

Boas práticas para a promoção de saúde mental nos Colégios Técnicos da Unicamp

GUIA PARA DOCENTES, FUNCIONÁRIOS E EQUIPE TÉCNICA

Ao ingressar no COTUCA ou COTIL, os estudantes se deparam com uma série de desafios e adaptações. Além da transição para uma nova escola, transitam também para um novo nível de ensino (fundamental para o médio) e para outra modalidade de curso (curso técnico) em uma instituição de excelência. Isso significa lidar com uma carga horária mais intensa de atividades, com o aumento das expectativas acadêmicas e com uma nova experiência acadêmica no geral.

Além disso, é preciso considerar o período da adolescência em que se encontram, marcado essencialmente pela transição da vida infantil para a adulta, ou seja, os desafios não estão apenas do ambiente acadêmico. Paralelamente, os jovens enfrentam preocupações ligadas à aceitação social, ao estabelecimento de novas amizades, às relações familiares, à descoberta da sexualidade, à busca da identidade e à aceitação por um grupo onde possam se sentir pertencentes.

Esse período de mudança pode ser emocionalmente exigente, pois o adolescente precisa equilibrar o desejo de se destacar nos estudos com o esforço de encontrar seu lugar em um novo contexto social.

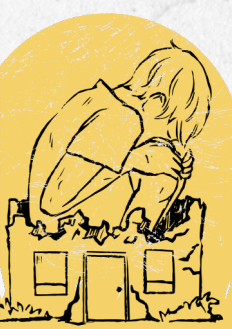
Essas transformações exigem dos estudantes não apenas habilidades acadêmicas, mas também uma capacidade de adaptação e resiliência para navegar pelas complexidades desse novo cenário, tanto dentro quanto fora da sala de aula.


Os professores/equipe técnica têm um papel importante em identificar sinais de sofrimento e, quando necessário, encaminhar o aluno para o suporte adequado.



Sinais de alerta

- Mudanças no comportamento: fique de olho em alunos que mudam drasticamente de atitude, como estudantes que ficam mais quietos e distantes ou que se comportam repentinamente de forma agressiva ou impulsiva. Queda no rendimento escolar: se um estudante que costumava ter boas notas começa a ter dificuldades, entregar trabalhos atrasados ou faltar às aulas com frequência, isso pode ser um sinal de alerta. Isolamento social: estudantes que se afastam dos amigos ou evitam participar de atividades em grupo podem estar enfrentando problemas emocionais. Apatia ou desinteresse: se o aluno parece desmotivado e desinteressado em atividades das quais antes gostava, isso pode indicar que algo está errado. Sinais de ansiedade ou estresse: fique atento a estudantes que estão constantemente preocupados, agitados, ou têm dificuldade de relaxar. Comportamentos como morder unhas, inquietação ou evitar certas situações também podem ser
- indicativos de problemas. Fadiga excessiva: se um aluno parece sempre cansado, sonolento ou com dificuldade para se concentrar, pode ser um sinal de que ele não está dormindo bem devido a preocupações
- emocionais. Conversas ou piadas sobre machucar a si mesmo ou tirar a própria vida: mesmo dito de forma casual ou como uma "brincadeira", qualquer menção sobre se machucar ou desistir da vida deve ser levada a sério. Postagens preocupantes em redes sociais: fique atento a comentários, fotos ou mensagens postadas por alunos nas redes sociais
- que mencionem tristeza profunda, desesperança ou até pensamentos sobre suicídio. Esses sinais devem ser imediatamente observados e relatados à equipe de apoio. Mudanças na aparência: prestar atenção em mudanças extremas na aparência ou higiene pessoal também
- podem ser um indicativo de que algo está acontecendo.





O **Guia de Boas práticas para a promoção de bem-estar na universidade**¹, esclarece algumas importantes crenças que muitas vezes os adultos têm em relação a abordar estudantes que possam estar passando por uma situação difícil, dentre elas:

Se eu falar com o estudante, vou me tornar seu conselheiro pessoal

O docente ou qualquer pessoa que escute um estudante em risco não vai se tornar, necessariamente, seu principal interlocutor. Se um aluno não se sentir à vontade para expor suas fragilidades, é importante deixar claro que o interlocutor precisa saber o que está acontecendo com ele, para que possa ajudá-lo e orientá-lo da melhor maneira.

O aluno vai ficar com raiva de mim

Ao contrário, geralmente, os estudantes mostram-se gratos por alguém se importar com eles.

Não sei o que dizer ou fazer

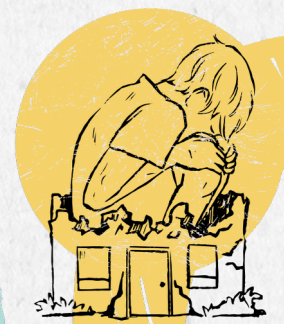
Não é necessário dizer muito. Quase sempre, ouvir e fazer perguntas abertas ou até diretas, é suficiente. O melhor a fazer é ouvir, demonstrar cuidado e indicar os serviços de apoio, que, utilizando recursos apropriados, vão atender às necessidades dos estudantes. Vale lembrar que o silêncio e o choro são formas de comunicação não verbal que também podem aliviar emoções.

Não tenho tempo suficiente para ajudar

Não é preciso prolongar a conversa. É suficiente demonstrar que você se preocupa com o que o estudante está sentindo e, se necessário, indique outras formas de apoio e assistência institucional.

Como adultos e figuras de referências para nossos estudantes, precisamos lembrar de sempre manter uma postura de abertura, acolhimento e escuta para com estes, mas não precisamos resolver tudo sozinhos. Não deixe de checar os serviços e contatos ao final da cartilha para os possíveis encaminhamentos.

¹ Disponível em: https://www.sae.unicamp.br/porta1/images/guia_boas_praticas_univesidade_2020.pdf



Contatos e serviços públicos importantes

- O Centro de Valorização da Vida - CVV: **188**
- SAMU: **192**
- CAPS IJ: Centro de Atenção Psicossocial Infantojuvenil - serviço de saúde mental para crianças e adolescentes
- CAPS: Centro de Atenção Psicossocial - serviço de saúde mental para adultos
- Unidade Básica de Saúde - para atendimento médico e encaminhamentos
- Unidade de Pronto Atendimento - para atendimentos emergenciais

Serviços da UNICAMP

- Serviço de Orientação Estudante (SOE) - COTUCA: soe@cotuca.unicamp.br
- Sociopedagógico - COTIL: sociopedag@cotil.unicamp.br (19) 99813-1755
- Serviço de apoio Psicológico e Psiquiátrico (Sappe) - para psicoterapia e atendimento psiquiátrico sappeass@unicamp.br (19) 99372-4506
- Centro de Saúde da Comunidade - CECOM: Campinas: (19) 3521-9020 sau@cecom.unicamp.br; Limeira: (19) 2113-3396 / 2113-3317

Saiba mais em:

1. Guia de Autocuidado: Ser adolescente e jovem que se cuida

<https://prceu.usp.br/wp-content/uploads/2021/04/guia-autocuidado-ser-adolescente-e-jovem-que-se-cuida.pdf>

2. Instituto Vita Alere

<https://vitaalere.com.br/conteudos/cartilhas-e-manuais/>

3. Promover para prevenir: em saúde mental de adolescentes

<https://www.unicef.org/brazil/promover-para-prevenir>

4. Cartilha “Saúde Mental na Escola”

<https://www.ufsm.br/app/uploads/sites/518/2020/05/Cartilha-Saude-Mental-na-Escola.pdf>

5. Mapa de saúde mental

<https://mapasaudemental.com.br/>

