

APOSTILA DE FORMAÇÃO PARA PALESTRANTES

DEPRESSÃO, ANSIEDADE E SAÚDE MENTAL NA ESCOLA

Reconhecer, acolher, proteger e encaminhar

Autoria: Rute Evaristo

Neuropsicopedagoga Clínica • Psicomotricista • Professora de Artes • Professora de Educação Especial

Nota profissional: esta apostila é educativa e não realiza diagnóstico nem substitui psicoterapia, avaliação médica, acompanhamento psicológico, assistência social ou protocolos de proteção. Se houver ameaça à vida, autolesão, violência, abuso, intoxicação ou incapacidade de permanecer em segurança, acione imediatamente um adulto responsável, a equipe escolar e os serviços de emergência e proteção disponíveis na localidade. Não investigue sozinho e não solicite detalhes de métodos de autolesão.

Apresentação

A escola é um lugar de aprendizagem, convivência e desenvolvimento. Por isso, também é um lugar onde mudanças emocionais podem ser percebidas: um estudante que deixa de participar, passa a faltar, perde o interesse, demonstra irritabilidade, tem dores frequentes, abandona tarefas ou se isola. Esses sinais não autorizam um diagnóstico, mas convidam à observação responsável.

Saúde mental não significa estar alegre o tempo inteiro. Significa ter condições de reconhecer experiências, relacionar-se, aprender, enfrentar desafios, receber apoio e participar da vida com dignidade. A Organização Mundial da Saúde identifica a adolescência como um período de mudanças intensas e destaca que ambientes protetores, aprendizagem socioemocional, sono, atividade física, habilidades de enfrentamento e acesso a cuidado favorecem o bem-estar ¹.

Depressão e ansiedade não são falta de força de vontade. Podem envolver aspectos biológicos, emocionais, familiares, escolares e sociais. Uma formação responsável não dramatiza nem banaliza: ensina a perceber, acolher, proteger e encaminhar.

Objetivos de aprendizagem

Ao estudar esta apostila, o palestrante deverá compreender diferenças entre sofrimento cotidiano e sinais persistentes; reconhecer manifestações emocionais, corporais, cognitivas, sociais e escolares; evitar estigma; saber conversar sem diagnosticar; construir ações de prevenção; encaminhar situações de risco; e propor dinâmicas que não exponham estudantes.

Linha de raciocínio

PERCEBER → ACOLHER → COMPREENDER → PROTEGER → ENCAMINHAR → ACOMPANHAR

Perceber é notar mudanças. Acolher é escutar sem julgamento. Compreender é investigar contexto e não apenas comportamento. Proteger é reduzir riscos. Encaminhar é conectar à rede competente. Acompanhar é manter pertencimento e apoio enquanto o cuidado acontece.

MÓDULO 1 — Saúde mental na escola: conceitos, direitos e contexto

O que é

Saúde mental é uma dimensão da saúde que envolve emoções, pensamentos, corpo, relações, identidade, participação e capacidade de lidar com a vida. Ela não depende apenas de características individuais. Condições de moradia, segurança, renda, discriminação, violência, apoio familiar, pertencimento escolar, sono e acesso a serviços interferem no bem-estar.

Sofrimento emocional pode aparecer após perdas, mudanças, conflitos ou frustrações e, muitas vezes, diminui com tempo, apoio e adaptação. **Condição de saúde mental** é uma possibilidade clínica que precisa ser avaliada por profissional habilitado quando há persistência, intensidade, prejuízo ou risco. O palestrante não deve transformar essa distinção em uma lista de diagnóstico.

Por que é importante

A escola pode ser fator de proteção ou de agravamento. Um ambiente humilhante, excludente ou imprevisível pode aumentar sofrimento; um ambiente com vínculo, regras justas, participação e acessibilidade pode proteger. A OMS ressalta que ansiedade e

depressão podem comprometer frequência e trabalhos escolares, e que estigma e discriminação afastam adolescentes da ajuda ¹ .

Conceitos fundamentais

Promoção cria condições de bem-estar para todos. **Prevenção** reduz fatores de risco e fortalece proteção. **Identificação precoce** percebe mudanças antes que o prejuízo se agrave. **Encaminhamento** conecta o estudante à rede. **Acompanhamento escolar** mantém acesso, vínculo e adaptações; não é tratamento clínico.

Explicação aprofundada

A pergunta “o que há de errado com esse aluno?” pode ser substituída por “o que mudou, que barreiras existem, que apoio falta e que risco precisa ser protegido?”. Essa mudança reduz culpa e amplia possibilidades. Um estudante pode estar com dificuldade porque está deprimido, mas também porque sofre bullying, cuida de irmãos, enfrenta insegurança alimentar, tem dor física, vive luto ou não entende as instruções. As hipóteses podem coexistir.

Exemplos escolares

Uma adolescente que sempre participava passa a dormir em sala. Antes de rotular como desinteresse, a equipe investiga sono, saúde, uso de medicação, jornada de trabalho, sofrimento e condições de transporte. Um aluno que explode em sala pode precisar de limite e, simultaneamente, de apoio para ansiedade, comunicação ou sobrecarga.

Relações com as áreas profissionais

A Neuropsicopedagogia analisa como sofrimento afeta atenção, memória, motivação, planejamento e desempenho, sem reduzir a pessoa ao rendimento. A Psicomotricidade observa energia, ritmo, postura, tônus, movimento, retraimento e relação com o espaço. A Educação Especial exige atenção às formas diversas de comunicação e ao fato de que estudantes com deficiência, autismo ou outras condições podem expressar sofrimento de maneira diferente.

Aplicação com adolescentes

Use linguagem direta, respeitosa e não infantilizada. Explique que buscar ajuda não significa ser fraco ou perder autonomia. Apresente a escola como parte da rede, não como substituta da saúde.

Orientação ao palestrante

Antes de falar, conheça o protocolo da instituição, os contatos da rede, a pessoa responsável por proteção e os limites de confidencialidade. Nunca peça relatos pessoais em público. Disponibilize uma forma privada de conversa após a atividade.

Erros a evitar

Não diga “isso é drama” , “é só fase” , “você tem tudo para estar feliz” ou “basta se esforçar” . Não use estatísticas para assustar. Não transforme uma dinâmica em triagem clínica. Não prometa cura ou segredo absoluto.

Dinâmica — Mapa de proteção escolar

Objetivo: identificar fatores que favorecem ou dificultam bem-estar. **Duração:** 25 minutos.

Materiais: cartolina com quatro campos: pessoa, relações, escola e comunidade. **Passo a passo:** grupos recebem situações fictícias e registram riscos, proteções e apoios possíveis.

Depois, apresentam sem citar pessoas reais. **Processamento:** “Que fator o adulto costuma ignorar?” , “Que mudança depende da escola?” , “Como evitar responsabilizar apenas o estudante?” . **Inclusão:** permitir escrita, desenho, fala ou cartões.

Perguntas reflexivas e bate-papo

“O que uma escola faz que aumenta pertencimento?” ; “Como diferenciar acolhimento de invasão?” ; “Que frases adultas parecem motivacionais, mas podem ferir?” ; “Quando uma adaptação é proteção e não privilégio?” .

Atividade de aplicação

Elabore um protocolo de cinco passos para um estudante que apresenta queda de frequência e isolamento, incluindo observação, conversa privada, proteção, encaminhamento e acompanhamento.

Resumo e revisão

Saúde mental é influenciada por pessoa e contexto. A escola promove, observa, acolhe, protege, encaminha e acompanha.

Revisão: 1. Diferencie sofrimento e condição clínica. 2. Quais fatores escolares protegem? 3. Por que não diagnosticar? 4. Como reduzir estigma?

MÓDULO 2 — Ansiedade: alerta, preocupação e evitação

Ansiedade é uma resposta de alerta diante de ameaça percebida. Pode preparar alguém para estudar, revisar e agir. Torna-se preocupação quando a mente antecipa cenários; pode transformar-se em prejuízo quando é intensa, persistente, difícil de controlar e restringe vida, aprendizagem ou vínculos.

Sinais podem incluir medo, inquietação, irritabilidade, tensão, aceleração, náusea, dor, dificuldade de concentração, insônia, busca constante de confirmação e evitação. Um sinal isolado não diagnostica. O que importa é padrão, duração, contexto e impacto.

A ansiedade estreita a atenção: a pessoa passa a procurar ameaça e pode interpretar erro como desastre. Na memória de trabalho, a preocupação ocupa espaço; na ação, a fuga oferece alívio breve, mas pode reforçar o medo. Por isso, “enfrente logo” pode ser inadequado; é melhor construir segurança, preparação e passos graduais.

Exemplo: um estudante evita ler em voz alta. A escola pode oferecer ensaio, escolha de texto, leitura para dupla e progressão. Não deve expô-lo como castigo. Se há crises frequentes, faltas ou sofrimento intenso, encaminha-se.

Neuropsicopedagogia: antecipar rotina, dividir instruções e reduzir carga desnecessária.

Psicomotricidade: reconhecer tensão, ritmo e possibilidades de movimento. **Educação**

Especial: oferecer tempo de processamento, apoio visual e formas alternativas de demonstrar aprendizagem.

Dinâmica — Fato, previsão e possibilidade. Apresente cartões: “vou errar tudo” , “a prova é amanhã” , “posso estudar duas questões hoje” . O grupo classifica fato, previsão ou plano. Debate: “Como validar o medo sem tratar a previsão como certeza?” .

Bate-papo: “O que a escola chama de preguiça que pode ser evitação?” ; “Como a pressão por desempenho aumenta ansiedade?” ; “Que tipo de feedback dá segurança?” .

Erros: obrigar exposição, ridicularizar, prometer que respirar resolve tudo ou retirar permanentemente toda exigência.

Resumo: acolher, compreender, oferecer suporte e encaminhar; não diagnosticar.

Revisão: 1. Quando alerta é útil? 2. Como evitação se mantém? 3. Que adaptações ajudam? 4. Quando buscar rede?

MÓDULO 3 — Depressão: humor, energia, interesse e esperança

Depressão não é simplesmente tristeza. Pode envolver perda de interesse, cansaço, lentificação ou agitação, irritabilidade, culpa, desesperança, alterações de sono e apetite e dificuldade de concentração. Em adolescentes, o sinal mais visível pode ser irritabilidade, queda escolar, isolamento, abandono de atividades ou conflitos.

O adulto observa mudança em relação ao padrão do estudante, duração, intensidade e prejuízo. Não precisa descobrir a causa para acolher. Pode dizer: “Percebi que você tem faltado e parece sem energia; quero entender como a escola pode ajudar” .

O sofrimento pode reduzir motivação e capacidade de iniciar tarefas. “Faça porque é importante” nem sempre funciona quando energia, concentração e esperança estão comprometidas. Dividir tarefas, reduzir exposição, estabelecer contato de referência e celebrar passos possíveis preserva vínculo sem desistir da aprendizagem.

Sinais de urgência: falas de desesperança extrema, desejo de morrer ou desaparecer, autolesão, ameaça, violência ou incapacidade de segurança. A ação é proteger, permanecer com a pessoa conforme protocolo e acionar responsáveis e emergência. Não pedir detalhes de métodos, não prometer segredo e não deixar a situação apenas para o palestrante.

Dinâmica — O iceberg do comportamento. Cada grupo recebe “não entrega tarefas” , “dorme” , “briga” , “falta” . Na parte visível, escreve o comportamento; abaixo, hipóteses possíveis; ao lado, perguntas seguras e apoios. Debrief: “Hipótese é diagnóstico?” “Que risco há em interpretar tudo como preguiça?” .

Bate-papo: “Como falar de esperança sem frases prontas?” ; “Qual a diferença entre acolher e assumir o papel de terapeuta?” ; “Como manter expectativas com flexibilidade?” .

Revisão: 1. Como depressão pode aparecer na escola? 2. Que sinais exigem proteção urgente? 3. Como adaptar tarefas? 4. Por que irritabilidade pode ser sofrimento?

MÓDULO 4 — Corpo, estresse, sono e aprendizagem

Emoções e estresse aparecem no corpo. Dor de cabeça, dor de estômago, fadiga, tensão, alterações de sono, agitação, lentificação e faltas podem acompanhar sofrimento. A APA aponta irritabilidade, mudanças de comportamento, problemas de sono, abandono de responsabilidades e queixas físicas como manifestações possíveis de estresse em jovens 2 . Isso não significa que toda dor seja emocional; sintomas persistentes precisam de avaliação de saúde.

Quando o organismo está em alerta, atenção e memória podem ficar menos disponíveis. Quando há privação de sono, a tolerância à frustração tende a diminuir. A escola deve

observar, mas não moralizar. Perguntas úteis são: “Que mudança ocorreu?” , “Há um padrão de horário?” , “Que demanda antecede o sinal?” , “Que apoio é possível?” .

Dinâmica — Termômetro corporal. Sem exigir exposição, estudantes escolhem silhuetas ou cartões para marcar sinais fictícios: tensão, calor, vazio, aceleração, desligamento. Depois, relacionam sinal, necessidade e apoio. **Cuidados:** ninguém precisa tocar, fechar os olhos ou contar experiências pessoais.

Bate-papo: “Como o ambiente pode gerar sobrecarga?” ; “Que diferença há entre descanso e fuga?” ; “Como articular atividade física, arte e pausa sem usar isso como tratamento?”

Revisão: 1. Quais sinais corporais observar? 2. Por que corpo e aprendizagem se relacionam? 3. Por que não reduzir tudo a estresse?

MÓDULO 5 — Escuta, comunicação e co-regulação

Escutar é mais que ficar em silêncio. Envolve presença, perguntas abertas, reconhecimento, linguagem não julgadora e organização dos próximos passos. Validar significa reconhecer a experiência: “entendo que isso está pesado” ; não significa afirmar que toda interpretação está correta.

A co-regulação ocorre quando uma pessoa oferece estabilidade, previsibilidade, linguagem e apoio para que outra recupere organização. Com adolescentes, co-regulação não é infantilização. É parceria: “você prefere que eu escute ou que pensemos em alternativas?” .

Um roteiro de conversa pode ser: observar sem acusar; perguntar como a pessoa está; ouvir; avaliar segurança; explicar limites; conectar à rede; combinar retorno. Evite interrogatório, discursos longos e exposição.

Dinâmica — Frases que abrem e fecham portas. Grupos reescrevem “você precisa reagir” , “todo mundo sofre” , “isso é drama” em frases de acolhimento e ação. Processamento: “O que muda quando trocamos julgamento por curiosidade?” .

Bate-papo: “O que fazer quando o estudante não quer falar?” ; “Como respeitar privacidade e proteger?” ; “Quais limites o adulto precisa reconhecer?” .

Revisão: 1. O que é validação? 2. Como avaliar segurança sem investigar de modo invasivo? 3. Que frases ajudam?

MÓDULO 6 — Prevenção, pertencimento e aprendizagem socioemocional

Prevenção não é palestra isolada. Envolve relações, currículo, clima escolar, participação, práticas de convivência, acessibilidade, família e rede. Competências como autoconsciência, autogestão, consciência social, relacionamento e decisão responsável podem ser ensinadas de forma explícita, ativa e sequenciada ³.

Ações preventivas incluem tutoria, acolhimento de novos estudantes, combate à discriminação, projetos de arte, esporte, participação juvenil, organização de tarefas, mediação de conflitos e canais seguros de ajuda. O foco não deve ser “ensinar o aluno a suportar uma escola insegura”, mas transformar condições de convivência.

Dinâmica — Escola que protege. Grupos avaliam uma escola fictícia e criam três ações de baixo custo, três de médio prazo e uma mudança institucional. Cada proposta deve incluir responsáveis e indicador de acompanhamento.

Bate-papo: “Quais estudantes ficam invisíveis?” ; “Como incluir família sem culpabilizar?” ; “Como medir pertencimento?” .

Revisão: 1. Por que prevenção é institucional? 2. Que ações fortalecem pertencimento? 3. Como avaliar resultados?

MÓDULO 7 — Encaminhamento, proteção e acompanhamento

Encaminhar é conectar o estudante ao profissional ou serviço adequado, explicando o próximo passo e preservando dignidade. Não é simplesmente retirar o aluno da sala. A equipe deve conhecer serviços locais, fluxos de urgência, proteção e comunicação com responsáveis.

Situação	Ação educativa e de proteção
Sinais leves e recentes	Acolher, observar, oferecer suporte e acompanhar
Prejuízo persistente	Conversar em privado, envolver rede e adaptar demandas
Violência ou abuso	Proteger, registrar e acionar protocolo competente

Risco imediato

Não deixar sozinho; acionar emergência e responsáveis conforme protocolo

O acompanhamento pergunta: o estudante está seguro? está frequentando? o apoio foi acessado? as adaptações funcionam? há estigma? O palestrante não compartilha informações além do necessário.

Dinâmica — Fluxo de decisão. Use cartões de casos e peça que grupos definam o que podem fazer, o que não podem fazer e quem deve ser acionado. **Bate-papo:** “O que significa limite profissional?” ; “Como acompanhar sem vigiar?” .

Revisão: 1. Quando encaminhar? 2. O que fazer diante de risco? 3. Por que acompanhamento é parte do cuidado?

MÓDULO 8 — Plano pessoal e institucional de cuidado

Um plano deve registrar sinais, estratégias, adultos de referência, adaptações, contatos e revisão. Não é contrato de perfeição nem instrumento de punição.

Campo	Pergunta
Sinais	O que mudou e como aparece?
Gatilhos e contexto	O que antecede ou mantém a dificuldade?
Apoio imediato	O que ajuda a permanecer seguro?
Rede	Quem precisa ser acionado?
Escola	Que adaptação mantém participação?
Revisão	Quando e como avaliar o plano?

Atividade final: cada participante cria um plano de ação para uma escola fictícia, incluindo prevenção, acolhimento, encaminhamento e acompanhamento. O grupo revisa com três critérios: segurança, dignidade e viabilidade.

Conclusão

Saúde mental na escola é responsabilidade coletiva. O palestrante não precisa diagnosticar para fazer diferença: pode ensinar linguagem, reduzir estigma, reconhecer sinais, proteger, conectar e acompanhar. A pergunta fundamental é: **o que posso fazer agora para que essa pessoa não fique sozinha, exposta ou sem caminho?**

Glossário

Acolhimento: escuta respeitosa que reconhece sofrimento. **Ansiedade:** estado de alerta e apreensão que pode ser adaptativo ou causar prejuízo. **Depressão:** condição que pode envolver humor deprimido ou irritável, perda de interesse, alterações de energia, sono, apetite e concentração. **Estigma:** julgamento que desvaloriza e afasta ajuda. **Fator de proteção:** recurso que favorece segurança. **Encaminhamento:** conexão com rede competente. **Co-regulação:** apoio relacional para recuperar organização. **Prejuízo funcional:** impacto relevante em estudo, vínculos, autocuidado ou participação.

Referências

- [1] World Health Organization. Mental health of adolescents.
- [2] American Psychological Association. How to help children and teens manage their stress.
- [3] CASEL. What Is SEL?
- [4] WHO & UNICEF. Helping Adolescents Thrive Initiative.

Rute Evaristo

Neuropsicopedagoga Clínica • Psicomotricista • Professora de Artes • Professora de Educação Especial