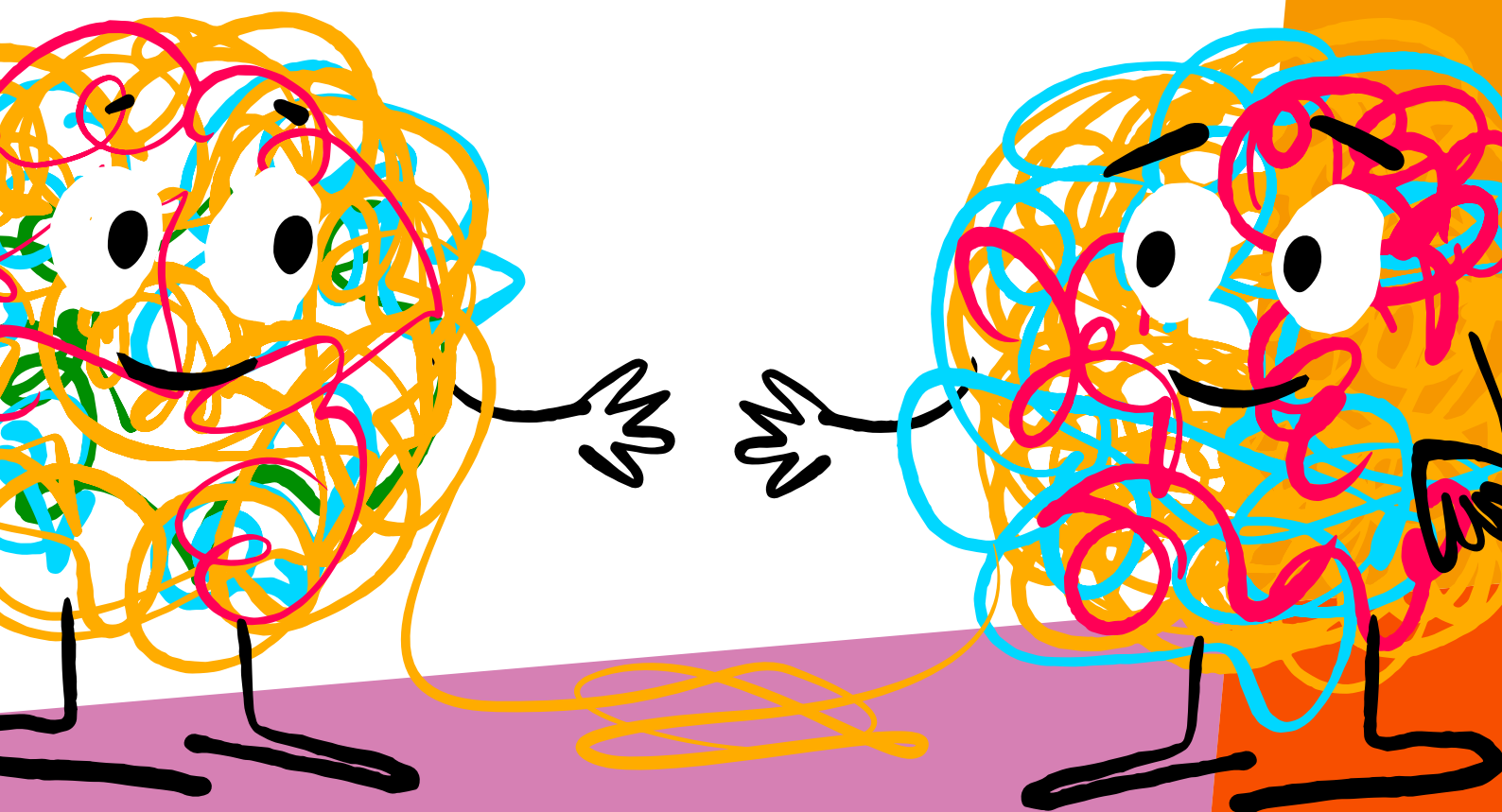


ame
sua
mente

na
escola

Eu e o Outro: A importância da conexão para a saúde mental

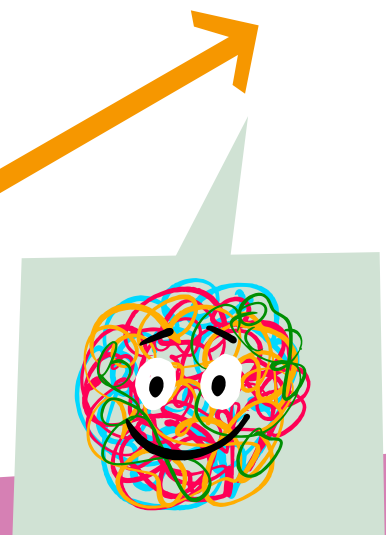
Fernanda de Morais



Em 1938, cientistas da universidade de Harvard começaram a observar 268 estudantes da faculdade para investigar os fatores responsáveis por uma vida feliz e saudável. Após quase 80 anos de acompanhamento, eles descobriram que **as relações pessoais têm grande influência na saúde física e mental**¹. Segundo o estudo, relacionamentos são mais importantes para a felicidade ao longo da vida do que o dinheiro ou a fama.

Assim, estar e interagir com os outros é uma necessidade. É a partir da interação social que rimos, crescemos, percebemos nossas próprias características e desenvolvemos a resiliência. *Nenhum homem é uma ilha*², já dizia o poeta John Donne.

Estudos ainda comprovam que receber apoio e validação social, sentir-se amado(a) e perceber que as pessoas se importam com o seu bem-estar estão diretamente relacionados ao menor risco de depressão e transtorno de estresse pós-traumático. Ou seja, conexões positivas são benéficas para a saúde, porque fortalecem a sensação de pertencimento, de autoeficácia e de bem-estar³.



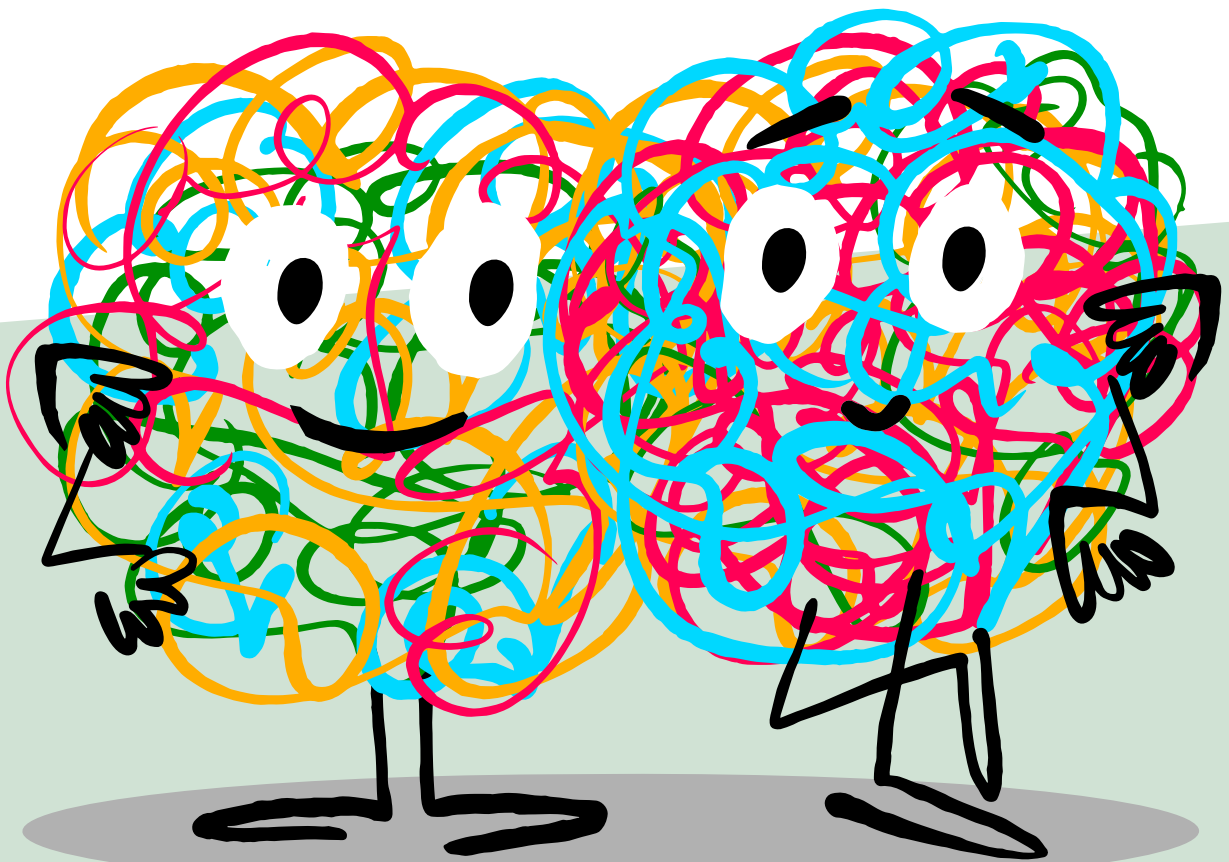
¹ Good genes are nice, but joy is better
<https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/>

² Donne, John. *Meditações*. São Paulo: Landmark, 2012. p. 103

³ Tabibnia, Golnaz. *Na effective neuroscience model of boosting resilience in adults*. *Neuroscience and biobehavioral reviews*. v. 115. p. 321-350. P.335

Se qualquer relacionamento é uma via dupla, isso significa que fornecer apoio e validação social às pessoas também é importante para a manutenção de uma relação. Além disso, apoiar quem conhecemos, em momentos de estresse, tem resultados positivos, como aumento da longevidade, maior bem-estar mental e melhora da saúde física. Em outras palavras, a generosidade, o cuidado e a integridade são sentimentos que fortalecem o bem-estar⁴.

O ser humano é um ser social, e a qualidade de suas relações reflete na sua qualidade de vida. Investir tempo e energia em boas relações, com pessoas empáticas e honestas, com as quais seja possível demonstrar vulnerabilidade e confiança, é uma forma de autocuidado que não deve ser subestimada.



Gratidão

Praticar a gratidão melhora o bem-estar físico e mental. Atitudes simples como agradecer alguém por meio de uma carta ou de uma mensagem mais completa já impacta positivamente a saúde mental. Outra forma de utilizar a gratidão como aliada da nossa saúde é registrar, diariamente, eventos e situações pelas quais somos gratos. Um estudo de 2015⁵ realizado com pessoas que esperavam tratamento psicológico, demonstrou que esse comportamento – quando praticado por duas semanas – é capaz de reduzir a ansiedade, aumentar o otimismo e a satisfação com a vida.

O psicólogo Martin Seligman recomenda o “exercício das três coisas boas” durante uma semana. Nessa atividade, devemos escrever três coisas que deram certo no dia e responder por que deram certo. Seligman afirma que os resultados englobam o aumento da felicidade e a diminuição de sintomas depressivos⁶.

Porém, não é fácil treinar a mente para perceber os aspectos positivos ou a sorte ao nosso redor. Essa mudança de comportamento exige esforço, já que os eventos negativos, mesmo quando pequenos, causam, quase que naturalmente, emoções desagradáveis e intensas. Em contrapartida, eventos agradáveis correm maior risco de passarem despercebidos. Não notamos como as coisas que cotidianamente dão certo – como não pegar trânsito, ter o doce favorito no restaurante ou encontrar, sem querer, alguém de quem gostamos – são importantes até que elas deem errado.



⁵ Kerr, S.L., O'Donovan, A., Pepping, C.A. Can gratitude and kindness interventions enhance well being in a clinical sample? Journal of Happiness Studies. V 16. p. 17-36 p. 27 e 28

⁶ Seligman, Martin. Florescer: uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019. p.45

O bom educador é aquele que está bem

Ser educador exige muito da pessoa. Não apenas conhecimento técnico e científico, mas também autoconhecimento, a fim de que ele esteja em boas condições para se relacionar com os estudantes e com a comunidade escolar como um todo.

Escutar o aluno, discutir positivamente e construir o conhecimento a partir do diálogo exigem, além de estruturas físicas, saúde física e mental. Se, por um lado, melhores condições de trabalho são conquistadas a partir de meios políticos, a saúde integral pode ser obtida através de mudanças comportamentais e da conscientização da população.

É inegável que, quanto melhor a infraestrutura das escolas, maior é a colaboração do trabalho para a nossa saúde. Mas, a recíproca também é verdadeira: quanto melhores estamos, melhor lidamos com a estrutura que nos é imposta.

Reconhecer os limites de nossas ações, sentir-se bem realizando aquilo que é possível e, principalmente, entender que o tempo e a energia investidos para cuidarmos de nós e de nossa saúde física e mental são fundamentais para termos disposição para construir a educação que acreditamos que transformará o mundo.

Referências Bibliográficas

Donne, John. Meditações. São Paulo: Landmark, 2012. p. 103.

Kerr, S.L., O'Donovan, A., Pepping, C.A. Can gratitude and kindness interventions enhance well being in a clinical sample? Journal of Happiness Studies. V 16. p. 17-36. p. 27 e 28.

Seligman, Martin. Florescer: uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019. p.45.

Tabibnia, Golnaz. An effective neuroscience model of boosting resilience in adults. Neuroscience and biobehavioral reviews. v. 115. p. 321-350.

Créditos

Autora:

Fernanda de Moraes

Formada em História pela Universidade de São Paulo (USP). É professora de educação socioemocional e de história (EF2 e EM) e autora de material didático.

Supervisão de conteúdo:

Ana Carolina C. D'Agostini

Psicóloga e pedagoga formada pela PUC-SP, especialista em Psicologia nos Cuidados da Saúde da Mulher pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) e mestre em Psicologia da Educação pela Columbia University. Autora do livro didático "Se Liga na Vida" (Editora Moderna, PNLD 2021), gerente editorial no Programa Semente e formadora e coordenadora de formações do Instituto.

Gustavo Estanislau

Psiquiatra da infância e da adolescência (UFRGS). Coautor do livro "Saúde mental na escola: o que os educadores devem saber", editora Artmed. Pesquisador e membro associado do Instituto Ame Sua Mente. Doutorando em Psiquiatria pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

Realização

ame
sua
mente

na
escola

Apoio



instituto



Parceiros

