser gentil. Dizer 'bom dia', 'obrigada' muda totalmente a conversa e o modo como você trata as pessoas. Com o projeto, você passa a ser mais gentil até com você mesmo."

Acolhimento na prática

Exemplo da diferença que faz um relacionamento mais caloroso entre professores, funcionários e alunos é o projeto Gentileza, desenvolvido desde o início do ano no Centro de Ensino Fundamental (CEF) 10 de Ceilândia. "Trabalhamos valores perdidos na sociedade, o convívio harmônico, o cuidado com o outro, saber se colocar no lugar do outro, a autoestima", observa Flávia Hamid Cândida, diretora do centro de ensino. Professora de geografia, ela percebe que as atividades previnem e combatem bullying, automutilação e tendências autodestrutivas. A preocupação com a saúde mental dos estudantes têm se intensificado na Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal (SE/DF), e Ceilândia é um foco de atenção por ser a região onde a pasta observou maior número de ocorrências entre estudantes. "É a maior regional que temos em quantidade alunos. Então, os números de lá são maiores", pondera Jackeline Domingues de Aguiar, diretora de Serviços e Projetos Especiais de Ensino da SEE/DF. Desde 2009, o órgão promove, anualmente, a Semana de Educação para a Vida, com atividades nas escolas públicas.

No ano passado, bullying e suicídio foram as principais temáticas trabalhadas. Em maio de 2018, as atividades envolveram proteção da criança e do adolescente. "Cada colégio tem sua programação. O objetivo é envolver toda a comunidade escolar de todas as etapas e modalidades", diz. "Algumas escolas acabam se destacando porque têm projetos, caso do CEF 10 de Ceilândia. O que a gente acha mais interessante da proposta é que ela foi incorporada pelo projeto pedagógico da unidade, envolve todas as matérias e atende plenamente o currículo da educação básica, estimulando o respeito aos outros e a valorização da vida", elogia. Ações como essa, avalia Jackeline, mudam a concepção dos funcionários e dos alunos e têm mais efetividade do que intervenções isoladas. "Temos tentado ao máximo fomentar isso na rede." A atuação de professores, orientadores e diretores é crucial para identificar e agir em casos críticos.

"Estamos buscando oferecer formação para capacitá-los nesse sentido para ficarem atentos ao comportamento dos estudantes e agir a cada mínima suspeita. E é preciso envolver a Secretaria de Saúde nisso também porque necessitamos da ajuda de profissionais de lá, mas ainda não atuamos em rede nesse sentido", comenta. O fundamental nas escolas é formar uma rede de acolhimento. "Quando os alunos sentem confiança na equipe gestora, o relacionamento é outro, e eles sabem quem procurar em caso de problemas", diz. Nesse sentido, o projeto do CEF 10 de Ceilândia é um caso de sucesso. A comunicação mudou completamente na comunidade escolar, passando a contar com abertura muito grande entre professores, coordenação e alunos. "Às vezes, chega um estudante, você diz 'pois não?', e ele responde 'eu só vim te dar um abraço'. A porteira até estranhou o fato de os meninos passarem a cumprimentá-la ao chegar à escola. É muito gratificante", comemora Angela Santos, idealizadora da proposta.

Saúde mental em Sala de aula

O impacto da convivência ética

Escolas podem ajudar a criar ambientes e relacionamentos mais saudáveis com projetos e disciplinas que estimulem a interação e o debate sobre temas da atualidade, além de dilemas da adolescência e do bem-estar psicológico

» ANA PAULA LISBOA

A saúde mental é alvo de iniciativas em escolas das redes pública e particular de ensino. Promover rodas de conversa foi a forma que o Centro Educacional Sigma encontrou de lidar com conflitos dentro da escola. As aulas de convivência ética se tornaram obrigatórias para os 2.700 alunos do 6º ao 9º ano do ensino fundamental das cinco unidades do colégio. A ação começou em 2017, depois que a instituição enfrentou uma situação delicada: uma aluna namorava alguém de fora da escola, e isso foi parar nas redes sociais de forma deturpada. Pouco mais de um ano depois, a iniciativa faz sucesso entre os estudantes e tem surtido efeitos. A matéria é, antes de tudo, uma oportunidade para os adolescentes se abrirem. "Podemos conversar sobre assuntos dos quais não costumamos falar, tópicos polêmicos, sem ter interrupções e livremente", ressalta Alice Campos, 14 anos, aluna do 9º ano. A colega Luisa Chalita, 14, concorda. "Damos nossa opinião ao discutir temas como feminismo, machismo e aborto, podemos chegar a consensos e sair com o pensamento diferente", explica.

"Quando falamos sobre homofobia, vários alunos demonstraram ser homofóbicos, mas, depois da conversa, muitos passaram a ter postura de aceitação", conta Luisa. "Várias rodas foram muito boas, principalmente as que trataram de temas que não são tão discutidos no dia a dia. Muitas pessoas não entendem problemas como homofobia e machismo, e as rodas ajudam a conscientizar sobre isso, e todo mundo melhora um pouco", acrescenta Lorenzo Turazzi, 14. As aulas funcionam assim: cada bimestre é desenvolvido em torno de um tema macro, trabalhado quinzenalmente. Nas semanas que sobram, os alunos montam um mural e debatem assuntos escolhidos por eles, que variam desde preconceito musical, estupro e racismo à necessidade de fechar as janelas das salas de aula para impedir a entrada de macacos na 912 Sul. "Às vezes, há rodas muito conturbadas, eles não resolvem a questão e continuam a discutí-la na semana seguinte", ressalta Marlon Meira, historiador e um dos professores responsáveis pela disciplina.

A ideia, ele explica, é de que não haja muita intervenção docente, para que os jovens possam resolver os conflitos sozinhos. Os encontros proporcionam a chance de a escola conhecer melhor os alunos de um modo que não é possível em disciplinas tradicionais, quando, em geral, os professores passam matérias para turmas grandes. Nas aulas de convivência ética, são os adolescentes que têm a palavra. Assim, é possível ainda identificar comportamentos e, em caso de posturas preocupantes, tomar ação. "Os alunos choram, pedem socorro, às vezes, escrevem. O emocional sempre aparece. E quando os colegas sabem de um problema que alguém está passando, colocam o tema no mural para ser discutido", aponta Marlon. Quando se percebe uma questão mais delicada, primeiro, existe tentativa de resolver em sala de aula; quando necessário, há encaminhamento para a orientação escolar.

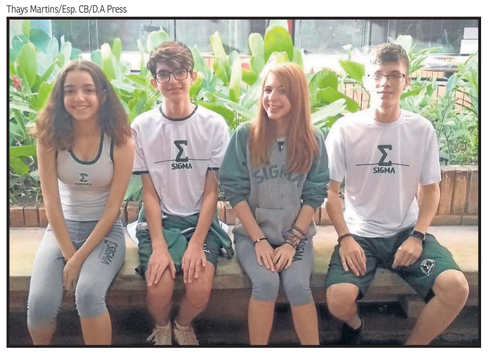
> **Suicídio é um tema pesado, mas é importante falar sobre isso para entender e saber o que fazer. Uma vida vale muito. Se alguém estiver passando por isso, deveria procurar ajuda"**
>
> **Alice Campos,** estudante do ensino fundamental

A saúde mental é trabalhada dessa maneira e também é tema de diálogos. "Achei muito importante a aula em que falamos sobre depressão porque acho que conseguimos ajudar pessoas que passam por isso de alguma forma", comenta a estudante Luisa. "As pessoas que tiveram depressão puderam desabafar, sendo apoiadas por todo mundo", conta José Ladir, 14. "Graças a ocasiões como essa, a pessoa que está passando por uma dificuldade entende que estamos ali por ela e que ela pode falar", aponta Alice. "Nas aulas, falamos sobre suicídio, o desafio da baleia azul, a série *13 reasons why*. Percebemos que é um tema pesado, mas que, ao mesmo tempo, é importante falar sobre isso para entender e saber o que fazer. Uma vida vale muito e, se alguém está passando por isso, deveria procurar ajuda", reflete a moça.

De acordo com André Barretto, coordenador do ensino fundamental 2 da unidade da 912 Sul, apesar de o projeto ainda estar no início, é possível notar a diferença. "Nós percebemos a necessidade de ouvir os alunos e dar voz a eles. Com isso, eles estão se sentindo muito mais à vontade para compartilhar o que os incomoda. Há mais procura pela orientação", explica. "Hoje, temos atuação bem mais presente junto ao aluno", explica. Todos os professores do colégio, inclusive os que não lecionam a disciplina, passaram por formação do Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Moral da Universidade Estadual de Campinas (Gepem/Unicamp). A matéria convivência ética é um componente curricular sem nota, mas os professores avaliam os estudantes por meio de autoavaliação e produção de portfólio.

*** Colaborou Thays Martins, estagiária sob a supervisão da subeditora Ana Paula Lisboa**

Thays Martins/Esp. CB/D.A Press



Alice, Lorenzo, Luiza e José, alunos do 9º ano, aprovam a iniciativa

Fernanda Nalon/ Divulgação

O professor de história Marlon Meira é um dos responsáveis pela disciplina

Fernanda Nalon/Divulgação

André Barretto, coordenador do ensino fundamental 2 da unidade da 912 Sul

Fernanda Nalon/ Divulgação

Encontros são em formato de debate uma vez por semana

Thays Martins/Esp. CB/D.A Press

Disciplina obrigatória para alunos do 6º ao 9º ano tem gerado ricas discussões

Parceria entre as partes

Quando se identifica algum tipo de problema, a partir daí, o próximo passo é abordar a questão com os pais e com a orientação educacional, que, dependendo da escola, conta com um psicólogo na equipe. "Um trabalho em conjunto entre colégio e família precisa ser iniciado, para entender o ambiente e pelo que o estudante está passando. Quando se fala em saúde mental, não se fecha um diagnóstico sem contexto", destaca Ana Elisa Dumont, vice-presidente do Sinepe. Cabe aos responsáveis, defende a diretora administrativa da Escola Casa de Brinquedos, em Taguatinga, manter contato constante com a unidade de ensino, algo que ficou mais fácil graças à tecnologia. "Dá para verificar, no caso de escolas que oferecem sistemas on-line, que horas o filho entrou e saiu, se faz tarefa de casa… Depende muito da família se interessar por isso."

A educadora Andrea Ramal acrescenta que não cabe aos pais apenas participar de reuniões, mas também estar por dentro da rotina da escola, verificar se a instituição promove debates sobre temas próprios da juventude. "Além disso, quando o responsável percebe algo de estranho no filho, pode pedir para a escola ficar de olho. É importante ter a escola como parceira", ensina. "O problema é que a família, às vezes, não quer ver, tem uma rejeição consciente ou inconsciente com relação a aceitar problemas de saúde mental no próprio filho." Uma dica que Ana Elisa Dumont deixa para pais é procurar conhecer a proposta pedagógica do colégio. "É importante entender se o foco é só no vestibular e no Enem (Exame Nacional do Ensino Médio), ou se existe preocupação com formação de valores", diz. "Um dos grandes problemas de colégios que priorizam só o desempenho é a ansiedade que isso gera, o que pode atrapalhar o desenvolvimento e até gerar o efeito contrário", afirma.

"Há instituições que disponibilizam um orientador para ajudar o aluno a traçar um plano de estudo e apoiá-lo para lidar com a pressão." Isso não quer dizer, porém, que a pressão seja inteiramente negativa: vai depender do perfil e dos objetivos do aluno. "Até porque, no mercado de trabalho, a pessoa também vivenciará pressões. Por isso, o desenvolvimento de habilidades emocionais e sociais é tão importante, até para que a pessoa consiga lidar com isso." Andrea Ramal concorda. "Certo nível de exigência deve existir, tanto por parte da escola quanto por parte da família. Mas é preciso dosar", pondera. "Tem aluno que realmente é desleixado, só quer saber de farra e que precisa ser cobrado. Mas tem jovem que já é muito interessado, e ele mesmo se pressiona e fica preocupado com os resultados. Esse não é o tipo de aluno para pressionar. É um perfil para apoiar, dizer que confia no potencial", aconselha. "Esse segundo perfil, sob pressão, pode ter muito ansiedade e até obter o resultado oposto."

Contribuição dos alunos

Andrea Ramal é consciente das dificuldades que professores têm para identificar indícios de problemas de saúde mental em estudantes. Ela reconhece, então, que os próprios alunos podem contribuir bastante para isso. A convivência tanto em sala de aula quanto em outros ambientes facilita a verificação de problemas. "Quando o estudante percebe algo de errado em algum colega, pode comentar com um professor com quem tenha mais abertura ou orientador educacional, pedir a orientação dos próprios pais sobre o que fazer…" O importante é pedir ajuda e, claro, assumir postura de tentar ajudar. "O principal é nunca usar um comportamento estranho para fazer do outro uma vítima de bullying, o que, infelizmente, acontece muito. E existe uma dificuldade de denunciar esse bullying", aponta. "Se a pessoa já tem um transtorno, está lidando com algo difícil e passa a sofrer agressões continuadas, isso só piorará o quadro."

Habilidades para a vida

Para Ana Elisa Dumont, o desenvolvimento de habilidades socioemocionais é a grande quebra de paradigma para abordar a saúde mental nas escolas. "Muitas trabalham isso por meio de projetos, do ensino infantil ao médio. Tem-se falado muito em desenvolver o aluno integralmente, estimulá-lo a ser protagonista, a ter consciência, autoconhecimento, autocontrole. Isso cria um sistema de proteção", observa. "As instituições de ensino estão cada vez mais se preocupando não só com o desempenho acadêmico", completa.

"Até porque a própria BNCC (Base Nacional Comum Curricular, documento que norteia os aprendizados fundamentais para cada etapa da educação) prevê o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais", diz a advogada e especialista em administração escolar. "A nova base vem requerendo isso, e o setor privado tem se movimentado. Habilidades socioemocionais já são parte dos currículos canadense, de Chicago e da Califórnia, é uma tendência mundial", afirma.

Jurisprudência

Avanços legais no bullying

O combate ao bullying tem avançado, inclusive na esfera judicial e em termos de responsabilização. Por determinação do Tribunal de Justiça de São Paulo, uma adolescente de 15 anos deverá pagar indenização por ofensas no WhatsApp. A ré criou um grupo de mensagens que promovia ofensas a colegas. Ela foi enquadrada no Artigo 186 do Código Civil, que determina que quem, por ação ou omissão voluntária, negligência ou imprudência, violar direito e causar dano a outrem, ainda que exclusivamente moral, comete ato ilícito. As ofensas não eram praticadas apenas pela criadora do grupo, mas ela foi responsabilizada por ser a administradora e, como tal, poderia ter excluído os ofensores ou encerrado o grupo. Em determinado momento, a adolescente até excluiu o grupo, mas criou outro com o mesmo teor. Eram três vítimas, e a ré teve de pagar R$ 1.000 para cada uma, totalizando R$ 3.000. Os valores foram mais baixos por causa da idade da adolescente. É importante que os pais reforcem orientações concretas sérias e recorrentes para seus filhos no tocante à responsabilidade de respeitar direitos de terceiros no ambiente virtual. Muitos jovens acreditam que a lei erroneamente não se aplica ali, ou que se acontecer algo, não podem ser responsabilizados. Este julgamento aponta justamente o contrário.

Fonte: Lélio Braga Calhau, promotor de Justiça do Ministério Público de Minas Gerais, psicólogo pela Universidade Vale do Rio Doce (Univale), mestre em direito do Estado e cidadania pela Universidade Gama Filho, autor do livro *Diário de uma vítima de bullying*

Projeto universitário

Levantamento em colégios do PR

A Universidade Federal do Paraná (UFPR) fez um levantamento sobre clima escolar com 22.385 alunos de 117 escolas públicas e particulares da região metropolitana de Curitiba. A ação faz parte do projeto Aprendendo a Conviver, iniciado em março e, graças a ela, as instituições recebem relatórios individualizados sobre a percepção dos estudantes sobre bullying e segurança escolar. O objetivo é dar às escolas elementos que permitam trabalhar a melhoria das relações interpessoais e a administração de conflitos. Entre os respondentes, 22,4% dos alunos admitiram ter usado a internet para espalhar fofocas ou mentiras; 26,5% disseram ter sido alvo de colegas que falaram coisas sobre eles para fazer outros rirem; e 23,6% informaram que foram xingados na escola.

Indagados se foram agredidos ou chutados no ambiente escolar, 12,5% informaram que sim; 9,8% receberam ameaças de agressão. O questionário também abordou a percepção dos estudantes sobre o apoio recebido na escola diante de situações de bullying. A maioria (73,4%) afirmou que os professores tentam parar o bullying; 30,4% avaliam que os próprios estudantes tentam parar o bullying; e 56,3% afirmam que podem contar com o apoio de alguém na escola caso sofram bullying. A sala de aula foi citada como local onde os alunos se sentem mais seguros (79,7%); em seguida aparecem o refeitório (70%), os corredores (67%), a comunidade e a vizinhança (61,1%), o espaço do recreio (56,2%), o banheiro da escola (53,4%) e o caminho de ida e volta para a escola (41,6%).

Saiba mais sobre o projeto Aprendendo a Conviver em *sembullying.com*.

Escolas podem perceber sinais

Quando algum problema acontece com um estudante, é comum questionar a responsabilidade do colégio na questão — a exemplo do que se passa na série *13 reasons why*, da plataforma de streaming Netflix, em que, após o suicídio de uma jovem, a mãe entra na Justiça contra a escola por entender que a instituição foi omissa. Mestre e doutora em educação pela Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio), Andrea Ramal destaca que não é incumbência dos colégios fazer nenhum tipo de diagnóstico ou terapia, mas eles têm, sim, uma função importante nesse sentido. "Não é vocação das instituições oferecer tratamento. O papel da escola é notar indícios e entrar em contato com a família", alerta. Um obstáculo nesse sentido é o fato de os cursos de formação de professores dificilmente abordarem a saúde mental. "Os educadores são treinados para identificar outros transtornos, como dislexia e TDAH (Transtorno de Deficit de Atenção e Hiperatividade). Esses são mais facilmente descobertos porque o resultado aparece imediatamente na capacidade de aprender", analisa.

"É mais complicado com distúrbios ligados ao emocional", compara ela, que deu aulas de português, literatura e redação ao longo de 20 anos. Outra barreira são turmas cheias, às vezes, com 30, 45 ou mais alunos. "É difícil detectar transtornos diante de superlotação. Mas isso não é desculpa para que o professor se limite a dar a matéria. Há problemas de relacionamento que se apresentam em aula que vale a pena parar e discutir", orienta. Unidades de ensino que adotam metodologias de aprendizagem ativas, em que atividades de interação são valorizadas, têm mais facilidade de conhecer os estudantes e, assim, dar apoio aos que precisam. "O modelo de ensino tradicional, em que o professor é apenas transmissor do conteúdo, não é ideal. Hoje em dia, ele deve muito mais ser um orientador, um dinamizador, um motivador", recomenda a fundadora da ID Projetos Educacionais. "Se o professor não fica só explicando e explicando consegue fazer uma observação comportamental melhor", argumenta. A dica de Andrea Ramal é que educadores fiquem atentos a qualquer sinal de mudança ou nervosismo nos alunos.

"A ansiedade se manifesta muito. O professor pode perceber, por exemplo, na reação diante das provas. Aquele jovem que tem branco, esquece tudo, fica com a palma da mão gelada… Às vezes, o problema não é só nos testes, tem a ver com questões da vida", comenta. Andrea alerta que a desconexão social também é alarmante. "O isolamento pode ter a ver com bullying. Também há casos de ansiedade e fobia social que se acentuam por causa do bullying", avisa. Nessas situações, ela avalia, as escolas têm obrigação de acompanhar não só a vítima, mas também quem está praticando a intimidação, além de promover ações de conscientização. Esse tipo de atitude, no entanto, está longe de ser a regra. "As instituições de ensino ainda são muito omissas, fazem vista grossa. Já vi caso de bullying acontecendo no portão da escola em que a direção resolveu não fazer nada pelo fato de ser fora do colégio", exemplifica. "É importante que os professores observem mudanças de comportamento. Por exemplo, se um aluno era super-sociável e passou a se isolar", complementa Ana Elisa Dumont, vice-presidente do Sindicato dos Estabelecimentos Particulares de Ensino do Distrito Federal (Sinepe/DF).

"Apresentar irritabilidade e agressividade também são indícios de que algo vai mal", diz. Segundo a bacharel em direito e especialista em administração escolar, as unidades de ensino, em parceria com as famílias, exercem um papel importante. Ela observa que há colégios que passaram a ouvir mais os alunos, dentro e fora do horário das aulas, o que é muito positivo nesse sentido. Andrea Ramal considera fundamental que professores diversifiquem as atividades pedagógicas, de modo que os alunos tenham a oportunidade de se expressar oralmente ou por escrito. "Pode ser um debate ou uma redação para falar das próprias emoções", sugere. No entanto, a consultora recomenta ter cautela. "Uma discussão especificamente sobre suicídio entre adolescentes pode ser muito arriscada. Pode dar certo, desde que feita por profissionais com formação para isso. A orientação de um psicólogo ou psiquiatra seria recomendável", diz. Um passo importante é manter uma postura de diálogo, que deve ser adotada por professores, orientadores, diretores e todos os profissionais de um colégio. "Quando a pessoa é muito rígida, dificilmente o aluno sentirá abertura para conversar."

EU ESTUDANTE
acompanhe a cobertura on-line no site:
www.correiobraziliense.com.br/euestudante

Renato Bairros/Divulgação

> **Não é vocação das instituições oferecer tratamento. O papel da escola é notar indícios e entrar em contato com a família"**
>
> **Andrea Ramal,** educadora e escritora

Sinepe/DF

> **É importante que os professores observem mudanças de comportamento. Por exemplo, se um aluno era super-sociável e passou a se isolar"**
>
> **Ana Elisa Dumont,** vice-presidente do Sinepe

LEIA AMANHÃ
Os desafios de lidar com a saúde mental dos estudantes nas universidades

Palavra de especialista

Competências socioemocionais

Eduardo Colin/Consed

Há quatro pilares na educação que, se bem trabalhados, fazem uma sociedade se desenvolver melhor: conhecer, fazer, ser e conviver. O Brasil trabalhou muito mais os dois primeiros e deixou para trás os dois últimos. Isso é algo que está sendo resgatado por meio das competências socioemocionais. São habilidades previstas na Base Nacional Comum Curricular e que, portanto, terão de ser estimuladas em sala de aula e estão adentrando as escolas. Não que não se desenvolvesse nada antes. Mas a base traz para a gente uma intencionalidade de trabalhar essas competências do ser humano, desenvolver o protagonismo juvenil, pensar no projeto de vida do estudante, entender quem ele é, aprender a respeitar a diversidade, o outro e a si mesmo... Isso é muito importante e tem tudo a ver com saúde mental. Essas competências precisam ser estimuladas desde a creche, assim como a saúde mental.

O meu estado, o Mato Grosso do Sul, está entre as quatro primeiras unidades da Federação em índice de suicídio. Isso preocupa muito e, nós, professores, não aprendemos a lidar com isso durante nossa formação — não fomos, sequer, treinados para lidar com educação especial. Estive numa escola onde um jovem de 16 anos se matou, e você percebe que os professores também não estão bem em termos de saúde mental. E nós precisamos estar bem para lidar com a juventude. Tenho grandes expectativas para a BNCC. Estou na educação há 44 anos e acho que este é o momento de quebrar paradigmas, ousar, mudar a metodologia. Aquela sala de aula clássica é horrível, não possibilita vivência. Para trabalhar com a base, os gestores, os coordenadores e os professores precisarão de treinamento. O mundo está num momento escuro, e vejo as competências socioemocionais e a BNCC como luz no fim do túnel.

Cecilia Motta, presidente do Conselho Nacional de Secretários de Educação (Consed), secretária de Educação de Mato Grosso do Sul, pedagoga, mestre em educação na área de políticas públicas para a infância e especialista em didática do ensino superior

Saúde mental em

Como evitar adoecimentos nas universidades

Por serem mais dificilmente identificados, transtornos mentais, muitas vezes, não recebem a atenção necessária. Faculdades podem ajudar tendo abordagem mais integral, não só acadêmica ou profissional

» ANA PAULA LISBOA

Numa sala de aula de faculdade, é fácil perceber quando alguém está gripado: o nariz escorrendo, a tosse, a aparência desanimada são logo identificados. Até em casos de problemas mais graves, como pneumonia, os sintomas físicos são visíveis, palpáveis. Não se pode dizer o mesmo dos males das mente: os indícios existem, mas são mais fáceis de esconder ou de passar despercebidos ou serem confundidos. É aí que mora o perigo. Como os transtornos psiquiátricos são mais difíceis de identificar pela comunidade, também se torna mais complicado ajudar quem precisa. Nada disso, porém, deve ser usado como desculpa para não abordar nem prevenir a questão nas instituições de ensino superior. O importante é que as equipes das unidades atuem com sensibilidade e deixem a linha de comunicação aberta.

E há mais maneiras com as quais uma universidade pode contribuir para o bem-estar mental dos alunos: estimulando atividades físicas, alimentação saudável, acesso à cultura, interação social, por exemplo. De acordo com a consultora de educação Andrea Ramal, infelizmente, é mais difícil encontrar instituições de nível superior que tenham como proposta a formação integral da pessoa, sem focar apenas o aspecto acadêmico ou o profissional. "Seria ótimo que as faculdades se preocupassem com isso e estimulassem o desenvolvimento de competências socioemocionais, mas a grande maioria não consegue fazer isso", diz. Em universidades maiores, especialmente naquelas em que as turmas não têm grade fechada, o desafio de acompanhar o bem-estar de cada aluno se torna ainda maior. "Há muitas matérias separadas, feitas em várias departamentos...", observa.

"Os professores, em muitos casos, têm uma vida profissional fora dali. Então, as universidades acabam interferindo só quando é uma coisa grave, como uma agressão", afirma. São poucas as instituições que contam com orientador ou tutor individual, alguém que dê conselho sobre qual disciplina cursar e acompanhe a evolução de cada estudante.

VÍDEO no tablet e no site do CORREIO

"Algo que nas escolas e faculdades norte-americanas é muito comum", compara. Assim, quando há algo de errado, se a situação for identificada, será por um professor. "Há docentes que são mais queridos, com os quais os alunos têm mais abertura e coragem de falar. Um diretor ou coordenador de curso dificilmente terá essa interação próxima", aponta. Além dos educadores, os próprios alunos têm mais chances de prestar atenção a algo de diferente, como destaca o psicólogo Sérgio Eduardo Silva de Oliveira, especialista em avaliação psicológica, mestre e doutor em psicologia.

"A forma de expressão é bastante aberta dentro da saúde mental. Às vezes, os colegas percebem um comportamento inusual em alguém e pedem ajuda. Há pessoas que sofrem muito caladas e têm dificuldade de se abrir. Essas podem ter um comprometimento maior, pois, sem ajuda, sentem que aquilo só acontece com elas, que estão sozinhas", alerta. Por isso, Sérgio, que é professor de psicologia da Universidade de Brasília (UnB), acredita na importância de discutir o assunto nas universidades. "O mais bacana de falar de saúde mental é desmistificar o tabu que envolve o tema, quebrar o preconceito e mudar a visão da sociedade." Debates, palestras e outras formas de disseminação de informação também ajudam a comunidade acadêmica a ficar mais atenta a sinais. "Isolamento, silenciamento, falas negativas e desesperançosas na vida real ou nas redes sociais, mudança de comportamento são indícios aos quais se deve prestar atenção", diz.

Marília Lima/Esp. CB/D.A Press

Sérgio Eduardo Silva de Oliveira, mestre e doutor em psicologia

Intervenção na UnB

A UnB enfrenta um momento delicado desde que um suicídio aconteceu dentro do câmpus Darcy Ribeiro no início de junho. "Esse é o único caso de que temos registro", diz o professor Paulo Cesar Marques da Silva, chefe de gabinete da Reitoria da universidade. Ele, que foi prefeito do câmpus, diz que todas as providências corretas foram tomadas no dia. "A primeira medida foi acionar o Corpo de Bombeiros, até porque é a entidade treinada para isso, e chegou muito rápido. Assistentes sociais e psicólogos tentaram estabelecer contato com a estudante. Infelizmente, o desfecho não foi o que a gente esperava", lamenta o engenheiro mecânico pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). A partir disso, de acordo com o mestre em engenharia de transportes pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) e doutor em estudos do transporte pela University College London, a equipe da instituição analisou a estrutura do câmpus, a fim de evitar situações de risco, como o acesso a locais altos.

"A gente segue as normas de construção e há coisas que não tínhamos avaliado antes como de risco e que, agora, estamos vendo como melhorar." A partir do acontecimento, o professor observa que foram tomadas providências no sentido de dar apoio a colegas e familiares. Segundo ele, a instituição também tem ficado mais alerta. "Tanto a pessoas que se sentiram particularmente afetadas quanto a outras que passam por algum tipo de sofrimento, em quem os efeitos desse caso poderiam deflagrar alguma crise." Paulo Cesar garante que a preocupação com o bem-estar psicológico da comunidade acadêmica não é de agora. "Esta administração se preocupava com isso desde antes. No ano passado, a Reitoria criou uma comissão de saúde mental, que reúne estudantes e representantes das unidades acadêmicas", afirma. O grupo, inclusive, fez uma sondagem (anônima, voluntária e on-line) com estudantes e coordenadores.

Entre os alunos, cerca de metade disseram ter sintomas de depressão, e 15% afirmam pensar em se matar todos os dias. As principais fontes de sofrimento são ligadas à vida acadêmica, indicadas em termos como "prazos", "cálculo", "monografia", "professor", "aula" e "ciência". Entre os respondentes coordenadores, o levantamento demonstrou que eles não se sentem preparados para lidar com a saúde mental dos universitários. Os resultados dos questionários virtuais, porém, não têm caráter institucional, oficial ou conclusivo. As respostas não permitem afirmações em relação ao conjunto dos 44 mil estudantes da UnB. A sondagem foi feita para subsidiar discussões da comissão de saúde mental e deve nortear uma pesquisa no futuro. Os integrantes também têm elencado sugestões para que a universidade possa avançar e melhorar no acolhimento dos estudantes. Uma Política de Vida Estudantil está em fase de formulação.

> **Esta administração se preocupa com a saúde mental e criou, no ano passado, uma comissão sobre o assunto, que reúne estudantes e representantes das unidades acadêmicas"**
>
> **Paulo Cesar Marques,** chefe de gabinete da Reitoria

Ed Alves/CB/D.A Press

Agravantes

Fatores externos e internos contribuem para aumentar a tensão sobre os ombros dos estudantes. Paulo Cesar Marques percebe que o estresse da vida acadêmica pode se agravar em situações de carga de trabalho identificada como excessiva e mal dosada, problemas de relacionamento com professores e fragilidade financeira, por exemplo. "Com as cotas, houve mudança no perfil socioeconômico do alunado. Há mais pessoas que precisam trabalhar para subsistir e ainda conciliar isso com os estudos. E essas dificuldades nem sempre são atendidas pelos benefícios de permanência estudantil, o que significa um estresse a mais", diz. Felipe de Baére, psicólogo e jornalista, concorda. "Neste momento, a gente está vivenciando uma fase de muita vulnerabilidade porque temos observado muitos cortes na educação", diz o pesquisador de gênero e saúde mental. "Ainda que exista uma política de cotas que faz com que minorias sociais acessem espaços de educação, a permanência é muito difícil", afirma.

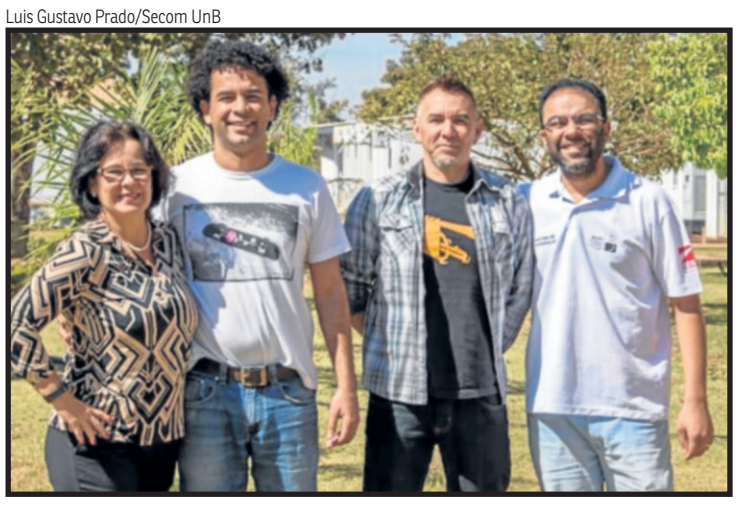
"Será que os professores estão preparados para acolher esse perfil de estudantes? Há compreensão quando um aluno mora em Goiás e acorda às 4h da manhã para ir estudar na UnB? Há tolerância se ele chegar um pouco atrasado, depois das 8h, na aula?", questiona. "A sensação que muitos têm é de desamparo institucional", observa. Por isso, defende Felipe de Baére, é importante que existam centros de acolhimento que sirvam de referência. "Além disso, em ambientes escolares e universitários, iniciativas que incentivem a comunidade acadêmica a ter comunicação e relação mais ativas podem surtir efeito bastante positivo."

Segundo o estudioso de gênero e saúde mental, as discriminações e as repressões relacionadas à orientação sexual têm efeitos muito negativos e, infelizmente, são realidade em certas áreas. "Tem curso em que a heteronormatividade e o machismo são mais capilarizados. O agenciamento do machismo e a LGBTfobia são mais fortes nas graduações de exatas, onde há mais predominância de homens", aponta. "Muitas das pessoas que fogem do padrão aceito pela sociedade já nem optam por esses cursos, escolhem estudar humanas, área em que é mais provável encontrar espaços acolhedores. Numa engenharia, são maiores a predominância masculina e a chance de ser alvo de brincadeiras e de perder oportunidades por ser quem é." A repressão parte de colegas e também de funcionários e professores. "Tem até o termo epistemicídio, a morte simbólica de referências das minorias."

Encaminhamentos

"Os transtornos mentais são uma preocupação mundial, não acontecem só na UnB. Entendemos que a universidade não tem função de atendimento ou tratamento, mas também não pode estar alheia à questão", observa Paulo Cesar Marques. "Se existem fatores que podem contribuir para isso no nosso microcosmos, temos de agir", defende ele, que é titular do Conselho Consultivo de Preservação e Planejamento Territorial e Metropolitano do Distrito Federal (CCPPTM). Entre as iniciativas da universidade, está a disciplina Felicidade, ofertada no segundo semestre deste ano no câmpus Gama. Alunos de todas as unidades podem preencher as 240 vagas oferecidas, mas os do Gama e os que fazem acompanhamento psicológico na UnB têm prioridade. O curso será ministrado pelo professor de engenharia de software Wander Pereira, psicólogo pela Universidade Federal do Pará (UFPA), mestre e doutor em psicologia pela UnB. Serão quatro créditos abordando autoconhecimento, afeto, respeito às diferenças e solidariedade.

Luis Gustavo Prado/Secom UnB



Wander Pereira (de xadrez), com os professores Paula, André e Edson

A instituição também tem promovido rodas de conversa sobre saúde mental. Uma delas, na semana seguinte ao caso de suicídio na UnB, reuniu 150 alunos. Está em fase de estruturação o Núcleo de Estudos, Pesquisas e Atendimentos em Saúde Mental e Drogas (Nepasd), também do Instituto de Psicologia, mas voltado principalmente para alunos.

Luis Gustavo Prado/Secom UnB

Diretório Acadêmico do Gama pregou cartazes motivacionais pelas paredes

A Universidade de Brasília apoia os alunos e a comunidade acadêmica por meio do Centro de Atendimento e Estudos Psicológicos (Caep), clínica-escola em que estudantes dos últimos semestres da graduação em psicologia fazem atendimentos. Há, ainda, acolhimentos pontuais na Diretoria de Desenvolvimento Social do Decanato de Assuntos Comunitários (DDS/DAC) e no Serviço de Orientação ao Universitário do Decanato de Ensino de Graduação (SOU/DEG).

Para professores e servidores, há acolhimento, intervenção em crise, escuta qualificada e atenção psicológica oferecidas pela Diretoria de Segurança e Qualidade de Vida no Trabalho do Decanato de Gestão de Pessoas (DGP). Recentemente, a UnB criou um grupo para atendimento a situações de risco emergencial, aos quais diretores das unidades acadêmicas encaminham estudantes. "Isso é feito com cuidado. O estudante que precisa de ajuda deve procurar o coordenador do curso. Essa é a porta de entrada. Outra possibilidade é o aluno conversar com um professor com quem esteja mais ligado", comenta Paulo Cesar Marques. Também há articulação para encaminhar a pessoa para instituições externas, quando necessário.

EU ESTUDANTE
acompanhe a cobertura on-line no site:
www.correiobraziliense.com.br/euestudante

Saúde mental em Sala de aula

Minervino Junior/CB/D.A Press

Sala de aula de cursinho preparatório para concursos

Equilíbrio nos estudos preparatórios

Escolas e cursinhos podem ajudar estudantes a equilibrar a tensão resultante de levar exames como vestibulares, Enem e concursos a sério

» ANA PAULA LISBOA

Sejam provas do colégio, da universidade, teste de admissão a uma escola militar, vestibular, Exame Nacional do Ensino Médio (Enem), seja concurso público… O processo de preparação para um exame pode envolver muito estresse para quem leva esse esforço a sério. Essas tensões do período, aliadas a características da sociedade moderna, podem ser adoecedoras para a mente se certas precauções não forem tomadas, como destaca o psicólogo Augusto Jimenez.

Hoje em dia, segundo ele, há mais dificuldade para identificar situações de adoecimento mental. "Tudo está muito virtual, até as amizades. Ter amigo é sair para bater papo, almoçar, tomar café, conversar, se ver, sentir que aquela pessoa é necessária para você. Não é se falar só por aplicativo. Com muito contato on-line e pouco físico, é mais difícil identificar algum sinal de problema", observa o diretor nacional da Minds English School. "É numa rede de convivência que é possível detectar indícios de que algo não está bem", completa.

"Até os pais, na correria do dia a dia, nem sempre conseguem perceber. Não é em toda casa que tem conversa, às vezes fica cada um no seu canto, na televisão, no celular... Então os amigos de verdade são os primeiros a notar manifestações de problemas." Algumas pessoas, quando estão estudando para uma prova, se isolam socialmente para focar os estudos. O que pode ser negativo. "Tem gente que sente que necessita cortar vários estímulos, inclusive saídas com amigos e família, para ser capaz de estudar, por dificuldades de concentração. Já outras pessoas funcionam melhor quando intercalam momentos de estudo e descontração", compara.

Os integrantes do primeiro grupo correm mais riscos. "O afastamento do convívio social é perigoso para a saúde mental. Isolado, às vezes, o indivíduo começa a pensar em coisa errada." Cenário que pode ser agravado se o estudante não conseguir resultados positivos e passar a se sentir mal por isso. "Cobrar-se demais é um perigo. A gente nunca pode se cobrar demais. A gente não ganha sempre e não é porque não passou em algo que a vida acabou", orienta.

Sofrer com a pressão de familiares, cônjuge e outras pessoas é também problemático, inclusive com relação a que vestibular ou concurso prestar, por exemplo.

Minds/Divulgação

> **O afastamento do convívio social é perigoso para a saúde mental. Isolado, às vezes, o indivíduo começa a pensar em coisa errada."**
>
> **Augusto Jimenez,** psicólogo, diretor de uma rede de ensino de idiomas

"Hoje, os pais influenciam muito a escolha, dizendo 'preste isso ou aquilo para ganhar bem'. Só que, se a pessoa entra numa carreira de que não gosta, isso pode gerar frustração, depressão e outros problemas", afirma. "Então, é importante se conhecer, saber do que gosta e quais são suas aptidões, pesquisar a área pretendida para entender se você se encaixa nela antes de se lançar naquilo", diz.

"Cada pessoa também tem de ter noção do curso ou da vaga a que está pretendendo e estudar a caráter. Quem vai prestar vestibular para medicina terá de se esforçar mais, por exemplo", aponta. Um efeito da cobrança exagerada, quando o estudante não obteve sucesso na prova que está tentando, é a autoestima diminuída. "É importante pensar que tudo tem 50% de chance de dar certo e 50% de chance de dar errado. Se você pensa logo no que vai dar errado, está no caminho errado de fato", ensina Augusto Jimenez.

Geração floco de neve?

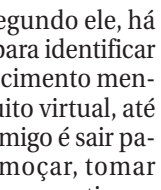
"Se a pessoa tem autoestima baixa, precisa parar e pensar nos próprios atributos: não têm como todos eles serem ruins", estimula. Na avaliação de Augusto Jimenez, as gerações mais novas têm mais problemas com a autoconfiança. "Os jovens vêm meio desprotegidos. Até estão chamando pejorativamente de 'geração floco de neve', que se machuca por pouco, briga por pouca coisa. Só que aquilo que alguns julgam como 'pouco' por de ser muito para outra pessoa", alerta. Nesse contexto, torna-se ainda mais importante a intervenção de instituições educacionais.

"A ansiedade, a depressão, o sofrimento psíquico precisa ser abordado em rede. Faculdades, escolas, cursinhos, pais, professores, alunos… Deve ser um ajudando o outro. É uma responsabilidade de toda instituição de ensino lidar com a pessoa não só na parte acadêmica, mas como ser humano, e ter uma equipe atenta a sinais de problemas", afirma.

"É importante detectar quando o aluno não está bem para conversar diretamente, oferecer apoio ou, se for o caso, entrar em contato com os pais e conversar", diz. O psicólogo ressalta que os docentes também precisam fazer a parte deles, já que muitos alunos se queixam da falta de compreensão dos educadores. "A turma pode ter 100 alunos, mas, se o professor é interessado, conseguirá conhecer os estudantes e saber quando eles estão ou não bem", acredita.

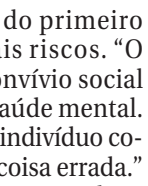
Esses profissionais também têm papel importante para mostrar aos jovens que a vida não é só estudar: é fundamental ter tempo para lazer ou até para não fazer nada. "Tirar uma horinha do dia que seja para descansar a mente é necessário na vida de todo ser humano." Buscar ajuda de um psicólogo, participar de grupos de apoio nas redes sociais e organizar as horas que dedicará aos estudos, montando uma grade de disciplinas em local visível, são outras dicas de Jimenez para vestibulandos e concurseiros.

Leia!



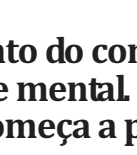
Editora Artmed/Reprodução

A mente vencendo o humor — mude como você se sente, mudando o modo como você pensa
Autores: Dennis Greenberger e Christine A. Padesky
Editora: Artmed
352 páginas
R$ 113 (livro impresso) / R$ 90 (livro digital)
Aprenda passos simples, mas poderosos, que o auxiliarão a superar a angústia emocional e a sentir-se mais feliz, mais calmo e mais confiante. O livro, que está na segunda edição, é também um manual da terapia cognitiva. Folhas de exercícios tipo passo a passo ensinam habilidades específicas a fim de ajudar pessoas a vencer depressão, ataques de pânico, ansiedade, raiva, culpa, vergonha, baixa autoestima, transtornos alimentares, abuso de substâncias, problemas de relacionamento e outras questões.



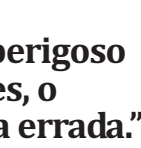
Grupo Editorial Pensamento/Reprodução

Confissões de um adolescente depressivo — a luta contra a depressão que se transformou numa das TED Talks mais virais de todos os tempos
Autor: Kevin Breel
Editora: Grupo Editorial Pensamento
232 páginas
R$ 32,40
Este livro é um guia para adolescentes e pais para sobreviver à depressão, escrito por alguém que atravessou a escuridão e agora lança mão do seu estilo único para trazer luz e esperança à vida de milhões de jovens e adolescentes. As páginas apresentam a história de um jovem que se tornou referência ao se engajar contra a depressão. Kevin Breel é um dos seis membros mais influentes da geração do milênio, segundo a revista *Parade*, ao lado de Mark Zuckerberg e Malala Yousafzai.



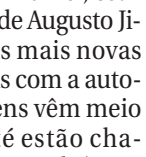
V&R Editoras/Reprodução

Notas suicidas de belas garotas
Autora: Lynn Weingarten
Editora: V&R Editoras
328 páginas
R$ 42,90
Depois que conheceu Delia Cole no sexto ano do colégio, a protagonista de 16 anos, June, deixou a solidão de lado. Amigas inseparáveis, June e Delia compartilharam as primeiras aventuras neste período tão singular que é a adolescência. Após uma temporada pouco explicada de afastamento entre as melhores amigas, chega uma notícia trágica: Delia está morta e, para surpresa de June, a ex-melhor amiga teria se suicidado ateando fogo no próprio corpo. Mas June não se convence com esta explicação e vai até onde pode para apurar a verdade. Os personagens abordam o lado de quem sobrevive ao suicídio de uma pessoa querida.



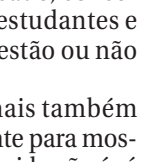
V&R Editoras/Reprodução

Depois do azul
Autora: Élaine Turgeon
Editora: V&R Editoras
136 páginas
R$ 34,90
O livro, cuja parte das vendas é revertida para o CVV (Centro de Valorização da Vida), aborda com profundidade o suicídio e a depressão, temas caros aos dias atuais, possibilitando a reflexão sobre o assunto junto de personagens intensos que lutam com a morte e a vida no decorrer de uma trajetória repleta de amor, força e esperança. Na véspera do aniversário de 15 anos, Geneviève decide tirar a própria vida na piscina da escola, na tentativa de se livrar do tédio que sufoca seus dias. Uma história poderosa que traz à tona a delicada questão do suicídio juvenil.



Editora Rodapé/Reprodução

Bullying — o que você precisa saber: identificação, prevenção e repressão
Autor: Lélio Braga Calhau
Editora: Rodapé
154 páginas
R$ 29,90
Ao longo de mais de 10 anos atuando na defesa da infância e da juventude, o promotor de justiça Lélio Braga Calhau se deparou com inúmeros casos de bullying. O resultado é esse livro, que está na quarta edição. Segundo o autor, bullying é o ato de "desprezar, denegrir, violentar, agredir, destruir a estrutura psíquica de outra pessoa sem motivação alguma e de forma repetida". E não se tratam de pequenas brincadeiras próprias da infância, mas casos de violência física e/ou moral, muitas vezes velada.



Editora Moderna/Reprodução

Desafios reais do cotidiano escolar brasileiro — 22 dilemas vividos por diretores, coordenadores e professores em escolas de todo o Brasil
Coordenadora: Katherine K. Merseth
Editora: Moderna
234 páginas
Disponível no link *bit.ly/livrodesafiosreais*
O livro, coordenado por uma professora da Universidade Harvard e organizado pelo Instituto Península, traz dilemas do cotidiano escolar escritos por professores, diretores e coordenadores de escolas públicas de diferentes partes do país, incluindo o Distrito Federal. O objetivo é mostrar a realidade das salas de aula brasileiras, permeada por problemas como bullying, violência e questões étnico-racionais.

Saúde mental em

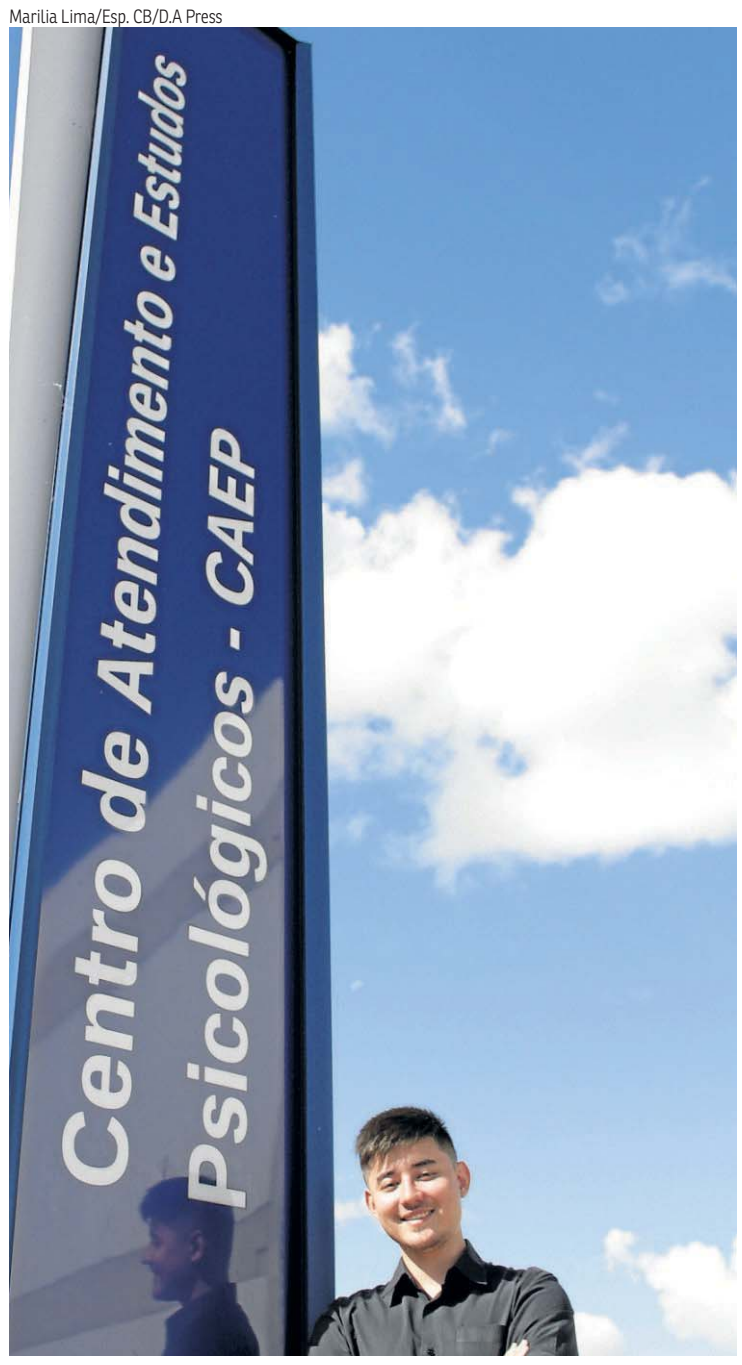
As clínicas-escolas do DF

Faculdades de psicologia prestam importante serviço à população brasiliense oferecendo atendimentos gratuitos à comunidade. As consultas são feitas por estudantes de graduação, com a supervisão de professores

» ANA PAULA LISBOA

Um serviço muito importante oferecido por alunos e professores de cursos de psicologia são atendimentos gratuitos, abertos tanto à comunidade acadêmica quanto ao público em geral. A terapia das clínicas-escolas funciona em via de mão dupla: é fundamental para que os futuros psicólogos possam treinar antes de terminar a graduação e é um meio para que pessoas que, talvez, de outras maneiras, não teriam acesso a esse tipo de tratamento, possam ter assistência.

Marilia Lima/Esp. CB/D.A Press



Lucas Heiki Matsunaga, aluno de psicologia

UnB

O Centro de Atendimento e Estudos Psicológicos da Universidade de Brasília (Caep/UnB), criado em 1975, tem capacidade para fazer até 1.300 atendimentos semanais. Normalmente, porém, a média fica entre 700 e 800 por semana, informa Sérgio Eduardo Silva de Oliveira, vice-coordenador do Caep. Localizada no câmpus Darcy Ribeiro, a clínica conta com cerca de 25 professores e 170 alunos, que completaram pelo menos 120 créditos do curso, estando, normalmente, a partir do 7º semestre. Cada estudante atende de três a quatro pacientes por semana. "O serviço é aberto ao público, mas é destinado, preferencialmente, à população com menor condição financeira. Não há prioridade para os alunos da UnB, apesar de atendermos vários. As vagas são preenchidas por ordem de ligação. Todos têm a mesma chance. Normalmente, as oportunidades são abertas no início do semestre, até os dois ou três primeiros meses de aula", afirma o professor de psicologia. Há serviços dos mais diversos, entre terapia de família ou conjugal, para criança e adolescente, avaliação psicológica, trabalho específico para diversidade racial e sexual, dores e doenças crônicas, mulheres com câncer...

"A supervisão dos casos pelos professores é coletiva. Uma vez por semana, os alunos trazem os processos e recebem orientações." Pesquisador de psicodiagnóstico, psicopatologia, avaliação psicológica, psicometria, métodos projetivos e personalidade normal e patológica, Sérgio ressalta que os atendimentos de saúde mental não devem ser feitos somente nos casos mais graves. "É importante tomar cuidado para não valorizar só o suicídio, ou seja, dar atenção apenas quando a situação é urgente. O atendimento de saúde mental é também para aquela pessoa que está experienciando as primeiras crises psicóticas, teve uma alucinação, está sofrendo por algum motivo, não sabe se quer cursar psicologia ou direito, está tendo problemas em casa ou na família. É para todo mundo", defende. Também é importante quebrar o estigma de que quem procura esse tipo de atendimento é louco. "Ainda existe preconceito, buscar ajuda nesse sentido, culturalmente, é visto como fracasso, você é visto como alguém que não é forte o suficiente", critica.

"Só que isso é uma grande bobeira: se o seu dente dói, você vai ao dentista. Então, não é vergonha nenhuma ir atrás para resolver quando dói por dentro." Aluno do 8º semestre de psicologia, Lucas Heiki Matsunaga, 23 anos, é estagiário no Caep há um ano. "É uma experiência diversificada, é possível conhecer realidades diferentes. Por ser uma clínica com cunho social, temos contato com os mais distintos perfis de pacientes. E isso é um desafio para todos os profissionais que atuam aqui, mesmo aqueles com bastante experiência", percebe. "O contato com diversos problemas e condições me ajudou a entender melhor o ser humano e o que devo fazer para melhor atender o paciente."

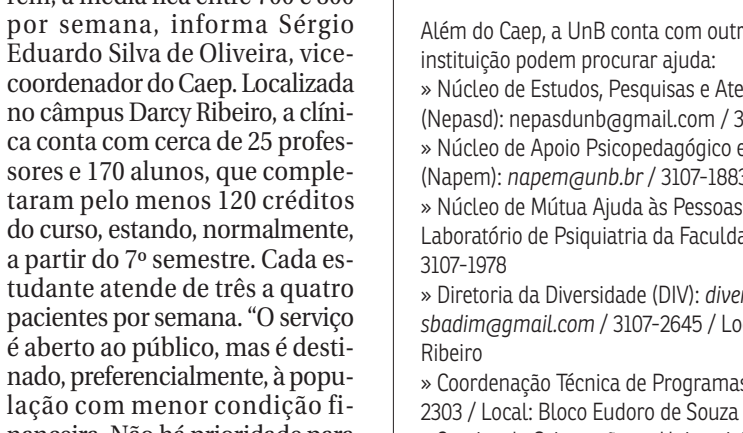
Saiba mais

As vagas de atendimento e outras informações sobre o Caep são divulgadas no blog *unbcaep.wordpress.com*. É possível entrar em contato para marcar consultas às segundas-feiras, a partir das 8h30, pelo telefone 3107-1680. A clínica fica no câmpus Darcy Ribeiro, em frente à Fiocruz (Fundação Oswaldo Cruz), com entrada pela L3 Norte.

Outros serviços

Além do Caep, a UnB conta com outras unidades em que estudantes da instituição podem procurar ajuda:
» Núcleo de Estudos, Pesquisas e Atendimentos em Saúde Mental e Drogas (Nepasd): nepasdunb@gmail.com / 3107-1678
» Núcleo de Apoio Psicopedagógico e Bem Estar do Estudante de Medicina (Napem): *napem@unb.br* / 3107-1883
» Núcleo de Mútua Ajuda às Pessoas com Transtorno Afetivo (Apta), do Laboratório de Psiquiatria da Faculdade de Medicina: *apta.apta@gmail.com* / 3107-1978
» Diretoria da Diversidade (DIV): *diversidade@unb.br*, *celiaselem@unb.br*, *sbadim@gmail.com* / 3107-2645 / Local: Sala AT 199/7, ICC Sul, câmpus Darcy Ribeiro
» Coordenação Técnica de Programas de Assistência Estudantil (Ctpae): 3107-2303 / Local: Bloco Eudoro de Souza (Baes), câmpus Darcy Ribeiro
» Serviço de Orientação ao Universitário:
- Câmpus Darcy Ribeiro: *sou@unb.br* / 3107-6375
- Câmpus Ceilândia: *soufce@unb.br* / 3107-8941 ou 8407
- Câmpus Gama: soufga@unb.br / 3107-8909
- Câmpus Planaltina: soufup@unb.br / 3107-8007

Iesb/Divulgação

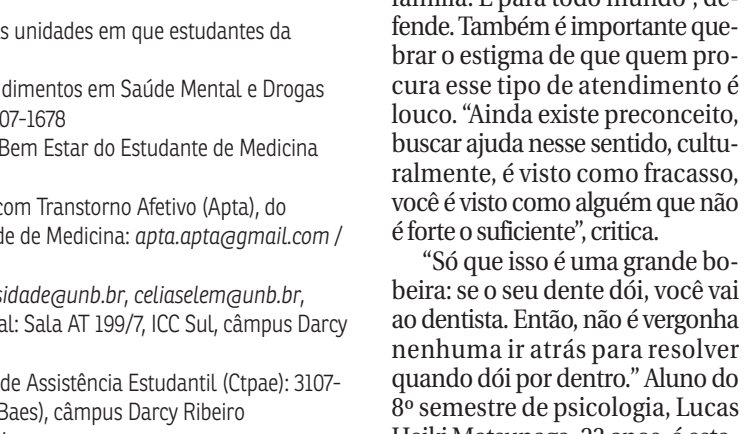


Iesb

Para Miriam Pondaag, chefe do Serviço de Psicologia João Cláudio Todorov do câmpus Sul do Centro Universtiário Iesb, a clínica escola só tem a contribuir com o bem-estar psíquico da população. "A instituição aproxima a psicologia do cotidiano das pessoas, tornando-a acessível à comunidade. É um espaço que propicia cuidado e apresenta relevância social na oferta de serviços e atendimentos que contribuem para a prevenção do adoecimento e para a promoção da saúde mental." A unidade fez cerca de 7.500 atendimentos no primeiro semestre de 2018. Os atendimentos individuais são para crianças, adolescentes e adultos. Há também grupo terapêutico para idosos e familiares. Outros serviços são: intervenção para queixas escolares, avaliação psicológica infantil e adulta, escuta psicológica à população LGBT, orientação parental e orientação profissional.

A clínica funciona no câmpus Sul na 613 Sul, Bloco M, 2º andar. Atendimentos: de segunda a sexta-feira, das 8h às 21h; sábados, das 8h às 12h. Inscrições: no site *www.iesb.br/ServicoDePsicologia*, presencialmente ou pelo telefone 3445-4502. A unidade oferece também plantão psicológico, aberto para pessoas a partir dos 15 anos que precisem de atendimento urgente. Os horários são: segunda-feira, das 8h às 11h, das 13h às 16h e das 18h às 21h; terça-feira, das 13h às 16h e das 18h às 21h; quarta-feira: das 8h às 10h; das 13h às 16h e das 18h às 21h; quinta-feira, das 8h às 10h e das 19h às 21h; sexta-feira, das 8h às 10h e das 18h às 21h. Há ainda atendimentos no câmpus Oeste, na QNN 31, Áreas Especiais B/C/D/E, Ceilândia Norte. Por lá, o atendimento ocorre de segunda a sexta-feira, das 8h às 21h, e aos sábados, das 8h às 12h. Inscrições: no site *www.iesb.br/ServicoDePsicologia*, presencialmente ou pelo telefone 3962-4748.

UDF/Divulgação



UCB

O Centro de Formação em Psicologia Aplicada da Universidade Católica de Brasília (Cefpa/UCB) tem inscrições abertas para atendimentos durante todo o ano. As consultas ocorrem de segunda a sábado pela manhã e pela tarde. Nas segundas, quartas e sextas, há plantões de atendimento por ordem de chegada (sem inscrição prévia), das 8h30 às 11h30 e das 13h30 às 20h30, por ordem de chegada. O endereço é: câmpus I da UCB, QS 7, Lote 1, Pistão Sul. A secretaria do Cefpa fica no Bloco M, sala 008. Telefone: 3356-9328. Já alunos da instituição são atendidos pelo Serviço de Orientação e Acompanhamento Psico-Pedagógico (Soape). A indicação de atendimento pode ser feita pelos professores/diretores ou pelos próprios alunos. Os atendimentos são feitos em até oito sessões. Caso os psicólogos sintam a necessidade de mais sessões, é feito o encaminhamento para atendimento em longo prazo fora da UCB.

UDF

A Clínica Escola de Psicologia do Centro Universitário do Distrito Federal oferece atendimentos gratuitos e abertos à comunidade. O local funciona de segunda a sexta, das 8h às 21h, e aos sábados, das 8h às 12h. Qualquer pessoa pode marcar atendimento, inscrevendo-se pelo telefone 3225-7722 ou, pessoalmente, no endereço: 704/904 Sul, Edifício Rezende.

Marília Lima/Esp. CB/D.A Press

Faciplac

O Centro Integrado de Estudos Psicossociais das Faculdades Integradas da União Educacional do Planalto Central começou a funcionar este mês, com 25 alunos do 5° semestre de psicologia sendo supervisionados por sete profissionais da área. Estudantes do 4º semestre observam os atendimentos. A clínica fica localizada no Gama, no endereço: Siga, Área Especial para Indústria nº 2, Setor Leste. Os atendimentos são gratuitos e abertos à comunidade, feitos de segunda a sexta-feira, das 13h30 às 19h30, e aos sábados, das 8h às 13h. Para se inscrever, é necessário comparecer presencialmente na secretaria do curso de psicologia ou entrar em contato pelo telefone: 3035-7575.

Unip

O Centro de Psicologia Aplicada da Universidade Paulista (CPA/Unip) da instituição em Brasília oferece gratuitamente atendimento psicológico a crianças, adolescentes e adultos que apresentem transtornos comportamentais e afetivos e dificuldades de aprendizagem, entre outros. Em 2017, a unidade fez 900 atendimentos. São oferecidos serviços de aconselhamento psicológico, atendimento a famílias e casais, psicodiagnóstico e psicoterapia. A pessoa interessada deve agendar um horário e aguardar a chamada para atendimento. Informações podem ser obtidas pelo telefone: 2192-7092. Por esse contato, é possível agendar horário de atendimento. Endereço: 913 Sul. Dias e horários de atendimento: de segunda a sexta-feira, das 8h às 13h e das 18h às 22h.

*** Colaboraram Neyrilene Costa e Marília Lima, estagiárias sob a supervisão da subeditora Ana Paula Lisboa**

Oswaldo Reis/Esp. CB/D.A Press

Victor Marques/Faciplac

Sala de aula

UniCeub

Com 225 estagiários por semestre, o Centro de Formação de Psicólogos do Centro Universitário de Brasília (Cenfor/UniCeub) oferece atendimento clínico para, em média, 1.000 pacientes por ano. A unidade do curso de psicologia faz intervenção com pessoas e organizações. "Existem várias formas de atendimento, inclusive para a Justiça e conselhos tutelares", explica Izane Menezes, supervisora geral de Estágios de Psicologia do UniCeub. Os estudantes executam atividades no centro entre o 8º e o 9º semestres do curso. Apesar de o serviço ser aberto à comunidade, há preferência por pessoas sem plano de saúde ou condições financeiras para acesso a atendimento psicológico particular. Os pacientes pagam uma taxa simbólica de R$ 20 por mês. A supervisão dos professores é ao vivo. "As salas têm espelho de observação. Eu consigo ver o aluno atendendo e escutar a sessão. Se for realmente necessário, eu, inclusive, posso intervir e entrar. Por exemplo, se alguém entrou em surto", diz.

Marília Lima/Esp. CB/D.A Press

A professora Izane Menezes

Estudantes do UniCeub precisando de atendimento psicológico tem prioridade no Cenfor. Eles chegam tanto diretamente quanto por encaminhamento do Núcleo de Apoio ao Discente (NAD). "Às vezes, também, um professor ou coordenador observa que um jovem está muito ansioso ou nervoso e manda para a gente", comenta Izane. Amanda Duarte Vaz Pinto, 27, acaba de terminar o 10º semestre de psicologia e está seguindo os passos da mãe, que é psicóloga. A jovem faz atendimentos no Cenfor há um ano e meio. "Passei por várias etapas, avaliação psicológica em adultos e crianças, saúde mental e, agora, estou atendendo na clínica. Tenho a certeza de que saio da universidade preparada para o mercado de trabalho. O contato com pacientes e a presença dos supervisores ajuda bastante", diz.

"Saúde mental é um tema que precisa ser mais discutido urgentemente. Se a atenção começar cedo, na infância, é possível evitar muitos problemas", acredita. O colega Gustavo Andrade de Jesus, 22, fará o 10º semestre de graduação agora e mudou a percepção do próprio curso a partir do contato com a clínica. "A ideia que eu tinha da psicologia era bastante equivocada e dura. Passei a entendê-la de forma mais humana e doce." Ele acredita que "tornar o ambiente universitário mais acolhedor possa ser uma saída" para lidar melhor com as crises emocionais dos alunos. "Somente agora, após casos de suicídio, a saúde mental do estudante entrou em debate dentro das universidades. Ao longo do curso, percebemos o adoecimento de um colega, as faltas e até alguns que chegam a trancar o curso, mas as instituições em geral não percebem isso", lamenta.

Marília Lima/Esp. CB/D.A Press

Os estudantes de psicologia Gustavo Andrade e Amanda Duarte

Saiba mais

O Cenfor fica no Setor Comercial Sul, Quadra 1, Edifício União e funciona de segunda a sexta-feira, das 7h30 às 22h30, e aos sábados, das 7h30 às 12h30. Informações: 3966-1687. As inscrições para atendimento ficam abertas em fevereiro e em julho de cada ano.

Outras redes de assistência

Centro de Valorização da Vida

E se, naquele momento de desespero, em que parece que tudo vai desmoronar, alguém lhe estendesse a mão? Existem organizações prontas para ajudar quem precisa. Há voluntários e pessoas engajadas disponíveis para escutar um desabafo, auxiliar a pensar mais claramente e oferecer orientação

VÍDEO no tablet e no site do CORREIO

Fundado em São Paulo há 56 anos, o Centro de Valorização da Vida (CVV) funciona em Brasília há 37. Tem como missão oferecer apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que queiram e precisem conversar, sob total sigilo, por telefone, e-mail e chat 24 horas, todos os dias. A instituição é associada ao Befrienders Worldwide, que congrega entidades do tipo em todo o mundo. Em cooperação com o Ministério da Saúde, mantém uma linha gratuita nacional de prevenção do suicídio: para ter acesso, basta discar 188. Há também 90 postos de atendimento presencial. Em todos os canais da organização, são mais de 2 milhões de atendimentos por ano, com 2.400 voluntários em 90 cidades, 19 estados e no DF. Por dia, são cerca de 6 mil ligações. Em Brasília, o trabalho é feito por 80 voluntários. Cada um faz cerca de nove atendimentos por plantão. O contato é totalmente sigiloso, sem bina, gravação ou qualquer outra forma de identificação.

O psicopedagogo aposentado Gilson Moura de Aguiar, 60 anos, é voluntário da instituição há 17 anos. "Eu comecei esse trabalho atendendo a um chamado do **Correio**, onde vi uma nota sobre curso e seleção de voluntários do CVV", lembra. Depois do treinamento, passou a oferecer atendimento quatro horas por semana. "A gente é capacitado para estar disponível, ouvir, se doar naquele momento em que o outro precisa desabafar. O trabalho é de apoio emocional. Nós somos amigos temporários. Acreditamos que qualquer pessoa pode sair de qualquer situação", conta. "A pessoa liga e desliga quando quer, se sente acolhida, protegida e, aí, fala do que está incomodando", aponta. "Se está planejando o suicídio ou tendo esses pensamentos, orientamos onde encontrar atendimento. No caso de tentativa, a gente chama o Samu, os bombeiros, a Polícia."

Gilson entende que o suicídio é uma questão de utilidade pública e é preciso falar mais sobre isso. "Quando as pessoas se suicidam, elas não querem morrer, querem dar um basta na dor. Quando o voluntário acolhe, acabam falando. É comum terminarem a ligação dizendo que estão melhor", relata. "Tem telefonema em que o voluntário quase não consegue falar nada. É visível que a pessoa só precisava desabafar. Ninguém precisa sofrer só. O importante é saber que existem pessoas disponíveis para ouvir, quantas vezes você quiser, não tem limite. É de um valor muito grande saber que você fazer o mínimo por outra pessoa pode salvar uma vida", explica.

Marilia Lima/Esp. CB/D.A Press

Gilson Moura de Aguiar é voluntário do CVV

Procure ajuda! - Ligue 188

Seja um voluntário!
Os interessados precisam passar por um curso, que será entre 14 e 16 de setembro, que custa R$ 35. Confira detalhes do evento em *bit.ly/cursocvv*. Saiba mais: *brasilia@cvv.org.br* / *www.cvv.org.br/o-cvv*.

Reuniões para sobreviventes
O CVV conta com dois grupos de apoio para sobreviventes de suicídio e familiares. O da Asa Norte funciona na Igreja de São Miguel Arcanjo e Santo Expedito, na 303/304 Norte, sempre na última quinta-feira do mês, das 18h45 às 20h45. Em Taguatinga, o grupo se reúne na Casa do Caminho, na QNJ 10, Área Especial 6, na última sexta-feira de cada mês, das 19h às 20h. Não é necessário se inscrever. Os encontros são mediados por voluntários.

Procure ajuda

Em caso de risco de vida
» Samu (Serviço de Atendimento Móvel de Urgência): 192
- Corpo de Bombeiros: 193

Para prevenção e acompanhamento

Centros de Atenção Psicossocial (Caps): a Secretaria de Saúde do Distrito Federal (SES/DF) oferece serviços de atendimento gratuito à saúde mental por meio desses centros. O local acolhe tanto pessoas com sofrimento ou transtorno mental quanto quem tem necessidades decorrentes do uso de álcool e outras drogas. O atendimento é para qualquer morador do DF, de qualquer região. Não é preciso fazer agendamento prévio. Basta levar identidade e comprovante de residência para uma das 23 unidades. Confira todos os endereços no link: *bit.ly/capsdodf*.

ATENDIMENTO PSICOLÓGICO SOCIAL

Instituto Transformação do Ser: 3257-9878
Policlínica Casa do Ceará: 3533-3804 / *www.casadoceara.org.br*

Pelo viés da fé

Representantes de três instituições religiosas (católica, evangélica e espírita) deixam mensagens de esperança e explicam como é o acolhimento do público nos espaços em que atuam

Frei Paulo Sérgio de Souza, pároco da Paróquia Santo Antônio

"Os padres e as freiras possuem capacidade de identificar sinais de problemas e encaminhar a um profissional. A Paróquia Santo Antônio oferece atendimento psicológico com voluntários com preço social há 20 anos. Contamos com sete psicólogos voluntários. Construímos salas terapêuticas equipadas para isso. Deixamos o contato dos psicólogos no mural da paróquia. O interessado deve entrar em contato com aquele profissional e marcar. Não há um valor fechado, pois é um acordo direto entre paciente e psicólogo. É ele quem vai dar o valor. Dependendo do caso, a sessão possa vir a ser gratuita.

O jovem que está passando por problemas emocionais ou psicológicos, insegurança ou dúvidas deve procurar ajuda. Esse apoio pode ser encontrado dentro da paróquia com um padre, um religioso ou um profissional de saúde. Não precisa ter medo de expor o problema, pois estamos abertos para conversar e tentar encontrar uma solução. Dificuldade com a saúde mental não é um problema de fé, como alguns pensam, é um problema de saúde. Todos nós estamos sujeitos a desenvolver algum distúrbio, seja uma freira, um bispo, seja o papa."

A Paróquia Santo Antônio fica na 911 Sul. Contato: 3345-3246.

Ana Rayssa/Esp. CB/D.A Press

Paulo Maia, presidente da Federação Espírita do Distrito Federal

"Nos centros, em geral, realizamos o atendimento fraterno. Os profissionais voluntários do projeto passam por uma formação dentro do centro, usamos o método de escuta ativa, permitindo que eles possam orientar durante o tratamento espiritual ou apenas aconselhar para uma mudança comportamental aqueles que procuram a nossa ajuda. Pelo diálogo, o objetivo é acolher, consolar, esclarecer e encaminhar para setores apropriados para cada caso, tais como: passe, água magnetizada, palestras, tratamento espiritual, entre outros.

O acolhimento à pessoa que esteja pensando no suicídio ocorre principalmente e diretamente nesses atendimentos pelo diálogo. No entanto, a assistência espiritual ocorrerá por meio de todas as atividades desenvolvidas dentro das casas espíritas e alcançará as pessoas em sofrimento que as procuram. A vida não se encerra na matéria. Somos seres espirituais vivendo uma experiência material. Procure ajuda, pois nunca estamos abandonados. Deus é amor e trata cada um de seus filhos com misericórdia e compaixão, nos dá alternativas para os males e sofrimentos da alma humana."

O atendimento fraterno é oferecido em diversas casas espíritas. Uma delas é o Grêmio Espírita Atualpa Barbosa Lima, localizado na 610 Sul. Contato: 3443-2000.

FEDF/Divulgação

Pastor Heldemar Garcia, vice-presidente da Igreja Batista Central

"Além de assistência espiritual, que é a prioridade da igreja, oferecemos ao público atendimento psicológico gratuito, feito por membros voluntários autorizados pelo Conselho de Psicologia. Quando alguém vem até a igreja procurando ajuda, um dos pastores conversa, apresenta uma palavra de fé e tenta entender qual é a necessidade da pessoa. Caso a nossa conversa não seja suficiente, encaminhamos para um dos psicólogos, que farão uma triagem e decidirão por iniciar o tratamento ou encaminhar para um psiquiatra. Atualmente temos três profissionais voluntários, e o atendimento é realizado na igreja. Aqueles que sentirem necessidade e se interessam pelo atendimento devem vir pessoalmente ou ligar na secretaria da igreja.

Não há discussão aberta sobre saúde mental e suicídio por causa do peso do assunto. No entanto, é preciso, sim, ter mais conversas sobre o problema para que possamos ajudar mais pessoas. E, sem falar sobre isso, não dá para conhecer profundamente o sofrimento e o desespero de alguém, não é possível mensurar a dor. Se a pessoa pensou em tirar a própria vida, está passando por uma fase complicada e necessita de apoio.

Arquivo pessoal

Quando Deus trouxe ao povo os 10 mandamentos, Ele nos mostrou que não devemos matar. Isso inclui também a nossa própria vida. Não temos esse direito. O suicídio não é da vontade de Deus para ninguém, Ele quer que todos vivam. Problemas todos têm, mas não devemos deixar que nos destruam e tirem o bem que Deus nos deu, a vida. Peço que aquele que estiver sentindo que a vida não tem mais sentido, esteja triste ou angustiado, venha até a igreja, pois aqui oferecemos conforto amigo, uma palavra de fé, o amor de irmão.

A Igreja Batista Central fica na 603 Sul. Contato: 3038-4033