

PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NA ESCOLA: REFLEXÕES A PARTIR DE UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

PROMOTING MENTAL HEALTH AT SCHOOL: REFLECTIONS FROM AN EXPERIENCE REPORT

PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN LA ESCUELA: REFLEXIONES A PARTIR DE UN REPORTE DE EXPERIENCIA

Kátia Regina Lopes Costa Freire¹
Danielle Oliveira Nóbrega²
Ana Carolina Laurentina Tomaz³
Adriana de Aguiar Pereira⁴
Júlia Pereira Furtunato⁵
Marina Santos da Silva⁶

RESUMO

O artigo em tela explora a interseção entre saúde mental e educação a partir do relato de uma ação desenvolvida em escola pública de Natal-RN, possuindo como argumento central que o contexto escolar é um lócus fundamental na promoção da saúde mental dos jovens. Nessa perspectiva, situa-se nas discussões a respeito da juventude, tecendo interseções entre saúde mental e educação, e considerando a presença de situações que envolvem o sofrimento psíquico na escola. Na metodologia, relata-se a experiência realizada com cem jovens (de 14 a 18 anos) do 9º ano ao ensino médio dessa instituição, e com seus gestores e professores. As intervenções visavam a divulgação e a promoção de saúde mental por meio de debates e esclarecimentos sobre o autocuidado. Para tanto, foram propiciados, na escola, espaços de expressão escrita sem identificação, onde os jovens poderiam tratar de seus afetos e ideias. A partir disso, organizaram-se rodas de conversa e um *quiz* para abordar alguns tópicos por eles levantados. Como resultado, observou-se uma amplitude de situações que mereciam atenção da escola e apoio da área da saúde. Ademais, a escuta proporcionada e o cuidado das extensionistas com as discussões levantadas permitiram que os jovens se sentissem implicados na atividade. Conclui-se, ponderando sobre o papel da escola perante o sofrimento psíquico da juventude e a promoção da saúde mental da comunidade escolar.

Palavras-chave: saúde mental; educação; promoção da saúde; autocuidado.

ABSTRACT

¹ Doutora em Educação, professora da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, <https://orcid.org/0000-0002-8595-4609>, katia.regina.freire@ufrn.br.

² Doutora em Educação, professora da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, <https://orcid.org/0000-0002-0245-6533>, danielle.nobrega@ufrn.br.

³ Graduanda do curso de Pedagogia, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, <https://orcid.org/0009-0009-5927-1140>, carolina.laurentina@gmail.com.

⁴ Graduanda do curso de Pedagogia, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, <https://orcid.org/0009-0005-4303-8492>, aguiar.pereira.701@ufrn.edu.br.

⁵ Graduanda do curso de Pedagogia, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, <https://orcid.org/0009-0009-3673-5037>, julia.furtunato.095@ufrn.edu.br.

⁶ Graduanda do curso de Pedagogia, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, <https://orcid.org/0009-0008-7069-9132>, marina.santos.102@ufrn.edu.br.

This article explores the intersection between mental health and education based on the report of an action developed in a public school in Natal, Rio Grande do Norte, with the central argument that the school context is a fundamental locus in promoting mental health among young people. From this perspective, it is situated in discussions about youth, weaving intersections between mental health and education, and considering the presence of situations involving psychological distress in schools. The methodology describes the experience carried out with one hundred young people (aged 14 to 18) from the 9th grade to high school of this institution, and with their managers and teachers. The interventions aimed to disseminate and promote mental health through debates and clarifications about self-care. To this end, spaces for written expression without identification were provided at the school, where young people could discuss their feelings and ideas. Based on this, discussion groups and a quiz were organized to address some of the topics raised by them. As a result, a range of situations were observed that deserved attention from the school and support from the health area. Furthermore, the listening provided and the care taken by the extension workers with the discussions raised allowed the young people to feel involved in the activity. The conclusion is to consider the role of the school in the face of psychological suffering among young people and the promotion of mental health in the school community.

Keywords: mental health; education; health promotion; self-care.

RESUMEN

El artículo en cuestión explora la intersección entre salud mental y educación a partir del relato de una acción desarrollada en una escuela pública de Natal-RN, teniendo como argumento central que el contexto escolar es un locus fundamental en la promoción de la salud mental de los jóvenes. Desde esta perspectiva, se sitúa en las discusiones sobre juventud, tejiendo intersecciones entre salud mental y educación, y considerando la presencia de situaciones que implican sufrimiento psicológico en la escuela. La metodología relata la experiencia realizada con cien jóvenes (14 a 18 años) de 9º grado a bachillerato de esta institución, y con sus directivos y docentes. Las intervenciones tuvieron como objetivo difundir y promover la salud mental a través de debates y aclaraciones sobre el autocuidado. Para ello, en la escuela se habilitaron espacios de expresión escrita sin identificación, donde los jóvenes podían exponer sus sentimientos e ideas. A partir de esto se organizaron grupos de discusión y un concurso para abordar algunos de los temas planteados. Como resultado, se observaron una serie de situaciones que merecían la atención de la escuela y el apoyo del sector salud. Además, la escucha y el cuidado que los extensionistas tuvieron con las discusiones suscitadas permitieron que los jóvenes se sintieran involucrados en la actividad. Concluye considerando el papel de las escuelas frente al sufrimiento psicológico de los jóvenes y la promoción de la salud mental en la comunidad escolar.

Palabras clave: salud mental; educación; promoción de la salud; cuidados personales.

INTRODUÇÃO

Este estudo se delineou a partir da urgência em refletir e discutir as questões que envolvem a saúde mental de crianças e adolescentes no contexto da educação formal, de modo a evitar ações patologizantes e individualizantes. Nos últimos anos, situações de sofrimento psíquico vêm ganhando destaque na comunidade escolar, considerando-se especialmente o cenário de pós-pandemia da COVID-19 (Prado; Felippe, 2023; Silva; Rosa, 2021).

É importante demarcar que, quando tratamos de saúde mental, não estamos nos referindo ao paradigma biomédico, atrelado à ausência de uma doença ou à compreensão de que o sofrimento psíquico é uma patologia do indivíduo, que foge à normalidade e é passível de assistência médica visando à cura. Compreendemos a necessidade de construir um modelo que assuma a promoção à saúde como orientadora das ações. Saúde mental alude à dimensão psicossocial e coletiva, portanto, deve ser vista de forma ampliada, como uma expressão da saúde social e não como uma instância individual (Almeida Filho; Coelho; Peres, 1999). Com efeito, é preciso demarcar que, apesar das críticas ao modelo biomédico, o modelo psicossocial não negligencia os aspectos orgânicos que constituem o sujeito, mas insere-os em uma perspectiva integral e complexa.

Este artigo objetiva explorar a interseção entre saúde mental e educação a partir do relato de uma ação, desenvolvida em escola pública de Natal-RN, que faz parte do projeto de extensão “Saúde Mental na escola: construindo possibilidades pedagógicas” produzido em parceria entre a Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN) e a Rede Pode Falar. Atualmente, a rede – composta por mais de vinte universidades públicas e particulares, além de organizações da sociedade civil – possui como uma de suas principais ações, o Canal Pode Falar. Trata-se de um espaço de escuta acolhedora para adolescentes e jovens de todo Brasil, que também disponibiliza materiais de apoio sobre temas como ansiedade, estresse, autoestima, depressão, entre outros. A escuta acolhedora é feita por universitários vinculados às instituições que compõem a rede e passam por processo contínuo de formação e supervisão.

Além desse serviço, o projeto prevê ações de divulgação nas escolas. A partir do questionamento “como as questões que envolvem saúde mental e educação aparecem nos relatos dos estudantes da rede pública de ensino?”, foi elaborada uma intervenção que será descrita mais adiante. Assim, este artigo consiste em um relato de experiência – modalidade de escrita acadêmica que possibilita a descrição referenciada e crítica de experiências vivenciadas, provenientes de ensino, pesquisas, projetos de extensão etc. (Ludke; Cruz, 2010).

No que diz respeito à temática, a saúde mental de adolescentes e jovens foi eleita como prioridade pelo Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF), no relatório *The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health* (UNICEF, 2021), que ressaltou a urgência de ações e intervenções globais. Entre os dados apresentados, destaca-se que uma em cada sete crianças e adolescentes em todo o mundo possui diagnóstico de transtorno mental e quase

46 mil jovens tiram suas vidas anualmente, fazendo do suicídio uma das cinco principais causas de morte nessa faixa etária (UNICEF, 2021).

No Brasil, a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) apresentou um levantamento realizado entre 2012 e 2021, baseado nos registros de mortalidade do Ministério da Saúde, informando que cerca de mil crianças e adolescentes cometem suicídio a cada ano no país; lembrando que esse número pode ser ainda maior, devido à subnotificação (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2023).

A pesquisa mais recente sobre a temática no país, feita pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), demonstra que, entre 2000 e 2022, 4,02% do total de mortes entre indivíduos de 10 a 19 anos foi em decorrência de suicídio. Quando esses dados são comparados aos de mortes de adultos com mais de 30 anos (0,68%), fica ainda mais evidente o quanto os resultados são alarmantes (Guimarães; Moreira; Costa, 2024). Demonstram que passamos por uma crise de saúde mental entre adolescentes e jovens que tem se acentuado nos últimos anos, sobretudo após o isolamento causado pela pandemia da COVID-19.

Entretanto, mesmo diante da gravidade da situação, as discussões e ações preventivas, especialmente no contexto educacional, ainda são incipientes (Santos; Gondim, 2021; Suassuna *et al.*, 2020). É imperativo que essas questões sejam tratadas com a seriedade e o comprometimento necessários, com o intuito de promover um futuro mais saudável e seguro para todos.

Este artigo está organizado em seis seções principais: A introdução apresenta o contexto e a relevância do tema, estabelecendo as bases para a discussão subsequente; O primeiro tópico, intitulado “Saúde mental, adolescência e juventude: algumas questões iniciais”, aborda o conceito de adolescência, sinalizando a importância de um olhar ampliado e contextualizado relacionado à saúde mental dos jovens; O tópico “Educação e saúde mental” explora a interseção entre esses dois campos, destacando a importância de uma abordagem integrada; A seção de metodologia descreve as técnicas e os procedimentos utilizados no relato de experiência enquanto modalidade de escrita acadêmica. O relato de experiência traz uma análise crítica das ações desenvolvidas nas escolas; E, por fim, as considerações finais sintetizam as principais conclusões a partir dos resultados do relato e refletem sobre o papel da escola na promoção da saúde mental.

SAÚDE MENTAL, ADOLESCÊNCIA E JUVENTUDE: ALGUMAS QUESTÕES INICIAIS

Para falar sobre adolescência e juventude é necessário primeiro identificar qual concepção desse fenômeno será utilizada. O termo adolescência, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), abrange indivíduos dos 10 aos 20 anos incompletos. No entanto, no Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), a faixa etária é dos 12 aos 18 anos e, no Estatuto da Juventude, compreende-se por jovens aqueles indivíduos dos 15 aos 29 anos (Brasil, 1990).

Além das divergências quanto ao recorte etário, existem também divergências conceituais. Segundo Ozella (2002, p. 22), “A adolescência se refere, assim, a esse período de latência social constituída a partir da sociedade capitalista gerada por questões de ingresso no mercado de trabalho e extensão do período escolar, da necessidade do preparo técnico”.

É um período determinado por uma demanda social, mas historicamente, sua definição remete a uma ideia reducionista e biologizante, ligada a concepções positivistas e naturalizantes. Considerando que o positivismo está relacionado à necessidade de mensurar, classificar e analisar os fenômenos humanos, a adolescência foi sendo classificada, a partir de noções homogeneizantes, como uma fase que é experienciada de maneira comum, demonstrando percepções de rebeldia e de transgressão de forma generalizada e naturalizada (Coimbra; Bocco; Nascimento, 2005).

O caráter biologizante aponta uma tendência de redução do conceito às transformações físicas e hormonais características dessa faixa etária. Além de ser reducionista – pois limita o indivíduo a essas características fisiológicas – é também naturalizante, porque assume que o modo de se expressar, os desafios e até mesmo o sofrimento são naturalmente determinados; assume-se que todos os adolescentes já passaram ou vão passar pelas mesmas problemáticas (Coimbra; Bocco; Nascimento, 2005).

O termo juventude está relacionado a uma concepção da antropologia, que comprehende esse grupo como sendo atravessado pelas mudanças biológicas por um período delimitado socialmente. No início do século XX, Mead (2015) observou que as demandas vivenciadas pelos jovens da sociedade de Samoa eram distintas das observadas nos Estados Unidos. Ela demonstrou que as vivências da juventude não são homogêneas e que o modelo de sociedade e a configuração familiar em que vivem os jovens constitui os seus desejos e a forma como vivenciam sua sexualidade.

Nesse sentido, é preciso entender que diferentes tempos históricos e modelos de sociedade modificam a compreensão de adolescência e juventude, como afirma Pirotta (2006, p. 3):

As sociedades camponesas não identificam nitidamente uma fase de adolescência e, ao atingir a puberdade, a pessoa já é considerada adulta. Nas sociedades urbanas contemporâneas, a escassez de vagas no mercado de trabalho, o aumento do período de educação formal e as dificuldades que os jovens encontram para garantir sua autonomia financeira estariam aumentando o período da adolescência nas camadas médias da população.

Isso implica não naturalizar um processo socialmente determinado, que não se resume à fase da puberdade (amadurecimento do sistema reprodutor), compreendendo que cada geração está submetida a problemáticas e códigos de conduta diferentes.

Tendo em vista a pluralidade de modos de ser jovem, percebemos que as demandas relativas à juventude não devem ser tomadas de forma universalizante ou ancoradas em determinações biológicas, sem um olhar atento para o contexto sócio-histórico e cultural em que se desenvolvem esses jovens.

Essa abordagem é importante, pois nos permite compreender que a atenção à saúde mental de jovens e crianças não deve ser responsabilidade de um único âmbito ou órgão institucional, na medida em que a entendemos não como ausência de doenças, mas como um conjunto de práticas e habilidades para lidar com as situações da vida, principalmente as adversidades. Nesse sentido, destacamos que, após a luta antimanicomial, a saúde mental no Brasil passou a ser entendida a partir dos conceitos dos níveis de atenção e de assistência do Sistema Único de Saúde (SUS), focando-se na Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) (Amarante; Paulo; Nunes, 2018).

Considerando a juventude, ressaltamos a necessidade de práticas que promovam saúde mental no ambiente escolar. Uma vez que o relato de experiência a seguir demonstra como principais temas dos atendimentos, os conflitos vivenciados em família, entre amigos e nas relações amorosas, podemos citar as relações interpessoais como um fator relevante na sua manutenção.

No que toca à escola, existe, no âmbito nacional, o Programa Saúde na Escola (PSE), que prevê a integração da saúde e da educação, propondo a intersetorialidade entre esses dois espaços, por meio dos Grupos de Trabalho Intersetoriais (GTI), compostos por representantes das Secretarias de Educação e de Saúde, além da população civil. Sabemos

que os jovens passam bastante tempo na escola e que suas principais relações são estabelecidas a partir desse ambiente; por isso é fundamental pensar em estratégias de promoção à saúde mental a partir da comunidade escolar. Embora o PSE tenha muita importância na garantia do acesso às políticas públicas, não é suficiente, pois cada escola tem sua cultura, suas singularidades e seus próprios desafios (Brasil, 2007a; 2007b).

A seguir, refletimos mais diretamente sobre as relações entre educação e saúde mental, visando compreender onde essas dimensões se tocam quando tratamos do cuidado com a saúde mental da juventude.

EDUCAÇÃO E SAÚDE MENTAL

A educação e a saúde mental estão profundamente interligadas, e o aumento das demandas de saúde mental na escola vem tornando as áreas inseparáveis (Brasil, 2016; Brito, 2020; Lopes; Teixeira, 2019; Santos; Gondim, 2021). Gomes e Horta (2010) explicam que, a partir do ano de 2007, através do Decreto-Lei nº 6.286 – que instituiu o PSE como parte integrante do Plano Nacional de Educação (PNE) –, ficou sob a responsabilidade das equipes de saúde da família a realização periódica de visitas às escolas para atendimento e avaliação dos discentes no decorrer do ano letivo (Brasil, 2007a *apud* Gomes; Horta, 2010). Essas ações têm uma abordagem preventiva que colabora diretamente para o bem-estar físico e mental dos estudantes, pois além de permitir identificar e tratar precocemente possíveis problemas de saúde, visa garantir o estreitamento das relações entre escola e saúde.

Para Prado e Felippe (2023, p. 3), a união dessas duas expressões – sofrimento e psíquico – pode ser definida como “[...] um conjunto de sentimentos ou emoções desagradáveis e/ou desconfortos psicológicos que interferem nas ações cotidianas do sujeito”. Já para Lemos, Ferreira e Sá (2017), o sofrimento psíquico é mais do que uma condição inerente à existência humana, possuindo significados além do ser individual, perpassando pela vida contemporânea e seu contexto histórico. Ou seja, tal sofrimento também diz respeito ao modo como vivemos na atualidade e como nos expomos aos estímulos externos do dia a dia.

Essa realidade afeta a saúde de toda a comunidade escolar. O sofrimento psíquico em docentes não é recente e é um dos principais motivos de afastamento do trabalho (Brasil *et al.*, 2016; Machado; Santos; Silva, 2020). No entanto, com a pandemia de

COVID-19, professores vivenciaram uma intensificação, devido à sobrecarga de trabalho e às dificuldades das condições de ensino, além da angústia causada pela insegurança em contrair a doença, entre outros fatores (Cruz *et al.*, 2020; Fernandes *et al.*, 2023).

Além dos professores, encontramos entre a juventude em idade escolar demandas de saúde mental. Santos e Gondim (2021) enfatizam dados da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) que expõem a crescente necessidade de atenção no que diz respeito ao sofrimento psíquico, com a estimativa de que cerca de 10% a 20% dos adolescentes em todo o mundo vivenciem questões relativas à saúde mental na atualidade. E, com a inclusão do cenário pandêmico, as estatísticas sinalizam o agravamento da situação: “Estudos internacionais realizados desde o início da pandemia de COVID-19 sugerem a piora da percepção de bem-estar subjetivo e o aumento de sintomas de depressão e ansiedade em adolescentes [⋯]” (Thorisdottir *et al.*, 2021; Zhou *et al.*, 2020 *apud* Noal *et al.*, 2021, p. 26).

Ainda nesse contexto, Baracho (2013) destaca como fatores de agravamento do sofrimento psíquico em estudantes, algumas questões no convívio familiar, as relações interpessoais com os colegas e o cotidiano escolar, além dos períodos de provas, quando os jovens apresentam maiores níveis de estresse.

Em maio de 2023, a OMS declarou o fim da Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII) quanto à COVID-19, esclarecendo, no entanto, que não se tratava do fim dos cuidados com a patologia, mas da necessidade de iniciar-se a transição da emergência para o seu manejo em conjunto com outras patologias infecciosas (Organização Pan-Americana da Saúde, 2023).

Mesmo com o fim da emergência, o cenário é de um retorno à convivência escolar com muitas incertezas e desafios sobre a maneira de pensar a formação dos jovens em um contexto pós-pandêmico. Silva e Rosa (2021) alertam para o agravamento da desigualdade social como uma das questões que a pandemia impôs como pauta aos sistemas educacionais, argumentando que se antes já havia um alto índice de exclusão educacional de crianças e jovens, com a COVID-19, as fragilidades e desigualdades ficaram ainda mais nítidas.

Aliado a isso, outro desafio imposto no retorno à escola é a necessidade da promoção da saúde mental, pois, com a retomada das aulas presenciais, as escolas passaram a receber jovens com demandas novas e ampliadas (Vazquez *et al.*, 2022). O reconhecimento das vivências da comunidade escolar durante a pandemia propicia a

constatação da urgência de discussões sobre saúde mental nesse contexto, uma vez que é o lócus principal em que se desenvolve a formação do sujeito. Assim, é importante para essa comunidade o fortalecimento de trabalhos que busquem a interface entre educação e saúde mental de forma interdisciplinar, coerente com as demandas educacionais e em uma perspectiva crítica, não patologizante sobre o tema.

Proporcionar um espaço de promoção da saúde mental na escola implica pensar em estratégias diversas que perpassam pelo entendimento de que é preciso criar condições de escuta e de acolhimento, mas sempre considerando que não se trata de uma responsabilidade somente dos educadores ou da comunidade escolar. As estratégias devem envolver a interlocução com outros setores – como o da saúde e da assistência social –, remetendo-se, também, à construção de uma rede de atenção, com a articulação de ações intersetoriais.

Salienta-se, porém, que não se trata de abrir espaços psicoterapêuticos nas escolas, posto que se está diante de um contexto educativo. As estratégias de saúde mental desenvolvidas devem ser interligadas à cultura e à dinâmica escolar, e contextualizadas de acordo com suas demandas.

No entanto, Carvalho *et al.* (2011) afirmam que a escola ainda é um contexto pouco explorado em relação às políticas de saúde mental, e Suassuna *et al.* (2020) realizaram uma pesquisa que permite levantar elementos importantes para composição desse quadro. Os autores fizeram uma investigação sobre o PSE com estudantes do ensino médio de Natal, com o intuito de identificar as atividades de educação em saúde que se desenvolviam em escolas desse município.

Entre seus achados, evidenciou-se a demanda por trabalhos para o desenvolvimento efetivo de ações de educação em saúde, pois a maioria dos estudantes participantes não reconheceu as atividades de educação em saúde na escola ou não soube informar de sua existência. Com base nessas informações, os pesquisadores inferiram que as ações de educação em saúde não vinham sendo efetivadas e que, portanto, não houve a institucionalização do PSE (Suassuna *et al.*, 2020).

Com efeito, no cotidiano, é cada vez mais frequente a preocupação de docentes com a saúde mental da comunidade escolar. Muitos educadores afirmam não saberem como agir diante de demandas de autolesão, tentativas de suicídio e sofrimentos psíquicos em geral (Brito *et al.*, 2020; Lopes; Teixeira, 2019; Pereira; Freire, 2020). Ademais, encontramos pesquisas diversas, anteriores e posteriores à pandemia, que demonstram como a escola e as práticas desenvolvidas podem estar associadas aos processos de

sofrimento psíquico (Carvalho *et al.*, 2011; Grolli; Wagner; Dalbosco, 2017; Machado; Santos; Silva, 2020; Vazquez *et al.*, 2022).

Diante disso, é possível destacar que não há um espaço mais adequado do que a escola para a discussão e a promoção da saúde mental. Ferreira (2022), em seu estudo com jovens de diferentes estados brasileiros, observa que a escola, como uma instituição social e histórica, está submetida a condicionantes espaciais e temporais. Assim, embora não seja a causa principal do sofrimento, também possui responsabilidade nesse processo. Para o autor, a escola nem sempre consegue ser um lugar acolhedor para os jovens, assumindo, muitas vezes, uma postura tradicionalista e pouco dialógica: “[...] no lugar de cuidar do ser humano no seu todo, na sua forma integral, essa escola costuma investir em horários exaustivos, regras tecnicistas, quantificações de conteúdos [...]” (Ferreira, 2022, p. 57).

Como explicam Santos e Gondim (2021), uma instituição de ensino configura-se como um meio que possibilita relações sociais. Dessa maneira, não se pode compreender instituições educacionais somente pelo olhar cognitivista, posto que o processo de ensino e aprendizagem envolve uma relação dialética entre afeto e cognição.

É preciso realçar a escola como espaço de promoção de saúde mental, cuidado e relações interpessoais, afinal, é nela que o sujeito passa parte significativa de seu tempo e desenvolve vínculos relevantes para sua formação pessoal, acadêmica e profissional. É importante levantar essa discussão no contexto escolar, visto que, segundo Suassuna *et al.* (2020), as ações em saúde nas escolas de Natal ainda se colocam de forma incipiente e desarticulada. Nas palavras dos autores: “[...] quando as ações de educação em saúde ocorrem, prevalece a desarticulação e não continuidade dessas ações na escola” (Santos *et al.*, 2012; Leite *et al.*, 2014 *apud* Suassuna *et al.*, 2020, p. 77).

Nesse contexto, corrobora-se a conclusão de Suassuna *et al.* (2020) de que a promoção à saúde na escola requer uma convergência entre os profissionais da saúde e da educação. A reflexão que emerge trata da relevância das ações em rede e de forma interdisciplinar. É preciso pensar em atuações articuladas com a RAPS, nas quais fiquem explicitadas tanto as diferenças quanto os pontos de convergência dos papéis da escola e da rede de saúde mental.

METODOLOGIA

O relato de experiência consiste na expressão escrita de vivências acadêmicas ou profissionais. No contexto acadêmico, além da descrição da experiência, é necessário um esforço acadêmico-científico explicativo, por meio da aplicação crítica-reflexiva com apoio teórico-metodológico (Mussi; Flores; Almeida, 2021).

Desse modo, o relato de experiência se qualifica como texto científico, visto que apresenta objeto de estudo (a intervenção realizada) – submetido a pesquisas para embasamento teórico, análise dos registros e observação de possíveis problemas –, que obedece ao plano cuidadosamente elaborado. Além disso, é possível dizer que, no futuro, com mais estudos, a ação pode ser aprimorada e replicada.

Para este relato, foi utilizado como base o projeto de extensão intitulado “Saúde Mental na Escola: Construindo Possibilidades Pedagógicas”, que tem desenvolvido ações de divulgação, sensibilização e promoção de saúde mental nas escolas públicas de Natal, no estado do Rio Grande do Norte. Entre essas ações estão as visitas às referidas escolas para debates e esclarecimentos sobre autocuidado, colocando os estudantes em posição central, dando voz e destaque para as suas reflexões. A divulgação consiste na apresentação do Canal Pode Falar, como possibilidade de escuta acolhedora virtual voltada a esse público, uma vez que no estado do RN, a quantidade de acessos à plataforma é baixa, demonstrando o desconhecimento dessa ferramenta gratuita e acessível.

Assim sendo, este relato de experiência insere-se na interseção entre saúde mental e educação, articulando a discussão teórica com a experiência de uma das ações realizadas pela extensão. É a partir desse encontro que se multiplicam as oportunidades para trilhar novos caminhos nesse terreno fértil e desafiador que é a saúde mental de adolescentes e jovens.

A ação extensionista foi realizada em uma escola estadual situada na cidade de Natal-RN em agosto de 2024. O público, composto por cem educandos do 9º ano e do ensino médio, com idades entre 14 e 18 anos, contou também com a presença de professores e gestores da instituição.

A escolha da escola veio como um “pedido de socorro” feito por uma das professoras que relatou a ausência de diálogo sobre saúde mental e o aumento dos casos de automutilação, ideação suicida, ansiedade e depressão entre os estudantes. A recusa por parte da gestão em enfrentar essa demanda foi tornando a questão ainda mais urgente e, sabendo do projeto, ela solicitou o apoio e a visita do grupo, a fim de possibilitar o diálogo e o interesse da gestão.

Oficializada a parceria com a escola, demos início ao planejamento coletivo da ação a ser desenvolvida. O primeiro aspecto discutido foi a necessidade de conhecermos melhor os estudantes e suas demandas em saúde mental, uma vez que só tínhamos o ponto de vista da professora, e o tempo que teríamos com eles no dia da ação não seria suficiente. Surgiu a ideia de confeccionarmos uma caixa de papelão, imitando uma urna, para ser entregue à professora. Então, a orientamos para que conversasse com os estudantes sobre a nossa ida à escola e pedisse que escrevessem sobre seus sentimentos e depositassem na urna, como se estivessem vivenciando a experiência da escuta acolhedora, contando com anonimato e sigilo. A caixa ficou durante uma semana à disposição da escola e, quando foi recolhida, continha diversos relatos escritos em pedaços de papel.

Entre os temas mais recorrentes, destacaram-se: baixa autoestima, comparação, abuso sexual, violência, pressão exercida pelos professores, ausência de senso de pertencimento, conflitos amorosos, Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), distorção de imagem, bullying, luto, ideação suicida e Transtorno do Espectro Autista (TEA). Esses temas foram o ponto de partida para o planejamento da ação na escola.

Para a interpretação dos resultados da ação, foi utilizada a análise de conteúdo de Bardin (2011), a partir da análise temática que “consiste em descobrir os núcleos de sentido que compõem a comunicação e cuja presença ou frequência de aparição pode significar algo para o objetivo analítico escolhido” (Bardin, 2011, p. 131). Com isso, dentre as diversas temáticas abrangidas nos relatos, foram selecionadas para análise: ideação e tentativa de suicídio, abuso sexual e problemas relacionados à escola.

Diante do exposto, a discussão dos resultados encontra-se dividida em dois tópicos: o primeiro apresenta a análise dos relatos depositados na caixa, e o segundo descreve e analisa a intervenção realizada na escola.

Segundo o que preconiza o Estatuto da Criança e do Adolescente (Brasil, 1990), os nomes dos estudantes foram omitidos, sendo substituídos por nomes de flores.

RELATO DE EXPERIÊNCIA: A CAIXA GUARDA O QUÊ? A SURPRESA DA DESCOBERTA

A caixa continha relatos escritos em pedaços de papel, na forma de cartas e bilhetes, que foram lidos e discutidos pelo grupo envolvido no projeto. Entre eles, três

temáticas se destacaram: ideação e tentativa de suicídio, abuso sexual e problemas relacionados especificamente ao ambiente escolar. As duas primeiras devido ao seu impacto psicossocial e a terceira pela recorrência.

Contudo, no que diz respeito à primeira temática, a necessidade de abordagem na visita à escola já era conhecida, uma vez que o pedido da professora pela intervenção da Rede Pode Falar veio acompanhado pela justificativa do alto número de tentativas de suicídio entre os estudantes. Essa realidade foi confirmada por meio de relatos como o do estudante Lírio, que relatou estar descontando seus problemas nas medicações: “Fiquei me dopando de remédios e faltando mais aulas do que poderia contar [...] só queria acabar com minhas dores [...] eu tentei tirar minha vida, tomei o máximo de medicações que pude”. Em outro relato, o estudante Tulipa contou: “Estou pensando em me matar mais do que o normal”, como se existisse alguma “normalidade” nesse tipo de pensamento.

Como mencionado anteriormente, os dados mais recentes sobre os casos de suicídio no Brasil são de um levantamento feito pela Escola Nacional de Saúde Pública (ENSP) da Fiocruz e apontam que entre 2000 e 2022 ocorreu um aumento na proporção de suicídios no país, em todos os grupos e faixas etárias, mas a probabilidade é maior entre adolescentes, sobretudo entre 10 e 19 anos. Em 2022, a chance de suicídio entre adolescentes e jovens de 10 a 19 anos foi 21% maior do que entre jovens adultos. Os pesquisadores afirmam que a mudança ocorreu durante a pandemia de COVID-19 (Guimarães; Moreira; Costa, 2024).

O relatório publicado pelo UNICEF em 2021 evidencia o agravamento significativo da saúde mental de adolescentes e jovens após o isolamento social imposto pela pandemia, com a crescente quantidade de diagnósticos de depressão e ansiedade (UNICEF, 2021). A pediatra Luci Pfeiffer, presidente do Departamento Científico de Prevenção enfrentamento das Causas Externas na Infância e Adolescência, da SBP, enfatizou o papel das redes sociais na promoção de práticas de automutilação e suicídio.

Em entrevista concedida ao jornalista Pedro Bial, o psicólogo e educador Hugo Monteiro Ferreira alerta para o fato de sermos uma sociedade mais depressiva e ansiosa e aponta para os riscos do excesso de exposição às telas na infância e na adolescência, ressaltando a importância de repensar os processos parentais no que diz respeito à forma de educar os filhos (Infância [...], 2024). Em seu livro “A geração no quarto”, afirma que as famílias e as escolas precisam rever posturas e formas de educar e criar espaços de escuta para os adolescentes (Ferreira, 2022).

Outro tema eleito para análise foi a violência sexual. Entre os relatos compartilhados por cartas e bilhetes, encontramos um desabafo sobre um abuso sexual cometido pelo padrasto:

Meu ex-padrasto abusou de mim um ano atrás, mas só agora tive coragem de ir para delegacia denunciar. Ninguém da família dele acredita, falam que ele é homem muito bom e me criou [...] tô sofrendo bastante por não conseguir me defender e provar o quão mau ele é.

O abuso sexual praticado contra adolescentes ocorre geralmente em casa, por algum ente familiar próximo, que assume uma posição superior hierarquicamente. O trauma é potencializado pelo descrédito da família e a culpabilização e isolamento da vítima, como demonstrado no relato acima.

Segundo a OMS, dos 204 milhões de crianças com menos de 18 anos, 9,6% sofrem exploração sexual, 22,9% são vítimas de abuso físico e 29,1% têm danos emocionais. Os dados demonstram que, a cada 24 horas, 320 crianças e adolescentes são explorados sexualmente no Brasil – no entanto, esse número pode ser ainda maior, já que somente 7 em cada 100 casos são denunciados. O estudo ainda esclarece que 75% das vítimas são meninas e, em sua maioria, negras (UNICEF, 2023).

O abuso sexual está entre os fatores de risco para sofrimento psíquico, suicídio e transtornos alimentares entre jovens e adolescentes, podendo ocorrer no âmbito intra e extrafamiliar. Tem raiz estrutural e, por isso, necessita de atenção não só dos profissionais que lidam com os casos, mas da sociedade de modo geral.

É o que observa Cordeiro (2018) em sua pesquisa sobre os conhecimentos de educadores acerca da violência doméstica contra adolescentes. Na revisão de literatura, a autora levanta estudos que demonstram a relação entre o abuso sexual infanto-juvenil e o sofrimento, visto que o primeiro é facilitador do segundo, prejudicando o desenvolvimento do sujeito.

Por último, constatamos alguns relatos que associavam o sofrimento psíquico ao ambiente escolar. É na escola que a juventude vive seus dias, sendo este o cenário para o desenvolvimento da infância e da adolescência entre os discentes.

A estudante Jasmim relatou sentir-se “confusa e ansiosa demais com tudo”, além de “desgastada e esgotada”; Cravo afirmou: “Não me sinto bem no ambiente escolar e isso me afeta tanto, a ponto de eu precisar chorar todos os dias para me sentir melhor”; e Violeta disse que sempre teve crises de pânico quando tem prova da área de exatas.

Ferreira (2022, p. 56) afirma que “Para muitas crianças e adolescentes, a escola não é só um espaço de aprendizagem, mas de traumas”. Os relatos denunciam angústias que surgem das mais diversas experiências e são potencializadas também no ambiente escolar. A pressão para obter bons resultados exercida pela escola se intensifica no ensino médio, quando as cobranças acerca do futuro profissional e do sucesso – alimentadas pela família e pela sociedade desde os anos iniciais – são justificadas como culturais.

A escola onde a intervenção foi realizada é reconhecida na sociedade natalense por seus resultados em indicadores como o Índice de Desenvolvimento da Educação Básica (IDEB), cabendo a reflexão sobre até que ponto as estratégias utilizadas pela escola para alcançar esses resultados e a pressão a qual os estudantes são submetidos estão contribuindo para os sentimentos compartilhados por meio dos relatos escritos.

É importante destacar ainda que, além de toda a sobrecarga trazida pela conclusão do ensino médio e a submissão ao Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM), por se tratar de ensino profissionalizante, os estudantes devem apresentar um trabalho de conclusão de curso (TCC), o que possivelmente corrobora o cansaço, o esgotamento, a ansiedade e o pânico relatados nas cartas.

O currículo praticado frequentemente direciona os esforços para a superação, os índices de destaque, as boas notas e o bom comportamento, gerando uma atmosfera competitiva que impede que o educando reconheça a escola como lugar seguro para ser visto e ouvido e expressar suas dores.

A escola que queremos, com uma prática pedagógica orientada por um currículo emancipador, caminha lado a lado com a saúde mental não somente para os educandos, mas para toda a comunidade escolar, trilhando um caminho endereçado à formação do sujeito, para além da produção de mão de obra. Ações formativas para a comunidade escolar e de capacitação para professores têm caráter de urgência; são uma questão de saúde pública.

Tão importante quanto estimular o debate sobre as diversas manifestações de sofrimento na atualidade – legitimando os discursos dos sujeitos na busca pela ampliação e intensificação dos modos de cuidado e implicando as dimensões sociopolíticas na produção desse sofrimento – é, conforme declaram Lourenço, Navasconi e Jucá (2023), combater visões que reduzem a adolescência a fatores biológicos e à tendência neoliberal de associar o sofrimento psíquico à inadequação e ao fracasso individual.

Diante do exposto, constata-se a urgência por ações direcionadas à comunidade escolar, que busquem o diálogo entre saúde mental e educação. Alguns exemplos são:

política pública de promoção à saúde mental, capacitação de professores sobre o tema, produção e distribuição de material especializados.

O QUE FAZER? A AÇÃO NA ESCOLA

A partir da análise dos relatos, os alunos membros do projeto e a professora coordenadora elaboraram a intervenção na escola que teve o seguinte roteiro: abertura com a apresentação do projeto; debate sobre saúde mental (envolvendo os estudantes da escola); reflexão sobre os relatos presentes na caixa; quiz sobre autocuidado; informações sobre autocuidado na prática e sobre a lista de redes de apoio gratuitas.

Iniciamos por uma reflexão sobre as formas de compreensão da saúde mental, comumente associada aos transtornos e ao adoecimento, e não à saúde, propriamente dita. Apresentamos alguns dados estatísticos relacionados aos índices de ansiedade, depressão e suicídio, e à importância do tema no ambiente escolar. A Rede e o canal Pode Falar foram apresentados como possibilidades de apoio através da escuta acolhedora. Apesar da ação ter ocorrido em um auditório – o que impediu uma maior articulação com os alunos –, explicamos que a dinâmica seria diferente e o microfone iria circular pelo espaço para que pudessem participar e se colocar sobre as temáticas. Assim, contamos com as reflexões e os relatos dos estudantes que, em alguns momentos, também foram chamados para se posicionar à frente da plateia, o que fizeram sem contestação ou inibição.

Aproveitamos o momento para refletir coletivamente sobre o resultado da urna levada para escola e, pensando na preservação da identidade dos estudantes que deixaram seus relatos, foi elaborada uma nuvem de palavras com os assuntos mais citados, conforme podemos observar na imagem 1, a seguir:

Imagen 1 – Nuvem de palavras elaborada com base nos relatos escritos



Fonte: elaborada pelas autoras (2024)

Observamos o destaque para algumas palavras como medo, ansiedade, confusão e mal. Na sequência, outras também se sobressaem como: problema, amizade, mudança, relacionamento e escola. A transição da infância para a vida adulta traz consigo uma série de desafios que podem gerar insegurança e medo, afetando tanto o bem-estar psicológico quanto o comportamento. Mudanças corporais, questões de identidade e autoconhecimento, pressão social e familiar, e incertezas sobre o futuro são alguns dos aspectos que podem estar na origem dos sentimentos relatados.

Além disso, o medo pode ser exacerbado por condições de saúde mental, como ansiedade e depressão, criando um ciclo de insegurança que afeta a capacidade do adolescente de lidar com os desafios do dia a dia. Embora seja uma fase desafiadora, o apoio emocional em casa e na escola pode ajudar a diminuir essa sensação de medo e promover um desenvolvimento saudável.

Também foram utilizados prints de atendimentos abordando as mesmas temáticas encontradas na caixa, simulados como se tivessem ocorrido no canal Pode Falar, mostrando-o como instrumento de promoção da saúde mental. Dessa forma, foi possível tratar de assuntos densos com mais leveza, respeitando os acordos definidos na dinâmica da caixa, demonstrando a universalização das questões relatadas e abordando de forma imóvel os assuntos levados pelos estudantes.

O quiz foi pensado para promover a participação dos jovens durante a intervenção, e a escolha por perguntas abertas teve relação direta com a construção coletiva de conhecimento durante a nossa presença, dando espaço e voz aos estudantes, dentro do espaço escolar.

As perguntas selecionadas foram: “O que é autocuidado para você?”; “Cite cinco práticas de autocuidado”; “Como é o autocuidado na escola?”; “Qual a prática de autocuidado mais acessível para você?”; “Você conhece alguém que pratica autocuidado?”. Como a representatividade é um agente encorajador, não demorou para que todos desejassem participar espontaneamente. A singela premiação (com um pirulito) foi usada apenas como uma forma de descontraí-los. Ser visto e ter sua voz reconhecida é parte essencial da adolescência e, entre eles, não foi diferente. Ao convidá-los para citar cinco práticas de autocuidado, tivemos a oportunidade de conhecer diferentes ideias sobre o que é cuidar de si. Entre as citadas, tivemos: praticar esportes, conversar com amigos, estar em contato com a natureza, ouvir música, entre outras. A dinâmica foi divertida, leve, e promoveu momentos de sorrisos sinceros e engajamento entre eles. Permitiu que suas vozes fossem ampliadas, mais uma vez, na busca por representatividade e reconhecimento.

Dar voz aos adolescentes no espaço escolar é essencial para fortalecer seu senso de pertencimento e de responsabilidade, e promover um ambiente educativo mais inclusivo e participativo. A escuta ativa dos jovens desenvolve competências sociais, além de estimular a autonomia, a cidadania ativa e a participação em decisões que afetam a vida escolar. Além disso, permitir que expressem suas preocupações contribui para a prevenção do sofrimento psíquico. A inclusão de suas perspectivas favorece a melhoria do ambiente escolar e a valorização da diversidade, e fomenta a criatividade, enriquecendo a experiência educacional e preparando os estudantes para uma participação cidadã mais consciente e crítica.

A escuta acolhedora é aquela que, em vez de ouvir o outro com base unicamente em suas próprias perspectivas, desejos, projeções ou interesses, busca, com respeito e cuidado, ouvir de forma imparcial, sem julgar, avaliar ou comparar. É uma escuta pautada em princípios éticos, que se concentra no que está sendo dito naquele exato momento, com atenção plena ao presente (Ferreira, 2021).

Finalizamos nossa visita à escola, passando a caixa para que depositassem ali sugestões para um futuro encontro. A intenção foi permitir que todos pudessem contribuir com a construção da próxima visita, sugerindo alternativas de temas que atravessam seus dias e suas relações. Obtivemos 94 respostas, que possibilitaram a construção da nuvem de palavras (imagem 2) com os temas mais solicitados por eles.

Imagen 2 – Temas sugeridos pelos estudantes para serem discutidos nos próximos encontros



Fonte: elaborado pelas autoras (2024)

A ansiedade foi o tema mais solicitado e, segundo Lourenço, Navasconi e Jucá (2023), consiste em uma expressão do sofrimento psíquico na atualidade entre jovens e adolescentes. Os autores também afirmam que:

A ansiedade é uma reação diante de uma situação de perigo real ou imaginário. O mais intrigante é que a pessoa acometida por essa condição nem sempre consegue nomear o que lhe causa o medo e a necessidade de estar em situação de constante alerta. A ansiedade é vivida não apenas como medo, mas também como preocupação constante. Entre crianças e adolescentes, a preocupação pode se centrar em agradar os outros de vários modos, como tendo bom desempenho escolar (Lourenço; Navasconi; Jucá, 2023, p. 22).

É pertinente observar que os achados das duas caixas dialogam entre si, sobretudo quando destacamos as palavras mais mencionadas: medo, na primeira e ansiedade, na segunda. Como afirmam Lourenço, Navasconi e Jucá (2023), o medo e a preocupação constantes são características da ansiedade.

Os desabafos encontrados em ambas as caixas estabelecem uma conexão importante para a construção de dados acerca da saúde mental de educandos entre 13 e 24 anos. Saúde mental, TDAH, dependência emocional e qualidade do sono foram outros assuntos recorrentes entre os estudantes. No entanto, é importante reforçar que todos os pontos na nuvem de palavras são relevantes e necessitam ser vistos e abordados no ambiente escolar, uma vez que a escuta atenta e acolhedora, que valida as emoções da juventude, representa uma ação preventiva para a saúde mental.

A ação enfrentou alguns desafios: a resistência inicial da gestão da escola em abordar o tema, o gerenciamento do pouco tempo cedido para o desenvolvimento da ação

e o espaço disponibilizado – um auditório com cadeiras fixas que impossibilitou uma melhor interação com os estudantes. A questão do tempo foi resolvida com a confecção da caixa e o pedido de que a professora a passasse pelas suas turmas, já que não teríamos chance de conhecê-los melhor no dia da intervenção. Com relação ao espaço, buscamos circular entre os estudantes e deixar um microfone à disposição para suas colocações. A resistência da escola se confirmou ao, apesar de receber representantes da Rede Pode Falar, ceder tempo e espaço inadequados.

Apesar de desafiadora, a experiência reafirmou a importância de proporcionar esses momentos para os estudantes no espaço escolar, criando estratégias de promoção de saúde mental que tenham esses sujeitos como protagonistas, validando o que sentem e vivenciam na multiplicidade de suas realidades e reconhecendo os aspectos sociopolíticos na gênese do sofrimento psíquico.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A promoção da saúde mental não pode ser um tema restrito ao âmbito da saúde, sobretudo se considerarmos seu caráter integral e intersetorial. Nesse sentido, a educação escolar também deve estar implicada nessa promoção, considerando especialmente os tempos atuais, em que se observa uma urgência no tocante à discussão dessa problemática na escola.

A presença de indícios de sofrimento psíquico em professores e estudantes tem sido recorrente nas escolas. Ausências justificadas, licenças, autolesões, ideações suicidas e episódios de ansiedade levam a comunidade escolar, cada vez mais, à constatação de esse assunto não pode ser negligenciado.

Os resultados da experiência aqui relatada demarcam essa realidade quando, nos depoimentos dos estudantes, ficam evidentes situações de tristeza, angústia, medo e ansiedade, que sinalizam a necessidade de uma implicação maior da escola no tema. Além disso, em alguns desses depoimentos, nota-se que o próprio contexto escolar reúne fatores de risco ao sofrimento psíquico estudantil – exigências, pressão e cansaço –, elementos que fazem parte do vocabulário discente, demonstrando o quanto os jovens sentem-se pressionados diante das demandas escolares.

Nessa direção, é válida a reflexão por parte da escola, sobre qual papel gostaria de exercer diante da promoção da saúde mental dos seus jovens. Em vez de ser um lócus de fatores de risco, como desvelado nos depoimentos, é possível que assuma outra posição.

Em um contexto de emancipação social, pode atuar na criação de espaços de escuta ativa e de cuidado, contribuindo para a construção de uma cultura de promoção à saúde na comunidade escolar.

Quando esses espaços são visibilizados, a comunidade pode exercitar a escuta, fortalecendo o pertencimento e a autonomia dos jovens. Ao longo de nossa experiência, percebemos que, ao se sentirem ouvidos e visibilizados em seus afetos, os jovens contribuíram com o próprio desenvolvimento da atividade, demonstrando o quanto a escuta ativa é relevante e como a escola tem papel central na construção e na consolidação de vínculos na comunidade escolar.

No entanto, há de se ponderar que não pode estar sozinha na promoção da saúde mental. É preciso o fortalecimento das políticas intersetoriais, com uma maior aproximação entre a saúde e a educação. Qual o papel dos profissionais da educação? Qual o lugar dos profissionais da saúde na escola? Esse é um debate pertinente à comunidade escolar; é preciso refletir coletivamente sobre a maneira e o momento em que essas dimensões se tocam e se interseccionam.

Não obstante, a universidade deve se fazer presente nesses debates e reflexões, uma vez que as ações de extensão universitária têm como finalidade o compartilhamento dos conhecimentos produzidos no contexto acadêmico, perfazendo um diálogo entre a academia e a comunidade externa e promovendo um intercâmbio entre saberes de origens diversas.

A experiência relatada explicitou esse intercâmbio, na medida em que jovens da educação básica e estudantes universitários, sob orientação docente, se encontraram para tratar, de forma aberta, propositiva e sem julgamentos prévios, de temas tão sensíveis aos tempos hodiernos. O encontro foi profícuo em saberes, afetos e ideias e possibilitou a mobilização de conhecimentos sobre saúde mental e sobre como a escola pode contribuir na abordagem da temática.

Dessa forma, os resultados da experiência permitiram a constatação de que a atividade de extensão propiciou uma maior aproximação da escola com a questão da saúde mental, deixando nítida a implicação do contexto escolar – e, por conseguinte, de sua comunidade –, na concretização de ações de promoção à saúde mental e de prevenção ao surgimento ou agravamento do sofrimento psíquico dos jovens.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA FILHO, N. de; COELHO, M. T. Á.; PERES, M. F. T. O conceito de saúde mental. **Revista USP**, São Paulo, n. 43, p. 100-125, 1999. Disponível em: <https://revistas.usp.br/revusp/article/view/28481>. Acesso em: 10 nov. 2024.

AMARANTE, P.; NUNES, M. de O. A reforma psiquiátrica no SUS e a luta por uma sociedade sem manicômios. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 6, p. 2067-2074, jun. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018236.07082018>. Acesso em: 3 nov. 2024.

BARACHO, E. M. M. O. **análise da relação entre estresse e o desempenho escolar dos adolescentes do ensino médio do Colégio Militar de Brasília**. 2013. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, Universidade de Brasília, Brasília, DF, 2013.

BRASIL, C. C. P. *et al.* O contexto da docência e sua influência no sofrimento psíquico de professoras do ensino fundamental. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, [s. l.], v. 29, n. 2, p. 180-188, 2016. Disponível em: <https://ojs.unifor.br/RBPS/article/view/5174>. Acesso em: 15 jun. 2023.

BRASIL. **Decreto n. 6.286, de 5 de dezembro de 2007**. Institui o Programa Saúde na Escola-PSE, e dá outras providências. Brasília, DF: Presidência da República, 5 dez. 2007a. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2007/decreto/d6286.htm#:~:text=DECRETA%3A,promo%C3%A7%C3%A3o%20e%20aten%C3%A7%C3%A3o%20%C3%A0sa%C3%BAde. Acesso em: 14 nov. 2024.

BRASIL. Grupos de Trabalho Intersetorial. **Ministério da Saúde**, [Brasília, DF], 2007a. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pse/grupos-de-trabalho-intersetorial>. Acesso em: 16 abr. 2024.

BRASIL. **Lei n. 8.069, de 13 de julho de 1990**. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Brasília, DF: Presidência da República, 16 jul. 1990. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm. Acesso em: 13 nov. 2024.

BRASIL. Programa Saúde na Escola. **Ministério da Saúde**, [Brasília, DF], 2007b. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pse>. Acesso em: 16 abr. 2024.

BRITO, M. D. L. *et al.* Comportamento suicida e estratégias de prevenção sob a ótica de professores. **Escola Anna Nery**, v. 24, n. 4, p. 1-7, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/ean/v24n4/1414-8145-ean-24-4-e20200109.pdf>. Acesso em: 2 set. 2020.

CARVALHO, P. D. *et al.* Prevalência e fatores associados a indicadores negativos de saúde mental em adolescentes estudantes do ensino médio em Pernambuco, Brasil. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 11, n. 3, p. 227–232, jul. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/VFs3xHTKHYL58GhfjX9ZMnG/#>. Acesso em: 9 jul. 2023.

COIMBRA, C. C.; BOCCO, F.; NASCIMENTO, M. L. Subvertendo o conceito de adolescência. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 57, n. 1, p. 2-11, 2005. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/arbp/v57n1/v57n1a02.pdf>. Acesso em: 3 nov. 2024.

CORDEIRO, K. C. C. **Vivência de violência doméstica por adolescentes: conhecimentos de educadoras**. 2018. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) - Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Escola de Enfermagem, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2018.

CRUZ, R. M. *et al.* Retorno ao trabalho? Indicadores de saúde mental em professores durante a pandemia da COVID-19. **Revista Polyphonía**, Goiânia, v. 31, n. 1, p. 325–344, 2020. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/sv/article/view/66964>. Acesso em: 8 abr. 2025.

FERNANDES, L. C. C. *et al.* O impacto da pandemia da COVID-19 na saúde mental dos professores. **Cuadernos de Educación y Desarrollo**, [s. l.], v. 15, n. 10, p. 12659-12679, 2023. Disponível em: <https://ojs.cuadernoseducacion.com/ojs/index.php/ced/article/view/1908>. Acesso em: 8 abr. 2025.

FERREIRA, H. M. A importância de educar as emoções para as adolescências: os desafios e as potências. In: FUNDAÇÃO ROBERTO MARINHO (org.). **Que corpo é esse?** Rio de Janeiro: Fundação Roberto Marinho, 2021, p. 126-139.

FERREIRA, H. M. **A geração do quarto**: quando crianças e adolescentes nos ensinam a amar. Rio de Janeiro: Record, 2022.

FREIRE, K. R. L. C. **Saúde mental na escola**: construindo possibilidades pedagógicas. Projeto de extensão. Centro de Educação, Departamento de Fundamentos e políticas da educação. Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2024. Disponível em: <https://sigaa.ufrn.br/sigaa/link/public/extenso/visualizacaoAcaoExtensao/91827328>. Acesso em: 13 nov. 2024.

GOMES, C. M; HORTA, N. C. Promoção de saúde do adolescente em âmbito escolar. **Rev. APS**, Juiz de Fora, v. 13, n. 4, p. 486-499, out./dez. 2010. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/aps/article/view/14606>. Acesso em: 9 jul. 2023.

GROLLI, V.; WAGNER, M. F.; DALBOSCO, S. N. P. Sintomas depressivos e de ansiedade em adolescentes do Ensino Médio. **Rev. Psicol. IMED**, Passo Fundo, v. 9, n. 1, p. 87-103, jun. 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-50272017000100007&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 9 jul. 2023.

GUIMARÃES, R. M.; MOREIRA, M. R.; COSTA, N. do R. (org.). **Adolescência e suicídio**: um problema de saúde pública. Rio de Janeiro: Fiocruz; SUS, 2024. Relatório Técnico # 1. Disponível em: chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://cee.fiocruz.br/sites/default/files/Dossi%C3%AA%20Nilson%20final%20para%20divulga%C3%A7%C3%A3o.pdf. Acesso em: 13 abr. 2025.

INFÂNCIA e internet: como estabelecer uma boa relação entre elas? | Conversa Com Bial. Rio de Janeiro: GNT, 26 jun. 2024. 1 vídeo (13 min). Publicado pelo canal GNT. Disponível em: https://youtu.be/XUMMxSY_HBU?feature=shared. Acesso em: 13 nov. 2024.

LEMOS, P. M.; FERREIRA, H. S.; SÁ, F. H. F. Grupo de estudos em sofrimento psíquico contemporâneo: implicações para a experiência singular e compartilhada. *Scientia*, [s. l.], v. 4, n. 7, p. 1-18, 2017. Disponível em: https://flucianofeijao.com.br/flf/wp-content/uploads/2017/12/GRUPO_DE_ESTUDOS_EM_SOFRIMENTO_PSIQUICO_CONTEMPORANEO_IMPLICACOES_PARA_A_EXPERIENCIA_SINGULAR_E_COMPARTILHADA.pdf. Acesso em: 3 nov. 2024.

LOPES, L. S.; TEIXEIRA, L. C. Automutilações na adolescência e suas narrativas em contexto escolar. **Revista Estilos da Clínica**, v. 24, n. 2, p. 291-303, 2019. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/estic/v24n2/a10v24n2.pdf>. Acesso em: 6 dez. 2019.

LOURENÇO, E. R.; NAVASCONI, P. V. P.; JUCÁ, V. J. dos S. Adolescências e Juventudes: Dores e Sofrimentos Específicos. In: TARCIA, R. M. L.; MORAES, S. H. M. de; NASCIMENTO, D. D. G. do (org.). **Adolescências e Juventudes: Dores e Sofrimentos Específicos**. Campo Grande, MS: Fiocruz Pantanal, 2023. Disponível em: <https://ares.unasus.gov.br/acervo/html/ARES/29374/1/M%C3%B3dulo-2.pdf>. Acesso em: 13 nov. 2024.

LÜDKE, M.; CRUZ, G. B. da. Contribuições ao debate sobre a pesquisa do professor da educação básica. **Formação Docente – Revista Brasileira de Pesquisa sobre Formação de Professores**, Belo Horizonte, v. 2, n. 3, p. 86-107, 18 dez. 2010. Disponível em: <https://revformacaodocente.com.br/index.php/rbpfp/article/view/20>. Acesso em: 13 abr. 2025.

MACHADO, G. C.; SANTOS, A. M.; SILVA, R. S. Trabalho docente: reflexões sobre a saúde e o sofrimento psíquico do professor. **Revista Prâksis**, [s. l.], v. 1, p. 16-30, 2020. Disponível em: <https://periodicos.feevale.br/seer/index.php/revistapraksis/article/view/2034>. Acesso em: 9 jul. 2023.

MEAD, M. A adolescência em Samoa. In: Castro, C. (org.). **Cultura e personalidade**. Rio de Janeiro: Zahar, 2015. p. 17-65.

MUSSI, R. F. de F.; FLORES, F. F.; ALMEIDA, C. B. de. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Práxis Educacional**, Vitória da Conquista, v. 17, n. 48, p. 60-77, out./dez. 2021. Disponível em: <https://periodicos2.uesb.br/index.php/praxis/article/view/9010>.

NOAL, D. S. et al. Ajuda virtual em saúde mental para adolescentes e jovens na pandemia de COVID-19: considerações práticas a partir de relato de experiência. **Revista de psicoterapia da infância e da adolescência**, Porto Alegre, v. 30, n. 30, p. 24-38, 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/psa-141260>. Acesso em: 4 ago. 2022.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. OMS declara fim da Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional referente à COVID-19. [S. l.], 5 maio 2023. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/5-5-2023-oms-declara-fim-da-emergencia-saude-publica-importancia-internacional-referente>. Acesso em: 9 jul. 2023.

OZELLA, S. Adolescência uma perspectiva crítica. In: CONTINI, M. L. J; KOLLER, S. H.; BARROS, M. N. S. (org.). **Adolescência e psicologia: concepções, práticas e reflexões críticas**. Brasília, DF: Conselho Federal de Psicologia, 2002. p. 16-24.

PEREIRA, L. M. F.; FREIRE, M. C. D. M. **Autolesão no contexto escolar**: o que os professores têm a dizer sobre isso? 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade Federal de Alagoas, Palmeira dos Índios, 2020.

PIROTTA, K. C. M. A construção sócio-histórica da adolescência e as políticas públicas. **Boletim do Instituto de Saúde - BIS**, São Paulo, n. 40, p. 2-6, 2006. Disponível em: <https://periodicos.saude.sp.gov.br/bis/article/view/37410>. Acesso em: 16 out. 2024.

PRADO, E. A. M; FELIPPE, J. M. S. Sofrimento psíquico, educação escolar e juventude: reflexões sobre o contexto atual. **Revista Tempos e Espaços em Educação**, v. 16, n. 35, e18240, 2023. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/5702/570274334029/html/>. Acesso em: 3 nov. 2023.

SANTOS, M. M.; GONDIM, L. S. S. Contribuições da relação professor-aluno no cuidado à saúde mental de estudantes: revisão da literatura de 2015 a 2020. **Constr. psicopedag.**, São Paulo, v. 30, n. 31, p. 82-100, dez. 2021. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-69542021000200009&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 4 ago. 2022.

SILVA, S. M.; ROSA, A. R. O impacto da COVID-19 na saúde mental dos estudantes e o papel das instituições de ensino como fator de promoção e proteção. **Revista Prâksis**, [s. l.], v. 2, p. 189–206, 2021. Disponível em: <https://periodicos.feevale.br/seer/index.php/revistapraksis/article/view/2446>. Acesso em: 9 jul. 2023.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Setembro Amarelo: a cada ano, mil jovens brasileiros tiram a própria vida, alerta Sociedade de Pediatria. **SBP**, 29 set. 2023. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/setembro-amarelo-a-cada-ano-mil-jovens-brasileiros-tiram-a-propria-vida-alerta-sociedade-de-pediatria/>. Acesso em: 13 nov. 2024.

SUASSUNA, A. P. *et al.* Percepções de alunos da rede pública de ensino de Natal/RN sobre educação em saúde na escola. **Revista Ciência Plural**, [s. l.], v. 6, n. 2, p. 66-81, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/rcp/article/view/19841>. Acesso em: 9 jul. 2023.

UNICEF. **The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health**. UNICEF, New York, Oct. 2021. Disponível em: <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>. Acesso em: 10 nov. 2024.

UNICEF 2023. Relatório Anual 2023. UNICEF, 2023. Disponível em:
<https://www.unicef.org/brazil/relatorio-anual-2023>. Acesso em: 13 nov. 2024.

VAZQUEZ, D. A. et al. Vida sem escola e saúde mental dos estudantes de escolas públicas na pandemia de Covid-19. **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v. 46, n. 133, p. 304–317, abr./jun. 2022. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/sdeb/a/XTMw5xNXxS4zK9BK3pbBxxg/#>. Acesso em: 9 jul. 2023.

Submetido em: 15/11/2024

Aceito em: 24/04/2025