

Pequeno Manual de Saúde Mental para a Volta às Aulas

AME #
SUA #
MENTE
 ESCOLAS



Índice

1 APRESENTAÇÃO

2 RECOMENDAÇÕES

3 A ESCOLA EM CONTEXTO DE CRISE

4 O QUE É UMA SITUAÇÃO DE CRISE?

5 REAÇÕES EMOCIONAIS APÓS UMA SITUAÇÃO DE CRISE

6 O LUTO EM TEMPOS DE PANDEMIA

7 COMO AJUDAR OS ESTUDANTES QUE ESTÃO VIVENDO O LUTO / O QUE DIZER X COMENTÁRIOS A EVITAR

8 O LUTO SIMBÓLICO

9 O QUE É ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO

10 PREVENÇÃO DO SUICÍDIO EM TEMPOS DE PANDEMIA

11 ATIVIDADES ESCOLARES RECOMENDADAS APÓS UM PERÍODO DE CRISE / SUGESTÕES DE ATIVIDADES POR DISCIPLINAS

12 AÇÕES PARA APOIAR OS GESTORES ESCOLARES

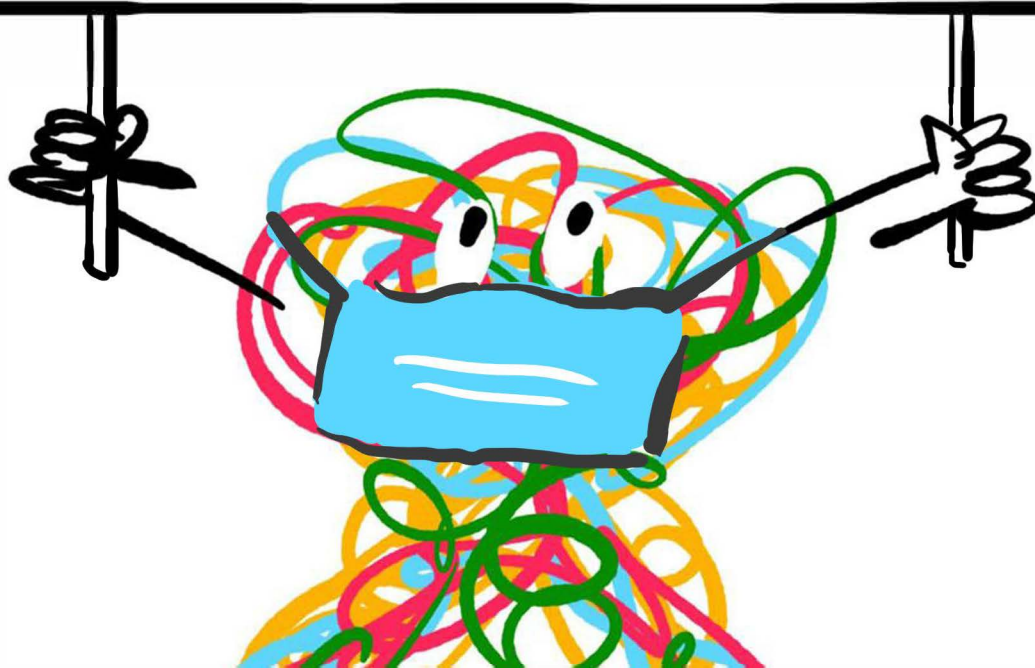
13 NOTAS DE RODAPÉ / REFERENCIAS

14 AUTORES / REALIZAÇÃO / APOIADORES

Apresentação

Esse Pequeno Manual de Saúde Mental para a Volta às Aulas é uma adaptação do *Guia Prático de Saúde Mental em Tempos da Covid-19*, produzido e publicado pelo Instituto Ame sua Mente, em junho de 2020.

Desde a data da publicação original, em que a pandemia ainda estava no início, presenciamos mudanças e avanços importantes em todo o mundo. Houve o desenvolvimento da vacina contra a Covid-19, a publicação de diversos estudos científicos que serviram de base para a melhor compreensão do cenário atual, a retomada das aulas presenciais e o surgimento de novas formas de trabalho e de convivência social. Entretanto, ainda estamos vivendo em tempos de pandemia com novas variantes – como a Delta e a Ômicron – que trazem riscos à saúde e impõem restrições à vida como um todo. Em meio a tudo isso, a nossa saúde mental continua sendo impactada, merecendo cuidados e atenção. Embora os estudantes tenham voltado às aulas de forma presencial, a pandemia segue sendo uma experiência sem precedentes na educação que nos compele a avaliar os riscos para a aprendizagem, segurança e bem-estar físico e emocional de crianças e adolescentes. Seguimos com desafios e questionamentos que irão exigir flexibilidade e um olhar atento e sensível para os impactos emocionais que os efeitos da pandemia podem ocasionar a alunos e educadores.





O que sabemos é que a interrupção (mesmo que parcial) de serviços relacionados à educação gera consequências a longo prazo para a sociedade, sendo o aumento da desigualdade, a piora nos índices gerais de saúde e o aumento do abandono e da evasão escolar alguns desses efeitos. Portanto, faz-se urgente que o setor público e os profissionais em posição de liderança se posicionem frente ao retorno das aulas presenciais.

Este Manual tem como objetivo qualificar o debate acerca de temas relevantes na reabertura das escolas e apoiar professores e gestores escolares nesse período através de recomendações relacionadas aos cuidados com a saúde mental.

Assim, esperamos que as informações, recomendações e atividades apresentadas neste manual possam apoiá-lo neste momento.

Para auxiliar em tal processo, a tabela abaixo apresenta um modelo que pode servir de subsídio para os gestores escolares no processo de tomada de decisões e de ações na reabertura do ambiente escolar. Porém, para utilizá-la, considere que as diferentes realidades existentes no país exigem contextualização e adaptações contínuas para que se atenda às necessidades de aprendizado, saúde e segurança de cada estudante

*As tabelas acima foram adaptadas de um modelo de protocolo internacional elaborado pela UNICEF. É importante ressaltar que, levando em consideração os diferentes cenários de escolas públicas e particulares brasileiras, nem todas as recomendações poderão ser seguidas³.

Adote protocolos detalhados sobre medidas de higiene, incluindo informações sobre como lavar as mãos corretamente, recomendações sobre como tossir e espirrar de forma a minimizar os riscos de contágio e como utilizar máscaras de proteção corretamente.

Compartilhe os protocolos de volta às aulas da escola com funcionários, pais e alunos, inclusive aconselhando a todos que caso fiquem doentes, permaneçam em casa.

Treine funcionários administrativos e professores na implementação de práticas de distanciamento físico e de higiene. A equipe de limpeza também deve ser treinada e estar equipada com itens de proteção individual, na medida do possível.

Incentive o uso de álcool gel para desinfetar as mãos e, quando recomendado pelas autoridades de saúde, enfatize a importância do uso adequado de máscaras de proteção.

As informações sobre higiene devem estar amplamente disponíveis e acessíveis, inclusive em braile e em linguagem acessível para crianças.

Transmita informações claras, confiáveis e precisas sobre a transmissão da COVID-19 suas variantes e a gripe Influenza e sobre os métodos de prevenção.
Garanta que os materiais, plataformas de aprendizado, informações, serviços e instalações sejam acessíveis a pessoas com deficiência.

Estabeleça procedimentos caso os alunos ou funcionários se sintam indispostos e/ou apresentem sintomas. As orientações devem incluir como monitorar a saúde de estudantes e funcionários, mantendo contato regular com profissionais da área da saúde.

Garanta que haja espaço para separar, temporariamente, estudantes e funcionários doentes, sem criar estigma.

Desenvolva um modelo de tomada de decisão para fechar e reabrir a escola, em caso do ressurgimento da transmissão na comunidade.

Os gestores educacionais devem fortalecer os mecanismos de comunicação que promovam o diálogo e o envolvimento com a comunidade escolar.

Adote abordagens proativas para reintegrar os estudantes em situação de vulnerabilidade social e todos os que estavam afastados da escola.

Implemente programas de apoio ao aprendizado para auxiliar os alunos que necessitem, especialmente com foco em alfabetização e em matemática.

Cuidados com os alunos mais vulneráveis: sempre que possível, facilite o ingresso ou a matrícula dos estudantes que se afastaram da escola.

Monitore ativamente a saúde física e mental de seus alunos, mantendo o foco na promoção de bem-estar.

Divulgue informações sobre medo e ansiedade e promova estratégias de autocuidado não apenas para os alunos e suas famílias, mas também para os professores e outros funcionários da escola.

Invista em recursos e ferramentas de aprendizagem remota para:

- 1 preparar a escola para possíveis ciclos futuros de interrupção das aulas presenciais;
- 2 fortalecer o processo de ensino e aprendizagem quando a escola estiver fechada;
- 3 possibilitar um modelo híbrido de ensino

Inclua maior verba para capacitação e treinamento de professores.

Implemente métodos inovadores de apoio ao professor, como desenvolvimento profissional online, treinamento ou uso de tutores. Esses métodos também podem ser integrados aos treinamentos formais de professores antes ou durante o trabalho.

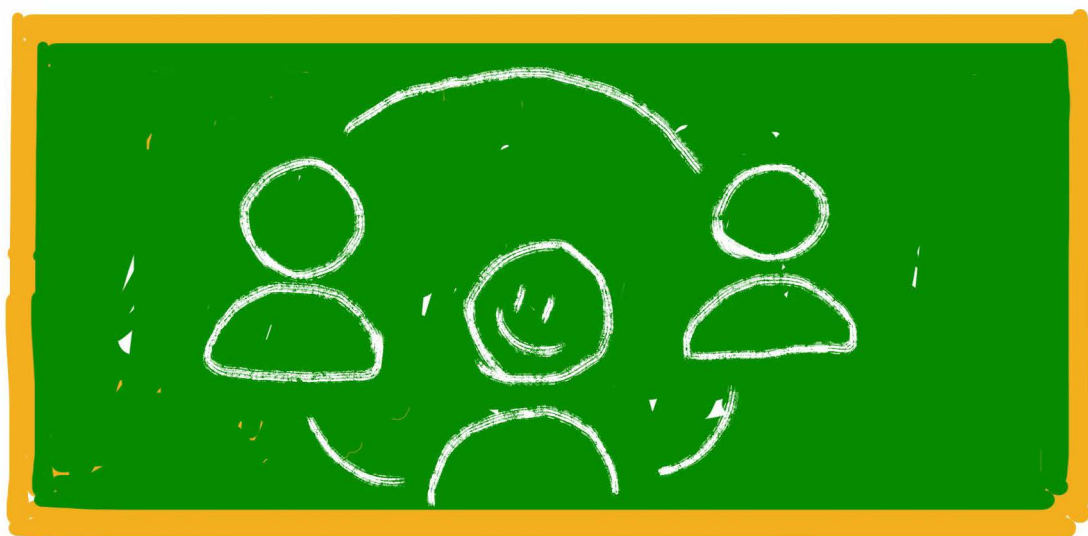


A Escola em Contexto de Crise

A pandemia ocasionada pela COVID-19 pode ser compreendida como um momento de crise que talvez traga consequências traumáticas.

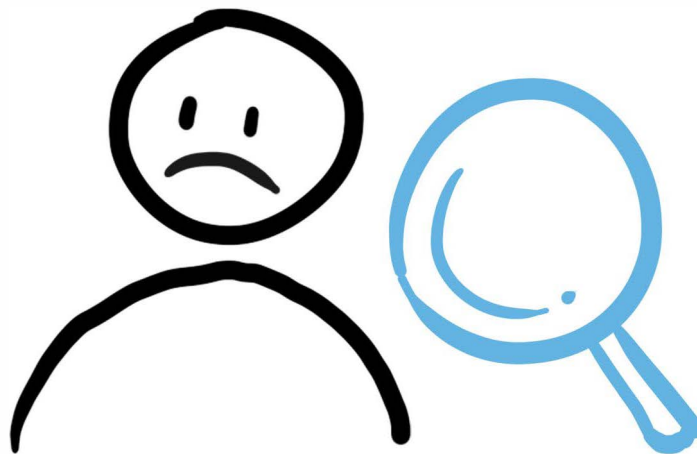
No contexto escolar, a maioria dos estudantes tende a se recuperar de uma situação traumática com o apoio e assistência de educadores e profissionais de saúde mental.

Na verdade, a escola é - em todas as fases do processo de recuperação de uma crise - o ambiente que oferece maior suporte ao equilíbrio socioemocional de seus alunos e funcionários por meio da natural retomada da rotina diária. Além disso, sua estrutura dá luz a um espaço onde experiências podem ser compartilhadas, nutrindo um senso de pertencimento e de solidariedade, elementos fundamentais para a elaboração dos eventos traumáticos e para o crescimento pessoal frente a um período tão complicado.



Infelizmente, o processo de recuperação de uma crise não se resolve de forma pontual e definitiva. Essa trajetória não é facilmente previsível, pois sofre influência de diversos fatores. O que sabemos é que este período levará algum tempo e, enquanto isso, precisamos dar suporte contínuo, incluindo os cuidados com a saúde mental.

É importante ressaltar também que o contexto de crise afeta as pessoas de formas diferentes, dependendo do histórico das experiências vividas, da capacidade de resiliência que se possui e dos tipos de serviços e rede de apoio disponíveis.



Portanto, nos próximos meses, professores, diretores e coordenadores escolares devem ter um olhar atento e sensível para que seus alunos (e colegas) que precisem de cuidado sejam identificados e acolhidos. Entre todos, particular atenção deve ser prestada às pessoas que já apresentaram sinais de alerta para problemas emocionais em outros momentos ou que já receberam o diagnóstico de algum transtorno mental, pois eles tendem a carecer de maior apoio

Decorrente do cuidado, é possível que se faça necessária, eventualmente, a busca por ajuda especializada de psicológicos, médicos, e/ou, caso haja a possibilidade, o encaminhamento para a participação em grupo de apoio na escola.



O que é uma situação de crise?

Estado de súbito desequilíbrio em que os sintomas de um sofrimento ou angústia mental se manifestam com maior intensidade

Ausência ou deficiência de algo, carência, escassez, falta.

Episódio que se caracteriza pela presença de circunstâncias de difícil superação; lance embaraçoso que tende a ser duradouro; adversidade, agrura, apuro

Estado em que a dúvida, a incerteza e o declínio se sobrepõem, temporariamente ou não, ao que estava estabelecido como ordem econômica, ideológica, política, etc



Reações emocionais após uma situação de crise

Durante uma epidemia, o número de pessoas cuja saúde mental é afetada é enorme, maior até do que o número de pessoas contaminadas pela doença em questão². Experiências de surtos anteriores mostram que as consequências para a saúde mental podem ter maior duração e prevalência que a própria epidemia em si³.

Uma situação traumática - individual ou coletiva - pode afetar a maneira como os envolvidos percebem a si mesmos e as coisas ao seu redor, causar insegurança e aumentar o nível de estresse, dentre diversas outras respostas físicas e emocionais.

Depois de passar por uma crise ou por um evento traumático, a maioria das pessoas atravessará um período de enlutamento” para posteriormente se habituar a um “novo normal”⁴.

O luto em tempos de pandemia

Seja através dos meios de comunicação ou por vivências pessoais, no contexto desta pandemia, a morte se tornou uma realidade mais presente para muitos de nós.

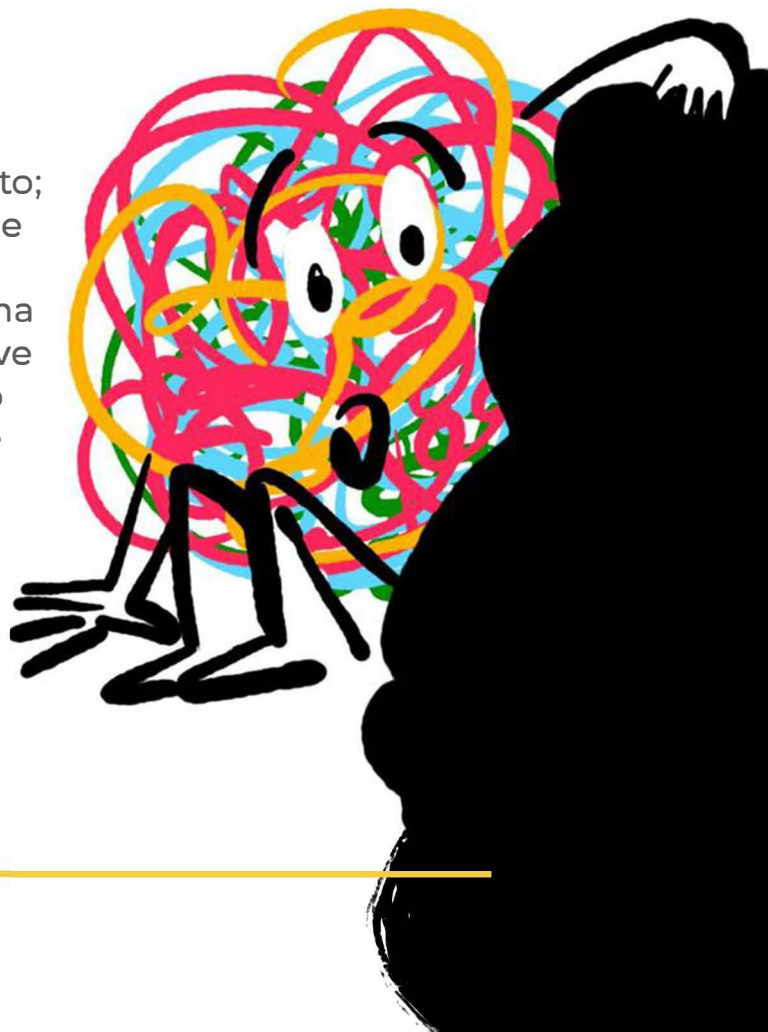
Quando perdemos alguém ou algo significativo em nossas vidas, passamos por uma fase de luto. O luto é um processo natural de adaptação a um rompimento de vínculo importante. Durante esta fase é comum que apresentemos reações emocionais, físicas, cognitivas e comportamentais que podem variar de duração. Dentre elas estão⁵:

Sentimentos

Choque, tristeza, culpa, raiva/ hostilidade, solidão, agitação, ansiedade, fadiga, desejo de estar com a pessoa falecida, desamparo e alívio.

Sensações Físicas

Vazio no estômago; aperto no peito; nó na garganta; hipersensibilidade ao barulho; sensação de despersonalização: “Eu caminho na rua e nada me parece real inclusive eu”; falta de ar, sentir a respiração curta; fraqueza muscular; falta de energia; boca seca; queixas somáticas; suscetibilidade a doenças, principalmente as doenças ligadas à baixa imunidade, estresse ou falta de cuidados com a saúde.



Cognições

Descrença; confusão, déficit de memória e concentração; pensamentos negativos; sensação da presença; alucinações.

Comportamentos

Distúrbio de sono; perda ou aumento de apetite; aumento no consumo de psicotrópicos, álcool e/ou fumo; comportamento “aéreo”; isolamento social; evitar coisas que lembrem a pessoa que faleceu; procurar e chamar pela pessoa; sonhos com o falecido; hiperatividade e inquietação.

Em uma pandemia, a experiência de lidar com a morte de forma mais próxima, repentina e inesperada, pode ser preditora de complicações no processo do luto podendo causar transtornos psicológicos. Portanto, este processo de luto, em particular, é permeado por riscos de agravamento de sofrimentos psíquicos tanto individuais como coletivos⁷.

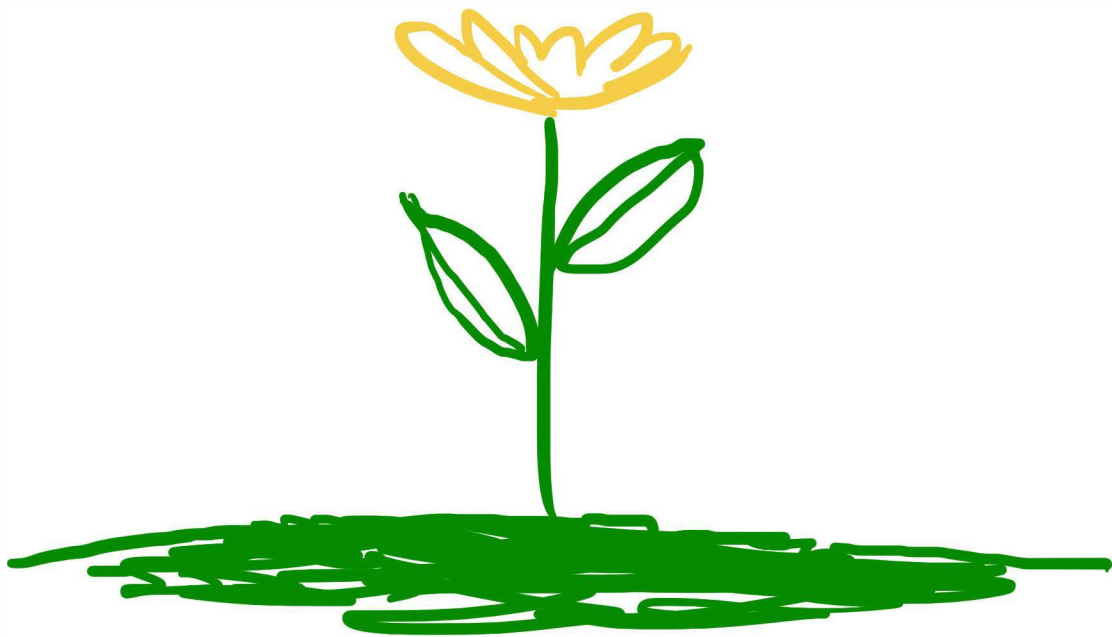
O luto é um processo natural de adaptação a um rompimento de vínculo importante. Durante esta fase é comum que apresentemos reações emocionais, físicas, cognitivas e comportamentais que podem variar de duração.

Como ajudar os estudantes que estão vivendo o luto

Professores e gestores podem ter receio sobre como apoiar os estudantes que estejam vivendo o luto. As recomendações a seguir podem servir de referência para que se conduza uma conversa de acolhimento⁸.

- Mantenha o foco no aluno e demonstre interesse. Para que isso aconteça, evite que a conversa ocorra em áreas com grande circulação de pessoas. Acolha o aluno em uma sala que permita que ele se comunique sem interrupções e com privacidade. Se possível, deixe o telefone de lado ao longo da conversa.
 - Ouça mais e fale menos. Procure fazer comentários breves e perguntas abertas para incentivar o aluno a expor suas experiências, pensamentos e sentimentos.
 - Evite tentar "animar" o aluno ou sua família de forma superficial. Tentativas de animar a pessoa, trazendo foco somente nas coisas boas de sua vida, podem ser percebidas como falta de interesse na dor que estão vivendo. Além disso, esse tipo de postura pode levar a pessoa a se sentir culpada por estar triste e não estar conseguindo valorizar "todas as coisas boas" que a cerca.
-

- Aceite que o aluno expresse suas emoções, mesmo que te causem certo desconforto. Tristeza, raiva, egoísmo e confusão psicológica e/ou comportamental são reações comuns no luto. Vivenciá-las é uma parte importante do processo de elaboração da perda.
- Quando crianças e jovens ouvem que devem “aguentar firme” ou “serem fortes para suas famílias”, é menos provável que elas expressem seus sentimentos de tristeza.
- Demonstre empatia. Procure se colocar no lugar de quem sofreu uma perda significativa, ouvindo de maneira atenta e procurando compreender o que está sendo transmitido a partir da realidade de quem está se expressando.
- Demonstre compaixão. Procure compreender o estado emocional da outra pessoa e ter atitudes que possam aliviar ou diminuir o seu sofrimento.



O que dizer e que comentários evitar

Comunicar-se com uma pessoa que está vivendo o processo de luto é uma tarefa que demanda sensibilidade e bom-senso. Na prática, neste momento, o conteúdo da fala é menos importante do que sua postura experiente, acolhedora e emocionalmente estável. Além do mais, mesmo que bem-intencionados, alguns comentários podem não ajudar (em verdade podem até atrapalhar) crianças e famílias que passaram por uma perda significativa.

Confira a seguir alguns dos comentários a serem evitados e sugestões de falas mais adequadas.



Evitar

“Eu sei exatamente o que você está passando.”

Não é possível saber exatamente o que o outro está passando. A experiência de luto de cada pessoa é única.

“Você deve estar com muita raiva de tudo isso que aconteceu.”

Não é útil dizer às pessoas como elas estão se sentindo ou como deveriam se sentir. O melhor a fazer é perguntar. Pessoas enlutadas costumam ter diversos sentimentos em momentos distintos.

“Isto é difícil. Mas é importante lembrar as coisas boas da vida também”.

Este tipo de fala pode inibir expressões legítimas de tristeza. Quando as pessoas estão de luto, é importante que se sintam à vontade para expressar quaisquer sentimentos, memórias ou vontades.

“Meu cachorro morreu na semana passada. Eu sei como você deve estar se sentindo.”

Comparar perdas não é um recurso que ajuda o enlutado. Mantenha o foco no que a criança de luto está dizendo.

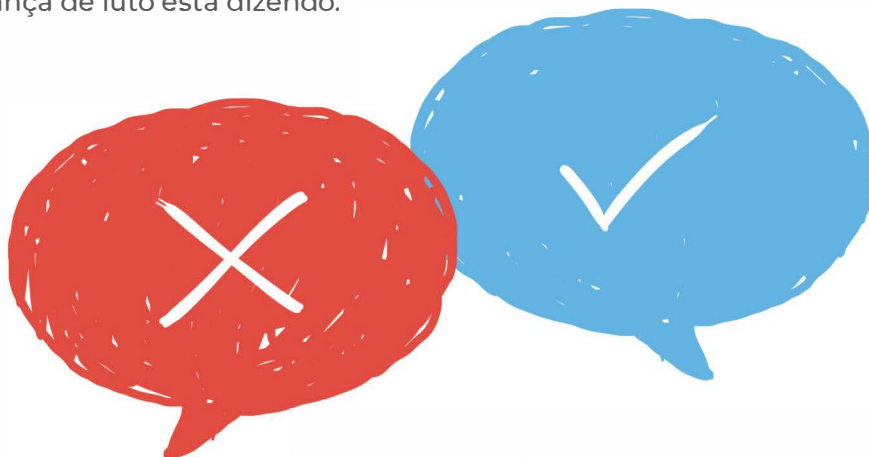
Dizer

“Você pode me dizer mais sobre como tem sido isso para você?”

“A maioria das pessoas experienciam sentimentos intensos quando algo assim acontece com eles. Como tem sido para você?”

“Que tipos de lembranças você tem sobre essa pessoa que faleceu?”

“ Eu lembro como me senti quando alguém que amei faleceu, mas eu realmente não sei como você está se sentindo. Você quer me contar algo sobre como tem sido para você?”



Para mais informações sobre como ajudar crianças e adolescentes a lidarem com o luto, clique nos links a seguir:
[Como posso ajudar a criança a lidar com a morte?](#)
[O adolescente enlutado](#)

O luto simbólico

A pandemia gerou diversos tipos de perdas e, por consequência, estamos convivendo com formas diferentes de luto. Por um lado, nos deparamos com mortes reais levando a um luto literal, como vimos discutindo até então neste material. Por outro lado, sofremos outros tipos de perdas frente a diversos eventos da vida, possibilidades e situações que não puderam ser vividas ou que foram interrompidas: Casamentos que deixaram de acontecer, a viagem que teve que ser adiada, a festa de formatura que terá que ser reformulada e a simples possibilidade de sair de casa, que não pode acontecer por um tempo. Nesses casos, o luto é simbólico, também gerando sua parcela de desconforto.

Nossas reações a momentos de crise dependem de diversos fatores,

tais como a gravidade do evento, nossas experiências com situações complicadas anteriores, traços da personalidade, recursos que desenvolvemos ao longo da vida para lidar com problemas e do apoio que recebemos durante este período.

Estudos⁶ indicam que medidas de isolamento social recomendadas para conter a pandemia também podem acarretar efeitos negativos à saúde mental como ansiedade, confusão e raiva. Tais condições podem evoluir para transtornos mentais, como o estresse pós-traumático, por exemplo.



O que é o estresse pós-traumático?

Transtorno de Estresse Pós-Traumático é um transtorno mental desencadeado:

1

Pela vivência de uma ameaça real de morte ou de ferimentos graves para si ou para outra pessoa.

2

Ao se ter conhecimento de um evento em que um parente ou amigo próximo quase ou realmente sofreu uma morte violenta ou acidental.

3

Ao se passar por uma exposição repetida a detalhes angustiantes de uma situação grave e traumática.

Após a vivência do episódio, as pessoas acometidas por esse transtorno podem apresentar:

- Memórias recorrentes, involuntárias e angustiantes da situação traumática;
 - Pesadelos sobre o evento e/ou a sensação de que o evento está acontecendo de novo;
 - Esforço para tentar evitar pensamentos, sentimentos ou qualquer coisa (locais, atividades ou pessoas que estavam presentes) associada ao trauma;
-

- Redução de interesse em atividades antes consideradas prazerosas;
- Sensação de distanciamento em relação a outras pessoas;
- Avaliações negativas persistentes e exageradas sobre si mesmo, os outros ou o mundo;
- Dificuldade para dormir;
- Irritabilidade, comportamento autodestrutivo;
- Dificuldade em concentrar-se;
- Reações abruptas, como se a pessoa estivesse “de guarda”.

Esse quadro psiquiátrico, que só pode ser diagnosticado por um profissional da área da saúde mental, deve durar, no mínimo, 1 mês para ser considerado.

Em nível individual, o medo de perder alguém ou de ser infectado por um vírus potencialmente fatal e de rápido contágio como o novo coronavírus, talvez traga impactos emocionais^{7 8} que podem ser percebidos na volta às aulas através do aumento de casos de alunos com estresse, dificuldades de concentração, agressividade e transtornos mentais como o já citado Transtorno do Estresse Pós-Traumático e do Transtorno Depressivo. Além disso, é importante ficar atento aos sinais de risco de suicídio em casos mais delicados.^{9 10}

Já no âmbito coletivo, a convivência escolar poderá ser afetada pelo aumento de conflitos e comportamentos agressivos entre os estudantes. É importante destacar que os impactos de tais efeitos psicológicos variam de acordo com o contexto e situações vivenciadas por cada um ao longo do isolamento social¹¹.

Prevenção do suicídio em tempos de pandemia



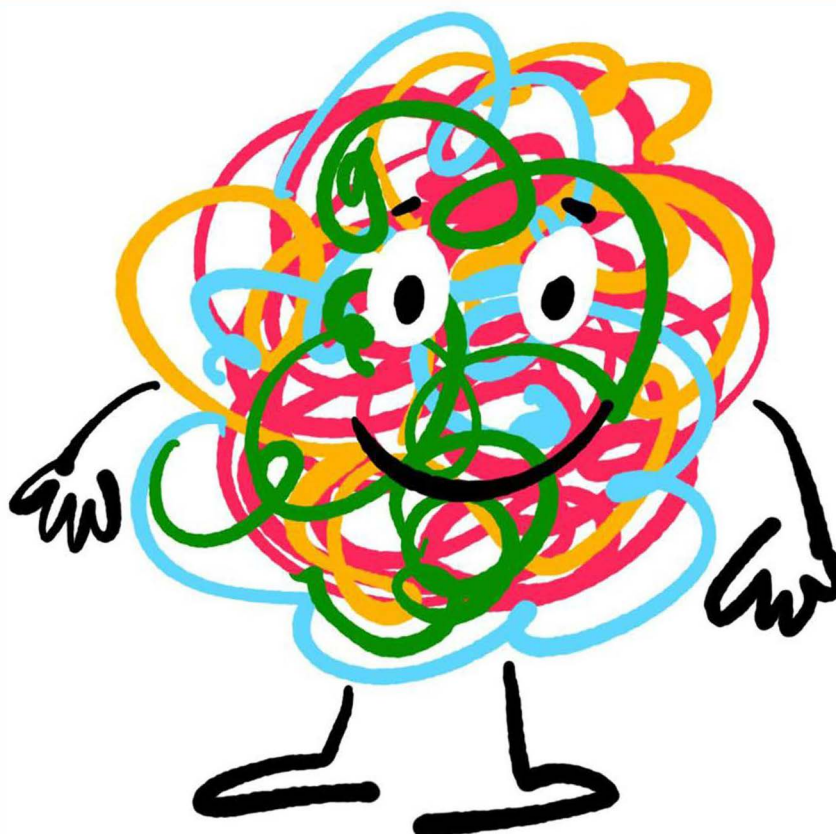
Práticas e políticas públicas voltadas à prevenção de suicídio são de extrema importância nesse momento.

Para saber mais sobre o tema, acesse a ficha informativa [Pensando Preventivamente](#) elaborada por nossa equipe de especialistas do Instituto Ame Sua Mente.

O [Centro de Valorização da Vida \(CVV\)](#) presta serviço voluntário e gratuito de apoio emocional e prevenção do suicídio para todas as pessoas que queiram e precisem conversar, sob total sigilo e anonimato.

O [Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção ao Suicídio](#) disponibiliza gratuitamente em seu site diversas cartilhas e manuais sobre o tema.

Suicídio é um assunto sério: caso precise de ajuda ou esteja preocupado com alguém, busque assistência psicológica e/ou psiquiátrica imediatamente.



Atividades escolares recomendadas após um período de crise

EDUCAÇÃO INFANTIL

- Incentive a encenação de brincadeiras com bonecos ou fantoches para que os alunos possam integrar as experiências vividas ao longo da pandemia.
- Peça às crianças que desenhem ou criem um mural em pequenos grupos supervisionadas por um adulto.
- Estimule as crianças a contarem histórias individualmente a um adulto para ajudá-las a verbalizar seus medos.

ENSINO FUNDAMENTAL I

- Disponibilize brinquedos que incentivem a reconstituição de experiências, como por exemplo bonecos.
 - Estimule pequenos espetáculos de marionetes para que os alunos possam simbolizar o que aconteceu.
 - Proponha que os alunos troquem ideias e imaginem soluções criativas para lidar com questões do momento atual, como o isolamento social ou emoções desafiadoras.
 - Estimule a produção de desenhos e a criação de histórias.
-

ENSINO FUNDAMENTAL II E ENSINO MÉDIO

- Facilite discussões em grupo sobre as experiências dos alunos durante a pandemia. Se possível, convide um profissional de saúde mental para ajudar os alunos a expressarem seus sentimentos de maneira segura e construtiva.
- Peça aos alunos que trabalhem em pequenos grupos e desenvolvam um plano de ação para lidar com os aspectos da pandemia (por exemplo, estratégias criativas para manter contato no caso de um novo isolamento, enviar cartas para pessoas da comunidade que estão solitárias ou se recuperando da doença, entre outras) pensando na própria família, escola ou comunidade onde vive.



Sugestões de atividades por disciplinas

ARTE

Possibilite que os alunos simbolizem suas experiências utilizando diferentes recursos: desenho, pintura, argila, escultura, etc.

LÍNGUA PORTUGUESA

Peça aos alunos que escrevam sobre suas experiências pessoais, em forma de história, poesia ou até mesmo um diário.

ORIENTAÇÃO EDUCACIONAL

Discuta as reações emocionais relacionadas à pandemia e autocuidados que proporcionam bem-estar.

HISTÓRIA

Convide os alunos a pesquisarem sobre pandemias passadas. Quais foram os impactos? Como elas se resolveram? Que lições foram aprendidas? Quais as diferenças e semelhanças entre elas?

GEOGRAFIA

Convide os alunos a pesquisar como os diferentes países foram impactados pela pandemia, buscando saber as medidas utilizadas e os resultados obtidos.

CIÊNCIAS E BIOLOGIA

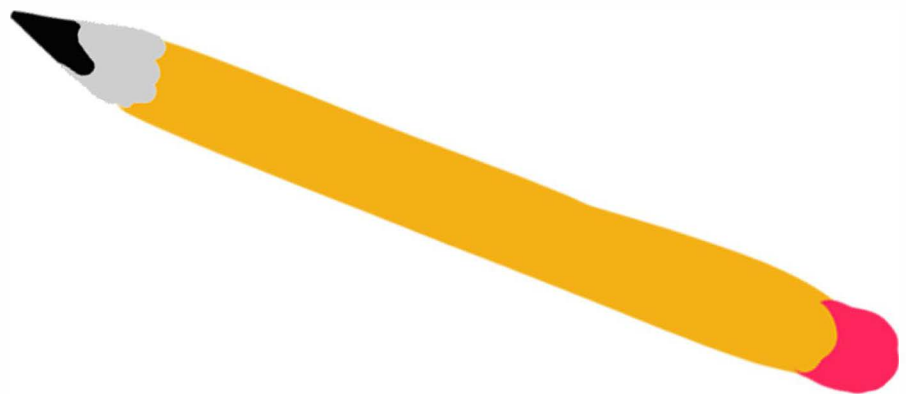
Proponha pesquisas e debates sobre a estrutura de um vírus e como são produzidas as vacinas. Esses tópicos podem ser bem simplificados para que sejam compreensíveis a todas as faixas etárias. Além disso, pode ser muito interessante uma discussão acerca da que são evidências científicas. Nesse sentido, convidar um profissional que trabalhe em algum centro de pesquisa seria muito enriquecedor!

LITERATURA

Peça aos alunos que pesquisem obras literárias sobre outros períodos históricos de crise e trauma.

MATEMÁTICA

Crie problemas relacionados a medidas de contenção da pandemia e as consequências econômicas de um período de crise como esse.



Ações para apoiar os gestores escolares¹¹

Além dos professores, gestores escolares estarão na linha de frente de acolhimento aos alunos na volta às aulas. Neste cenário da COVID-19, o ideal seria que esses profissionais pudessem contar com o apoio de políticas públicas de saúde mental e com equipes multidisciplinares compostas por psiquiatras, psicólogos, terapeutas ocupacionais - e de outras áreas da saúde - para orientação e encaminhamento de alunos que necessitem de maiores cuidados.

Como nem sempre essa realidade é possível, destacamos algumas recomendações que podem auxiliar os gestores escolares no apoio à estabilidade emocional e na retomada da rotina escolar dos professores e estudantes neste momento

Segundo Carlos Sandoval, especialista em liderança escolar da Universidade Diego Portales (Chile):

O período de isolamento social e afastamento das aulas presenciais causou impactos significativos nos aspectos cognitivos, emocionais e fisiológicos dos estudantes, assim como afetou drasticamente os hábitos cotidianos de professores e demais funcionários da escola.

O especialista defende que os gestores exercem um papel estratégico e fundamental em ajudar professores e demais funcionários da escola no processo de recuperação frente aos níveis de estresse que possam ter vivenciado durante o isolamento social. Dessa forma, tendem a atuar de maneira preventiva em relação a quadros mais complexos que possam ocorrer, como o surgimento de transtornos mentais.

Neste sentido, Sandoval indica 4 passos de acolhimento em situações de estresse agudo. São eles:



ACALMAR

- Retomar a "normalidade" de forma gradual, com expectativas reais, sem acelerar processos;
 - Permitir que as pessoas possam ter espaço para refletir e "respirar", tomando cuidado para que não se criem estressores desnecessários, como prazos apertados;
 - Transmitir objetivos concretos e atingíveis, deixando claro quais são as prioridades mais ou menos importantes para aquele momento;
 - Ater-se ao horário de trabalho de cada professor ou funcionário, sem solicitar extrapolações, como chegar mais cedo ou trabalhar além do pré-estabelecido. Isso é importante porque durante o isolamento muitas pessoas tiveram a sensação que estavam trabalhando "o tempo todo" ou "mais que o normal", passando a se sentir sobrecarregadas;
 - Aumentar os gestos de boa convivência no ambiente escolar, como cumprimentos e reconhecimento pelo trabalho. Aumentar as experiências positivas no dia-a-dia das pessoas ajudará a reduzir os níveis de estresse.
-

2

INFORMAR

- Na medida do possível, prover informações confiáveis e objetivas, permitindo que os professores compreendam com clareza o cenário da pandemia e saibam o que esperar da nova situação;
- Levantar as principais dúvidas e inquietações da equipe;
- Passar em todas as salas de aula para dar informações aos alunos;
- Não criar expectativas ao alunos que possam não acontecer. Por exemplo, que os jogos de futebol serão retomados em breve;
- Caso seja possível, informar quais são as redes de apoio disponíveis para ajudar a enfrentar essa situação.

3

NORMALIZAR

- Ajudar na retomada da vida cotidiana;

Acolher as emoções complexas e diversas - como medo e raiva - vivenciadas pelos alunos neste período. As crianças nem sempre conseguem verbalizar o que estão sentindo, portanto é importante ajudá-las a nomear seus sentimentos e pontuar de forma sensível comportamentos que não são adequados;
 - Manter horários e rituais que ajudem na organização da rotina escolar;
 - Promover momentos para que professores e alunos possam lidar com suas emoções, seja por rodas de conversa ou atividades artísticas.
-

4

ACOMPANHAR

- Facilitar com que as pessoas expressem o que viveram, como estão se sentindo e o que pensam do atual cenário da pandemia. Isso pode ser feito em momentos de rodas de conversa;
 - Promover conversas breves de compartilhamento e legitimação dos sentimentos: começar e terminar o dia com um momento de breve reunião entre os professores, para que assim possam dizer como estão chegando naquele dia e pontuar aprendizados, dificuldades e novas ideias ao final do período;
 - Estar próximo dos professores nesse momento, atentando-se aos que necessitam de maior auxílio.
-

Referências

1 NEA'S School Crisis Guide (2018) - National Education Association. p.48. Disponível em: link Acesso: 07/05/2020.

2 Reardon S. Ebola's mental-health wounds linger in Africa. *Nature*. 2015;519:13-4.

3 Shigemura J, Ursano RJ, Morganstein JC, Kurosawa M, Benedek DM. Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: mental health consequences and target populations. *Psychiatry Clin Neurosci*. 2020 Feb 8. doi: 10.1111/pcn.12988

4 NEA'S School Crisis Guide (2018) - National Education Association.p.49. Disponível em: link. Acesso: 07/05/2020.

5 Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

6 Xiang YT, Yang Y, Li W, Zhang L, Zhang Q, Cheung T, et al. Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *Lancet Psychiatry*. 2020;7:228-9.

7 Carvalho, P. M. M., Moreira, M. M., Oliveira, M. N. A., Landim, J. M. M., & Rolim Neto, M. L. (2020). The psychiatric impact of the novel coronavirus outbreak. *Psychiatry Research*, 286, 112902. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112902>

8 Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in china. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>

9 Jung, S. J., & Jun, J. Y. (2020). Mental health and psychological intervention amid COVID19 Outbreak: Perspectives from South Korea. *Yonsei Medical Journal*, 61(4), 271-272. <https://doi.org/10.3349/ymj.2020.61.4.271>

10 Goyal, K., Chauhan, P., Chhikara, K., Gupta, P., & Singh, M. P. (2020). Fear of COVID 2019: First suicidal case in India. *Asian Journal of Psychiatry*, 49, 101989. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.101989>

11 Webinar "Liderança escolar em contexto de crise" (José Weinstein e Carlos Sandoval) - Universidade Diego Portales - <https://liderazgoeducativo.udp.cl/> - Acesso: 30/04/2020

12 NEA'S School Crisis Guide (2018) - National Education Association.p.59. Disponível em: link. Acesso: 07/05/2020

Framework for reopening schools - UNICEF . Abril de 2020. Disponível em: <<https://www.unicef.org/media/68366/file/Framework-for-reopening-schools-2020.pdf>>. Acesso em: 08/05/2020.

Framework for reopening schools - UNICEF . Abril de 2020. Disponível em: <<https://www.unicef.org/media/68366/file/Framework-for-reopening-schools-2020.pdf>>. Acesso em: 08/05/2020.

Nota técnica do TODOS PELA EDUCAÇÃO - O retorno às aulas presenciais no contexto da pandemia da COVID-19 - p. 11. Disponível em: <<https://www.todospelaeducacao.org.br/conteudo/educacao-na-pandemia-o-retorno-as-aulas-presenciais-frente-a-Covid-19>>.

NEA'S School Crisis Guide (2018) - National Education Association. p.48. Disponível em: <<http://www.nea.org/assets/docs/NEA%20School%20Crisis%20Guide%202018.pdf>>. Acesso: 07/05/2020.

<http://michaelis.uol.com.br/>

Reardon S. Ebola's mental-health wounds linger in Africa. *Nature*. 2015;519:13-4.

Shigemura J, Ursano RJ, Morganstein JC, Kurosawa M, Benedek DM. Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: mental health consequences and target populations. *Psychiatry Clin Neurosci*. 2020 Feb 8. doi: 10.1111/pcn.12988

NEA'S School Crisis Guide (2018) - National Education Association.p.49. Disponível em: <<http://www.nea.org/assets/docs/NEA%20School%20Crisis%20Guide%202018.pdf>>. Acesso: 07/05/2020.

Instituto Quatro Estações . Disponível em: <http://www.4es.taco.es.co.m/perguntas_freq_sobre_morte_e_luto.asp>. Acesso: 26/05/2020.

Referências

11- Saúde mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19 - Processo de luto no contexto da COVID-19. Ministério da saúde: Fundação Oswaldo Cruz.p.02. Disponível em: <<https://www.fiocruzbrasil.org.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%C3%BAde-Mental-e-Aten%C3%A7%C3%A3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-processo-de-luto-no-contexto-da-Covid-19.pdf>>. Acesso: 24/05/2020.

12 - Coalition to support grieving students. Talking with children. National Center for School Crisis and Bereavement. Disponível em: <<https://grievingstudents.org/module-section/talking-with-children/>>. Acesso: 24/05/2020

Coalition to support grieving students. Talking with children. National Center for School Crisis and Bereavement. Disponível em: <<https://grievingstudents.org/module-section/talking-with-children/>>. Acesso: 24/05/2020.

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

Xiang YT, Yang Y, Li W, Zhang L, Zhang Q, Cheung T, et al. Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *Lancet Psychiatry*. 2020;7:228-9.

FIGUEIRA, Ivan; MENDLOWICZ, Mauro. Diagnóstico do transtorno de estresse pós-traumático. *Rev. Bras. Psiquiatr.*, São Paulo , v. 25, supl. 1, p. 12-16, June 2003 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462003000500004&lng=en&nrm=iso>. Acesso: 28 de Maio de 2020. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462003000500004>.

Carvalho, P. M. M., Moreira, M. M., Oliveira, M. N. A., Landim, J. M. M., & Rolim Neto, M. L. (2020). The psychiatric impact of the novel coronavirus outbreak. *Psychiatry Research*, 286, 112902. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112902>

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in china. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>

Jung, S. J., & Jun, J. Y. (2020). Mental health and psychological intervention amid COVID19 Outbreak: Perspectives from South Korea. *Yonsei Medical Journal*, 61(4), 271-272. <https://doi.org/10.3349/ymj.2020.61.4.271>

Goyal, K., Chauhan, P., Chhikara, K., Gupta, P., & Singh, M. P. (2020). Fear of COVID 2019: First suicidal case in India. *Asian Journal of Psychiatry*, 49, 101989. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.101989>

Fundação Oswaldo Cruz. Suicídio na pandemia COVID-19. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.org.br/wp-content/uploads/2020/05/cartilha_prevencaosuicidio.pdf>. Acesso: 28/05/2020.

Nota técnica do TODOS PELA EDUCAÇÃO - O retorno às aulas presenciais no contexto da pandemia da COVID-19. Disponível em: <<https://www.todospelaeducacao.org.br/conteudo/educacao-na-pandemia-o-retorno-as-aulas-presenciais-frente-a-covid-19>>.

23 - Webinar "Liderança escolar em contexto de crise" (José Weinstein e Carlos Sandoval) - Universidade Diego Portales. Disponível em: <<https://liderazgoeducativo.udp.cl/>> - Acesso: 30/04/2020

Kissler, S. et.al (2020). Projecting the transmission dynamics of SARS-CoV-2 through the postpandemic period. *Science Mag*. Acesso: 22/05/2020.

NEA'S School Crisis Guide (2018) - National Education Association.p.59. Disponível em: <<http://www.nea.org/assets/docs/NEA%20School%20Crisis%20Guide%202018.pdf>>. Acesso: 07/05/2020.

Philippini, A. (1995). Universo Junguiano e Arteterapia. *Imagens da Transformação Revista de Arteterapia*, v. 2, n.2, p. 4-11.

Rogers, C. R. (1999). *Tornar-se Pessoa*. São Paulo: Martins Fontes.

<https://en.unesco.org/covid19/educationresponse>

Zamerul, E.A., Laranjeira, R., Pinsky, I., Caetano, Mitsuhito, S., Madruga, CS.(2016). Intimate Partner Violence Trends in Brazil and Predictors in a nationwide representative sample (BNADS).(2016)

Revista Brasileira de Psiquiatria. 38(2), 98-105

Instituto Nacional de Ciência e Tecnologia para Políticas Públicas do Álcool e Outras Drogas (INPAD). II Levantamento Nacional de Álcool e Drogas. São Paulo, SP: UNIFESP, Psiquiatria Dd; 2013.

CARE International/ International Rescue Committee. Global Rapid Gender Analysis for Covid-19 [Internet]. 2020 [acessado em 5 abr. 2020]. Disponível em: http://www.care-international.org/files/files/Global_RGA_COVID_RDM_3_31_20_FINAL.pdf.

CARE International/ International Rescue Committee. Global Rapid Gender Analysis for Covid-19 [Internet]. 2020 [acessado em 5 abr. 2020]. Disponível em: <https://www.care-international.org/files/files/Global_RGA_COVID_RDM_3_31_20_FINAL.pdf>.

Autores



Ana Carolina C. D'Agostini

Psicóloga e pedagoga formada pela PUC-SP, Especialista em Psicologia nos Cuidados da Saúde da Mulher pela 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 Formadora e coordenadora de formações do Instituto Ame Sua Mente



Gustavo Mechereffe Estanislau

Médico Psiquiatra Especialista em Psiquiatria da Infância e da Adolescência pelo Hospital de Clínicas de Porto Alegre (UFRGS).

Doutorando em Psiquiatria pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

Coautor do livro “Saúde mental na escola: o que os educadores devem saber”, editora Artmed.

Pesquisador e membro associado do Instituto Ame Sua Mente.

REALIZAÇÃO



APOIO



instituto



PARCEIROS



Entre em contato com o Instituto Ame Sua Mente



Rua Gumercingo Saraiva, 96
Cidade Jardim, São Paulo, SP
CEP: 01449-070



amesuamente@amesuamente.org.br

Siga-nos nas redes sociais!



[@amesuamente](https://www.linkedin.com/company/amesuamente)



[@ame_sua_mente](https://www.instagram.com/ame_sua_mente)



[@institutoamesuamente](https://www.facebook.com/institutoamesuamente)