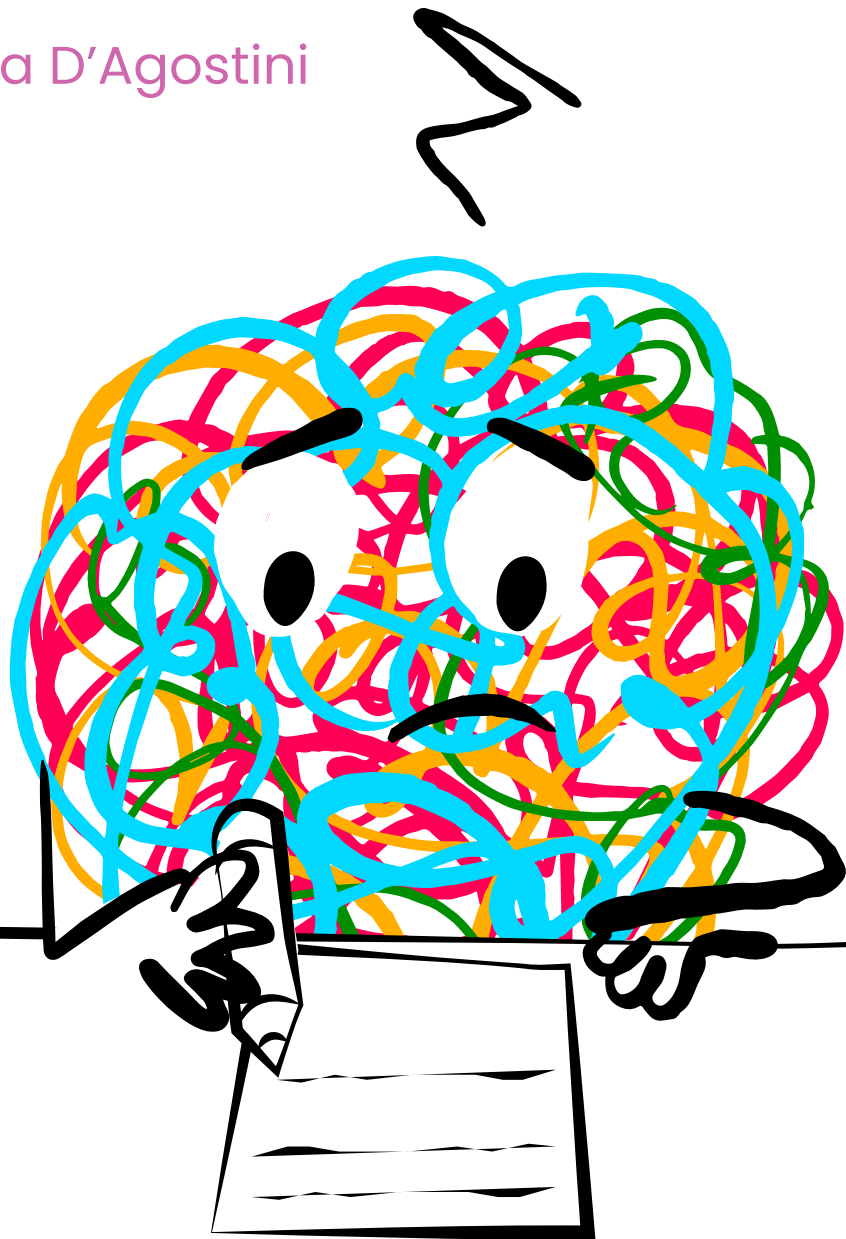


ame  
sua  
mente

na  
escola

# A Solidão do Aluno

Ana Carolina D'Agostini



# Amizade e vínculos na escola. Por que são tão importantes?

O isolamento social, imposto durante a pandemia da covid-19, teve como uma de suas consequências a migração das aulas para o ambiente virtual. Além de dificultar o engajamento, que causou a defasagem acadêmica de muitos estudantes, a falta de interação social impactou as relações na volta ao ambiente escolar.



No retorno ao ensino presencial, a dinâmica entre os estudantes se configurou, majoritariamente, em três cenários:

- 1 A euforia das crianças e dos adolescentes que se reencontraram pessoalmente.
- 2 O aumento da agressividade.
- 3 A solidão de alguns alunos, que apresentaram dificuldade para interagir.

O manejo desses cenários por parte da escola é essencial para o desenvolvimento dos estudantes e para a construção de um ambiente favorável ao ensino. No primeiro caso, por exemplo, os professores devem **auxiliar os alunos a trabalhar essa euforia exacerbada** por meio de exercícios de respiração. Também é importante fazer combinados com as crianças ou os adolescentes para que eles possam usar os momentos adequados para a interação com os amigos.

Já a agressividade pode ser administrada através do fomento da **empatia**. **Acesse a ficha informativa** sobre o tema e veja a importância de desenvolver essa competência socioemocional na escola.

A solidão de alguns alunos, por sua vez, tornou-se preocupação de muitos professores e funcionários da escola. Tal aflição é justificável, uma vez que, para o desenvolvimento em tal fase da vida, que se estende dos 10 aos 19 anos, há maior necessidade de interação com grupos de amigos para a **formação da identidade**, além de maior sensibilidade à aprovação e à rejeição dos pares do que na infância e na fase adulta.

## A importância dos relacionamentos pessoais

Um estudo<sup>1</sup> conduzido pela Universidade de Harvard, ao longo de 75 anos, concluiu que pessoas que tendem a apresentar maior isolamento social e que possuem mais relacionamentos conflituosos adoecem mais, têm menor expectativa de vida e maior prevalência de transtornos mentais. Tais conclusões reforçam a importância da conexão pessoal para a longevidade e mostram como a **qualidade dos relacionamentos impacta nosso cérebro**.

## Riscos da solidão para a saúde mental

A solidão está relacionada a transtornos mentais, como a **depressão** e o **transtorno de estresse pós-traumático**, bem como a **comportamentos nocivos**, principalmente aos adolescentes, como o uso abusivo de drogas.

O adolescente sujeito à solidão também apresenta maior probabilidade de sentir emoções desagradáveis, como ansiedade e estresse, o que pode desencadear quadros de insônia. Nesse último caso, a potencialidade restauradora do sono é comprometida, prejudicando a saúde física e mental.

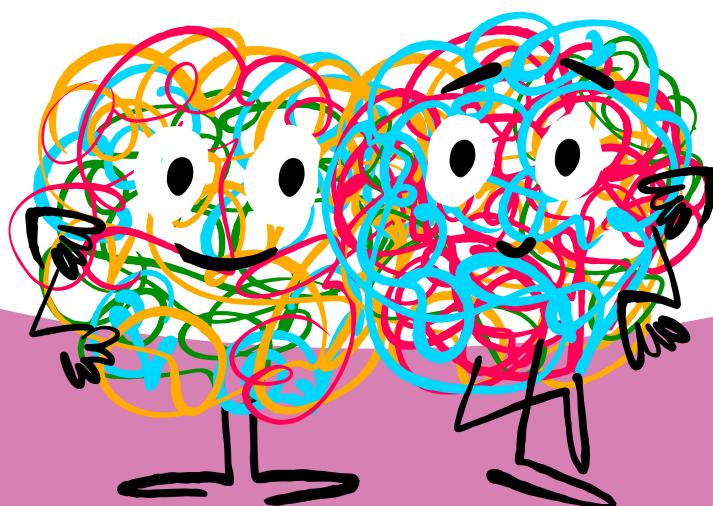


<sup>1</sup> Harvard Second Generation Study (adultdevelopmentstudy.org)

Na escola, quando associada à depressão, a solidão impacta negativamente o desempenho acadêmico do estudante, o que afeta sua autoestima e pode aumentar o risco de desenvolvimento de outros transtornos mentais.

Somadas a isso, pesquisas<sup>2</sup> indicam que a adolescência é o período de **maior vulnerabilidade** para o desenvolvimento de transtornos. Dados apontam que 75% dos adultos que já tiveram algum transtorno mental experienciaram os primeiros sintomas antes dos 24 anos<sup>3</sup>. Evidências mostram ainda que **relacionamentos sólidos** com amigos durante a adolescência são um fator de proteção para o surgimento de transtornos, além de fortalecer a resiliência<sup>4</sup>. Neste contexto, os efeitos negativos causados pela pandemia na interação social podem ter consequências significativas no desenvolvimento cerebral e comportamental dos adolescentes.

Por fim, é preciso dizer que, além da companhia dos pares, os jovens precisam de uma boa relação com os familiares, pois eles são a base estrutural do indivíduo. Outro fator importante é o fenômeno conhecido como **solitude**. Em outras palavras, é possível estar sozinho sem sentir solidão, assim como você pode se sentir solitário estando cercado de pessoas, devido à falta de **senso de pertencimento**.



<sup>2</sup> ORBEN, A.; TOMOVA, L.; BLAKEMORE, S-J. The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. *The Lancet Child & Adolescent Health*, volume 4, issue 8, 2020, pages 634-640, ISSN 2352-4642, [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30186-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30186-3).

<sup>3</sup> ESSLER R.C.; PETUKHOVA M.; SAMPSON, N.A.; ZASLAVSKY, A.M.; WITTCHEN H-U. Twelve-month ad lifetime prevalence and lifetime morbid risk of anxiety and mood disorders in the United States. *Int J Methods Psychiatr Res* 2012; 21: 169-84.

<sup>4</sup> VAN HARMELEN A-L; KIEVIT R.A.; IOANNIDIS K. et al. Adolescent friendships predict later resilient functioning across psychosocial domains in a healthy community cohort. *Psychol Med* 2017; 47: 2312-22.

# Como ajudar os jovens a lidar com a solidão?

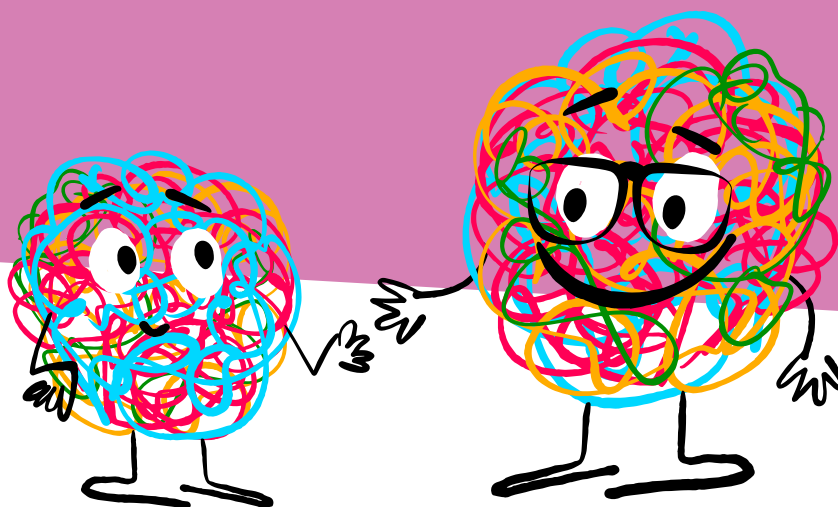
A conscientização sobre a relevância do tema da solidão é o primeiro passo a ser dado. É fundamental dedicar esforços para que os jovens consigam, de forma autônoma, criar e manter relações sociais. Confira, a seguir, algumas recomendações<sup>5</sup>:

## Mostre que você se importa

- Exprese ao jovem que ele é importante para você.
- Pergunte como ele tem utilizado o tempo livre fora da escola.

## Proponha desafios de crescimentos pessoal

- Encoraje para que cada adolescente tenha um objetivo a ser perseguido – além dos compromissos escolares – e lembre-se, periodicamente, de perguntar como estão seus planos.



<sup>5</sup> Building developmental relationships during the covid-19 crisis. Search Institute, MN. Disponível em: <https://www.search-institute.org/wp-content/uploads/2020/03/Coronavirus-checklist-Search-Institute.pdf>. Acesso em 25/9/20. Conteúdo adaptado.

## Compartilhe as responsabilidades

- Busque formas de ajudar o estudante a se sentir parte do grupo. Dê oportunidade aos jovens de sugerir novas dinâmicas para a rotina escolar.

Peça aos adolescentes, em pequenos grupos, sugestões para que você possa auxiliá-los a interagir mais entre eles.

## Estimule a diversificação de estímulos<sup>6</sup>

- É importante que haja conexão não somente na escola. Para os adolescentes, investir em atividades e em tempo de qualidade com a família ajuda a reduzir os riscos de depressão e de outros transtornos mentais.
- A dedicação às atividades escolares também é uma forma de conexão que está relacionada a menores riscos de depressão.
- A prática de atividades físicas está associada à diminuição de estresse, depressão, melhora da imunidade e redução da sensação de solidão.

## Monitore

- Adolescentes que já apresentam sintomas de depressão devem ser acompanhados com atenção.

<sup>6</sup> ELLIS, W. E.; DUMAS, T. M.; & FORBES, L. M. (2020). Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 52(3), 177-187. <http://dx.doi.org/10.1037/cbs0000215>

# Créditos

## **Autora:**

### **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.



## Realização

ame  
sua  
mente

na  
escola

## Apoio



instituto



## Parceiros

