



Percepções de estudantes do  
Ensino Médio Integrado acerca  
de fatores que influenciam na  
saúde mental na escola

Percepções de estudantes do  
Ensino Médio Integrado acerca  
de fatores que influenciam na  
saúde mental na escola

**Gabrielli Ornellas Schramm**

**Serviço de Psicologia do IF Baiano campus Itaberaba**

**Itaberaba - Bahia**

**2023**

# FICHA CATALOGRÁFICA

(Ficha catalográfica elaborada por Simone Velame da Silva Rios CRB -5 /1405)

S377 Schramm, Gabrielli Ornellas

Percepções de estudantes do Ensino Médio Integrado acerca de  
fatores que influenciam na saúde mental na escola / Gabrielli Ornellas

Schramm . - IF Baiano. - Itaberaba-BA

Itaberaba: IF Baiano/CAE 2023.

20 f. : il.

Conteúdo: 01 cartilha de orientação sobre saúde escolar

1. Saúde Mental - Escolar. 2. . Bem-Estar – Psicológico. 3.  
Saúde- Escolar I. II. Título.

CDU:371.7

# Olá, estudantes!

O Ensino Médio é um período intenso, de muitas descobertas, desafios e decisões. E quando falamos do Ensino Médio Integrado, com toda sua carga horária e milhares de atividades, atravessar essa etapa pode ser um tanto mais dramático, mas sei que muitos ao terminarem partem para novas trilhas levando boas recordações de professores, colegas, projetos, visitas técnicas, viagens, entre outras vivências que permeiam essa etapa. E é exatamente para ajudar no desenvolvimento como estudantes e cidadãos que idealizei o projeto de ensino "Curta Diversidades: um projeto pela cultura de paz no IF Baiano campus Itaberaba" iniciado em março. Este material é uma devolutiva da coleta de respostas que os colaboradores Hendrick e Beatriz realizaram nas turmas dos primeiros e segundos anos no mês de abril. Mas os assuntos abordados não se encerram por aqui. Como são fenômenos da nossa rotina, certamente ainda conversaremos muito presencialmente. Por enquanto, é importante ter em mente que desenvolver o autoconhecimento e aprender a lidar com as emoções é um dos caminhos que nos levam a uma melhor convivência numa sociedade que respeita as diferenças, justa, solidária e eficaz na resolução de conflitos. Essa missão é nossa. Vamos nessa?

Com carinho,

Gabrielli Ornellas Schramm

*Psicóloga em atuação no IF Baiano campus Itaberaba, Especialista em Inclusão da Pessoa com Deficiência e Mestranda em Educação Profissional e Tecnológica*

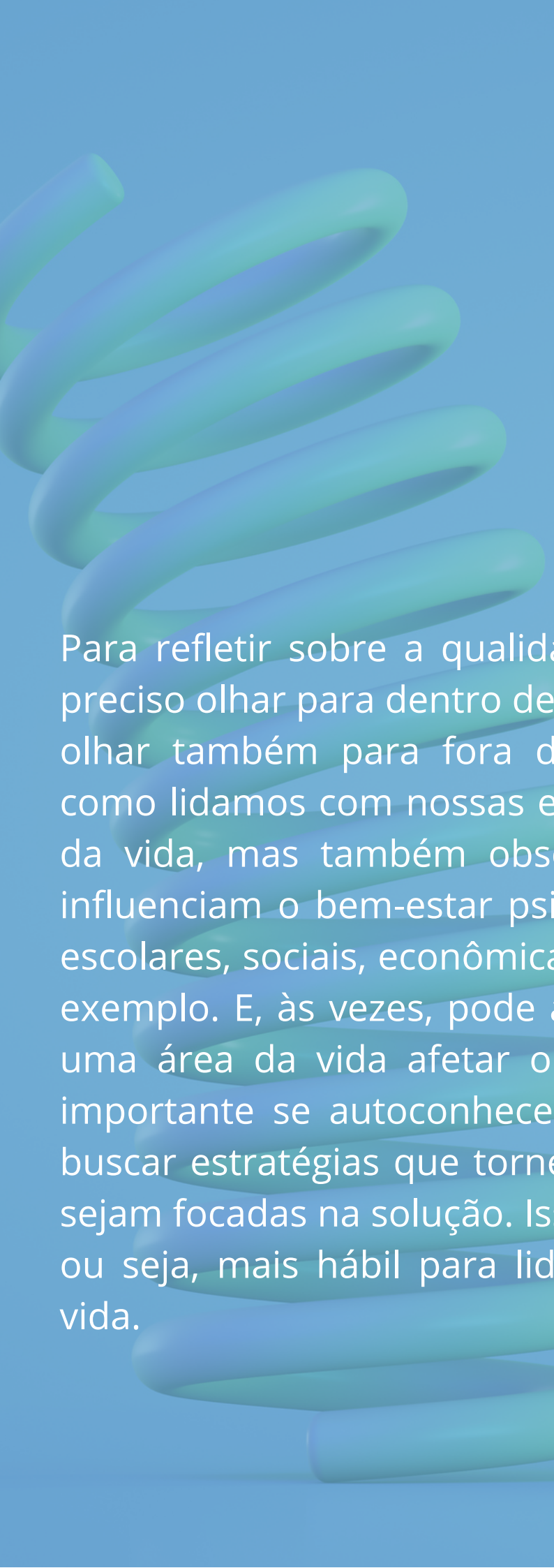


Saúde

Bem-estar

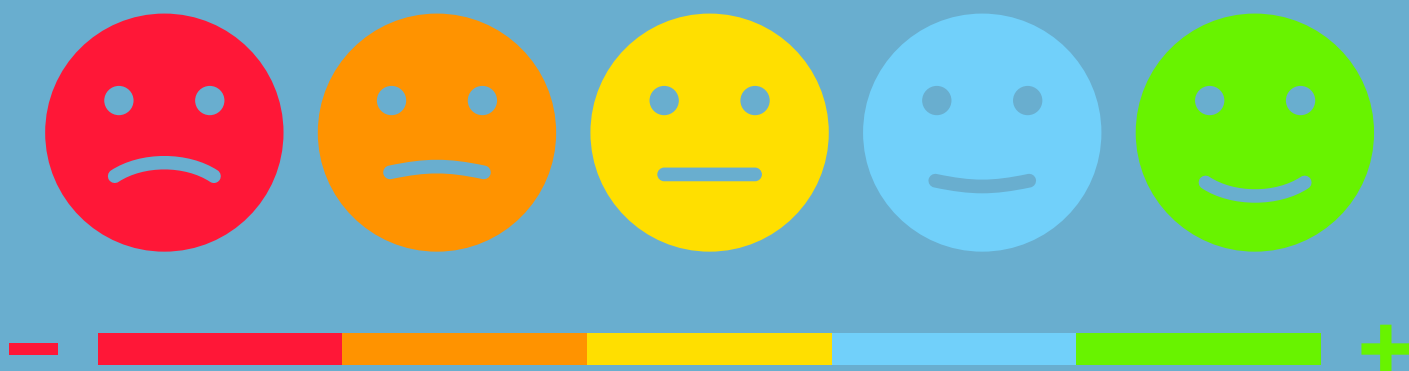
Saúde  
Mental

A OMS definiu saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença. A sensação de bem-estar tem relação com a qualidade de vida de cada pessoa, que, por sua vez, é como cada uma percebe a sua própria forma de viver e o nível de satisfação que experimenta em relação aos objetivos, expectativas, padrões e preocupações que possui. Assim, quando falamos de saúde mental, estamos nos referindo a um dos componentes da Saúde.



# *Saúde Mental & Resiliência*

Para refletir sobre a qualidade da sua saúde mental é preciso olhar para dentro de si e, tão importante quanto, olhar também para fora de si. Temos que conhecer como lidamos com nossas emoções diante de situações da vida, mas também observar fatores externos que influenciam o bem-estar psicológico, como as questões escolares, sociais, econômicas, culturais e espirituais por exemplo. E, às vezes, pode acontecer de problemas em uma área da vida afetar outras áreas. Por isso é tão importante se autoconhecer, formar redes de apoio e buscar estratégias que tornem a rotina mais leve e que sejam focadas na solução. Isso te tornará mais resiliente, ou seja, mais hábil para lidar com as adversidades da vida.



## *Fatores que influenciam positivamente e negativamente a saúde mental na escola*

Os colaboradores do projeto passaram nas turmas dos primeiros e segundos anos, dos dias 10 a 14 de abril a fim de realizar uma coleta de dados. Após explicar o objetivo da atividade, os estudantes puderam depositar anonimamente respostas sobre o que na opinião deles ajuda a melhorar ou a piorar a saúde mental na escola. No dia 17 de abril, a caixa foi aberta, as respostas tabuladas e categorizadas. Nas próximas páginas, foram feitas considerações acerca das 5 categorias principais que mais tiveram respostas relacionadas: carga horária, sobrecarga, pressão, convivência e bullying. Também estão disponibilizados alguns materiais que podem ajudar na rotina e a aperfeiçoar conhecimentos acerca de temas como comunicação não-violenta, escuta, desenvolvimento emocional, entre outros.

Essas categorias foram unidas porque convergem na sua origem e não é possível mencionar uma sem a outra. O Ensino Médio Integrado possui uma grade curricular extensa devido incluir a formação em curso técnico. Tantos componentes curriculares acabam implicando em muitos conteúdos para serem aprendidos, muitas leituras, tarefas, avaliações, exigindo mais foco e disciplina dos estudantes. Não raramente, tem-se a impressão que o tempo para os estudos é insuficiente para cumprir com todas as obrigações escolares. O sono, o descanso e o lazer por vezes são colocados de lado na tentativa de fazer o dia render mais.

### Ações mitigadoras

- Criar check-lists diários (digital ou físico)
- Utilizar agenda (digital ou física)
- Estabelecer uma rotina que combine estudos, descanso e lazer, na medida do possível
- Eleger prioridades
- Dividir tarefas longas, mesmo com prazo distante
- Criar metas de estudos realistas
- Usar alguns tempos livres na própria escola para revisar conteúdos, fazer exercícios, pesquisar, etc.

# LISTA DE AFAZERES

/ /  
S T Q Q S S D

## PRIORIDADES

## OUTROS AFAZERES DO DIA

## OBSERVAÇÕES

*METAS SEMANAIS*

# CONTROLE

SEMANA: \_\_\_\_\_

|     | MINHAS METAS | MINHAS IMPRESSÕES | PRONTO                |
|-----|--------------|-------------------|-----------------------|
| DOM |              |                   | <input type="radio"/> |
| SEG |              |                   | <input type="radio"/> |
| TER |              |                   | <input type="radio"/> |
| QUA |              |                   | <input type="radio"/> |
| QUI |              |                   | <input type="radio"/> |
| SEX |              |                   | <input type="radio"/> |
| SAB |              |                   | <input type="radio"/> |



# Matriz de Prioridades

**IMPORTANTE, MAS NÃO URGENTE**

Decida quando irá fazer

-----

-----

-----

-----

**IMPORTANTE E URGENTE**

Faça imediatamente

-----

-----

-----

-----

**NÃO IMPORTANTE E NÃO URGENTE**

Faça depois

-----

-----

-----

-----

**NÃO IMPORTANTE E URGENTE**

Faça você mesmo ou, se for possível, peça a outra pessoa para fazer

-----

-----

-----

-----

**OBSERVAÇÕES**

-----

-----

-----

-----

-----

-----

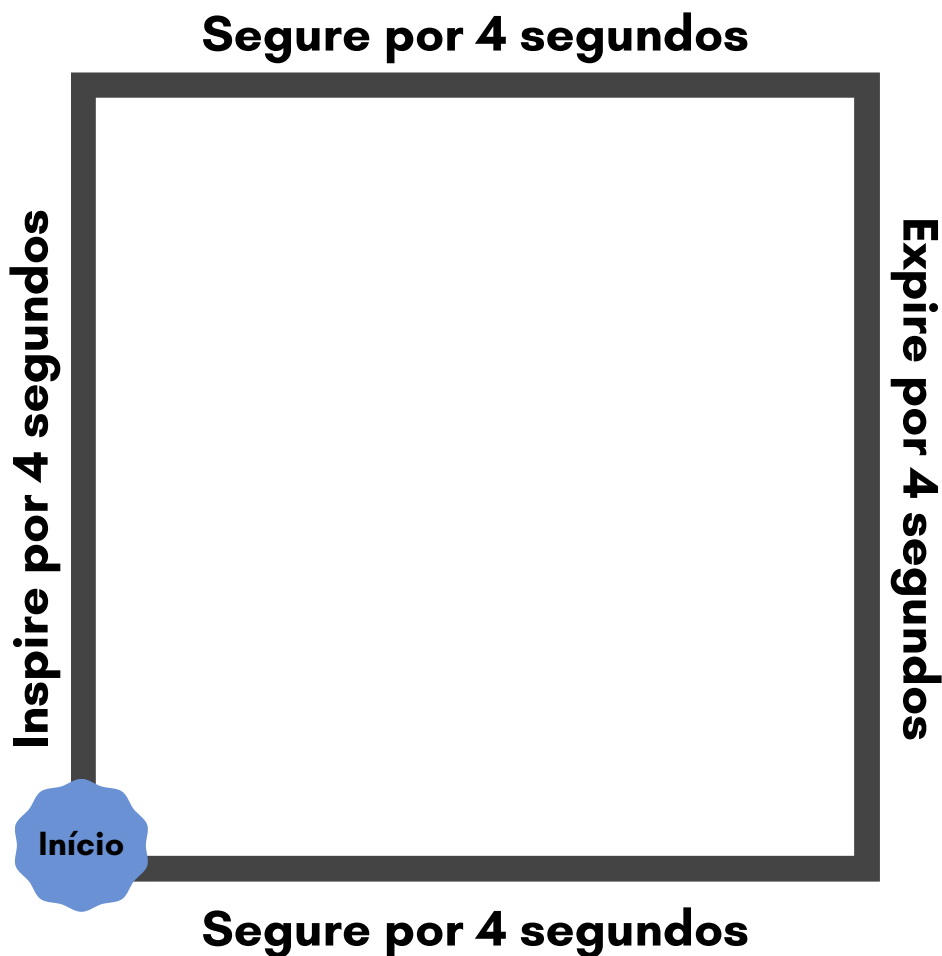
Essa categoria considera todas as respostas que mencionavam a pressão exercida pela escola, pela família, pela sociedade ou mesmo de origem inespecificada. É importante refletir que temos vivido uma época de excessiva valorização da produtividade, que implica numa supervalorização das competências individuais. Essa lógica atinge os jovens, de modo que se tornam excessivamente orientados pelo resultado e por vezes se frustram por não experimentarem o desempenho que esperam ou que são cobrados a ter. Além disso, o Ensino Médio é para muitos um momento de escolha da futura profissão e isto pode ser dramático a depender das variáveis envolvidas na vida de alguém.

### Ações mitigadoras

- Considerar que cada pessoa possui mais ou menos dificuldades, por isso evitar se comparar
- Não usar como régua da própria competência apenas os componentes curriculares em que tem mais dificuldade, valorizando também os pontos fortes e vendo o desempenho global
- Conversar sobre as angústias e indecisões com profissionais da escola ou outras pessoas de sua confiança
- Permitir-se dar pausas e relaxar, aproveitando a própria companhia ou de pessoas queridas, mesmo que seja por pouco tempo



# RESPIRAÇÃO QUADRADA



Comece do canto inferior esquerdo do quadrado. Percorra-o com o seu dedo enquanto você respira de acordo com a instrução: Inspire por 4 segundos, segure por 4 segundos, expire por 4 segundos e segure por 4 segundos. Repita o ciclo quantas vezes forem necessárias. Esse exercício de respiração ajuda a relaxar e pode ser útil nos momentos de maior estresse ou ansiedade.

# AUTOCONSCIÊNCIA

# AVALIAÇÃO

LEIA AS INSTRUÇÕES ABAIXO E PENSE NA PRIMEIRA COISA QUE VIER À SUA MENTE. PORTANTO, NÃO PENSE DEMAIS, MESMO QUE A RESPOSTA NÃO SEJA LEGAL. PREENCHA SUAS RESPOSTAS NAS CAIXAS EM BRANCO. ENCARE ISTO APENAS COMO UM RETRATO DO MOMENTO. SE PRECISO BUSQUE ALGUÉM PARA CONVERSAR.

EU SOU UM SER HUMANO QUE...

|                         |  |
|-------------------------|--|
| AMA                     |  |
| QUER                    |  |
| É MOVIDO POR            |  |
| SE INSPIRA EM           |  |
| QUE TEM O<br>COSTUME DE |  |
| SE ALEGRA QUANDO        |  |
| ACREDITA EM             |  |
| DARIA                   |  |
| UM DIA SERÁ             |  |
| TEM O OBJETIVO DE       |  |
| PERCEBE                 |  |
| TEM MEDO DE             |  |



Essa categoria mescla todas as respostas que mencionaram a convivência com colegas, amigos e familiares. Vale ressaltar que a convivência apareceu tanto como fator protetor quanto como agravante à saúde mental. Dizemos que é um fator protetor quando o seu sentido está fortemente atrelado à ideia da existência de suporte social. Já quando é um fator agravante significa que as relações tem sido fonte de sofrimento, estão em desacordo com as expectativas da pessoa ou indicam a existência de tensões significativas. Uns dos maiores desafios é estabelecer na convivência uma boa comunicação, com espaço de fala e escuta, e aprender a respeitar as diferenças no contexto da diversidade.

### Ações mitigadoras

- Investir no autoconhecimento
- Praticar a comunicação assertiva e não-violenta
- Praticar a escuta ativa
- Buscar conhecer realidades diferentes a partir de produções literárias e audiovisuais, conversas com pessoas de grupos populacionais/sociais diversos, visitas a instituições e comunidades, etc.
- Pedir ajuda na mediação de conflitos

*Clique na imagem para ter acesso ao livro*

# Dicas de leitura



Neste livro, em formato de gibi, o leitor é convidado a conhecer sobre a comunicação não-violenta de um jeito leve e dinâmico.

Neste livro, os autores, a partir de suas experiências profissionais falam da importância da escuta na vida das pessoas ao mesmo tempo em que ensinam ao leitor os cuidados para praticá-la no dia-a-dia.



Neste best-seller, a autora toca em assuntos que costumam ser evitados porque geram desconforto, mas encoraja o leitor a aceitar a própria vulnerabilidade, vencer a vergonha e assumir uma vida autêntica.

Existem atos desagradáveis que não são bullying e existem atos que podem não parecer incômodos mas são caracterizados como bullying. Nesse fenômeno estão presentes atos intencionais, repetitivos e agressivos, desenvolvendo-se dentro de uma relação desigual de poder e que implicam no sofrimento da vítima. A desigualdade se expressa numa desvantagem para a vítima e pode ser decorrente da diferença de idade, do desenvolvimento físico, do desenvolvimento emocional ou do apoio que tem dos colegas. A forma do bullying é múltipla, como por exemplo: apelidos, ironias, deboches, ameaças, roubos de pertences, exclusão, empurrões, chutes, entre outros. Os danos para as vítimas podem ser visíveis ou invisíveis e perdurar ao longo da vida, mesmo que não mais expostas à violência. A prevenção contra o bullying é um esforço coletivo que envolve família, escola, indivíduos e sociedade.

## Ações mitigadoras

- Denunciar o bullying ou outros atos desagradáveis se foi ou estiver sendo vítima de bullying
- Se presenciar o bullying, não se omitir, ou seja, mesmo não sendo a vítima, denunciar
- Participar de atividades que estimulem o autoconhecimento e o desenvolvimento emocional e social
- Respeitar quando o colega manifestar desaprovação de algum ato dirigido a ele
- Cuidar para não agir de forma preconceituosa ou discriminatória, inclusive na internet, em razão de características físicas, etárias, de gênero, de religião, dentre outras particularidades.

# 7 FORMAS DE CYBERBULLYING

- 1 Calúnia**- Afirmar que a vítima praticou ato criminoso em perfis de redes sociais e grupos de mensagens
- 2 Difamação**- Postar em páginas de redes sociais e grupos de mensagens informações que atinjam a honra da vítima
- 3 Injúria**- Qualquer opinião pessoal de uma pessoa em relação a outra que seja depreciativa em redes sociais
- 4 Ameaça**- Receber qualquer tipo de ameaça via mensagens inbox ou mensagens de texto via celular
- 5 Constrangimento ilegal**- Ameaçar alguém a fazer ou deixar de fazer alguma coisa em meio virtual, por exemplo, ameaçar uma pessoa para que ela ligue a webcam
- 6 Falsa identidade**- Utilização de perfis falsos para entrar em sites de relacionamento ou usar a foto de um desafeto para criar perfil falso
- 7 Perturbar a tranquilidade**- O envio de mensagens incômodas frequentemente pode caracterizar essa contravenção

Senado Federal

Fonte: Senado Federal

## CIBERBULLYING - O QUE DIZ A LEI

### DIFERENÇA ENTRE OS TIPOS DE CRIME NA INTERNET



#### CALÚNIA

alguém, imputando-lhe falsamente fato definido como crime



**Pena:** detenção, de seis meses a dois anos, e multa



#### DIFAMAÇÃO

alguém, imputando-lhe fato ofensivo à sua reputação



**Pena:** detenção, de três meses a um ano, e multa



#### INJÚRIA

alguém, ofendendo-lhe a dignidade ou o decoro



**Pena:** detenção, de um a seis meses, ou multa

## CIBERBULLYING - O QUE FAZER

### ACHA QUE COMETEU CIBERBULLYING?



**MOSTRE SER DE CONFIANÇA E EDUCADO. PEÇA DESCULPAS!**



**RECONHEÇA O ERRO E ASSUMA A RESPONSABILIDADE**



**PEÇA AJUDA AOS SEUS PAIS E ESCOLA PARA RESOLVER A SITUAÇÃO COM DIÁLOGO E RESPEITO**

Fonte: SaferNet Brasil



# Precisa conversar?

Se você deseja atendimento no Serviço de Psicologia, dirija-se à Coordenação de Assuntos Estudantis. Você pode também entrar em contato através do WhastApp

**(75) 99701-6255** ou do e-mail  
***[gabrielli.schramm@ifbaiano.edu.br](mailto:gabrielli.schramm@ifbaiano.edu.br)***



---

## Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. **O que significa ter saúde?** Brasília, DF, Ministério da Saúde, 29 jul. 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2021/o-que-significa-ter-saude> Acesso em 20 abr. 2023

BRASIL. Senado Federal. **Cyberbullying é um tipo de violência eletrônica do bullying [...]**. Brasília, DF, 29 jul. 2019. Facebook: Senado Federal @senadofederal. Disponível em: [https://pt-pt.facebook.com/SenadoFederal/posts/2891964234152746/?locale=pt\\_PT](https://pt-pt.facebook.com/SenadoFederal/posts/2891964234152746/?locale=pt_PT) Acesso em 22 abr. 2023

SAFERNET BRASIL. **Estou enfrentando um problema de cyberbullying. Devo denunciar?** Disponível em: <https://new.safernet.org.br/content/estou-enfrentando-um-problema-de-cyberbullying-devo-denunciar> Acesso em 22 abr. 2023

