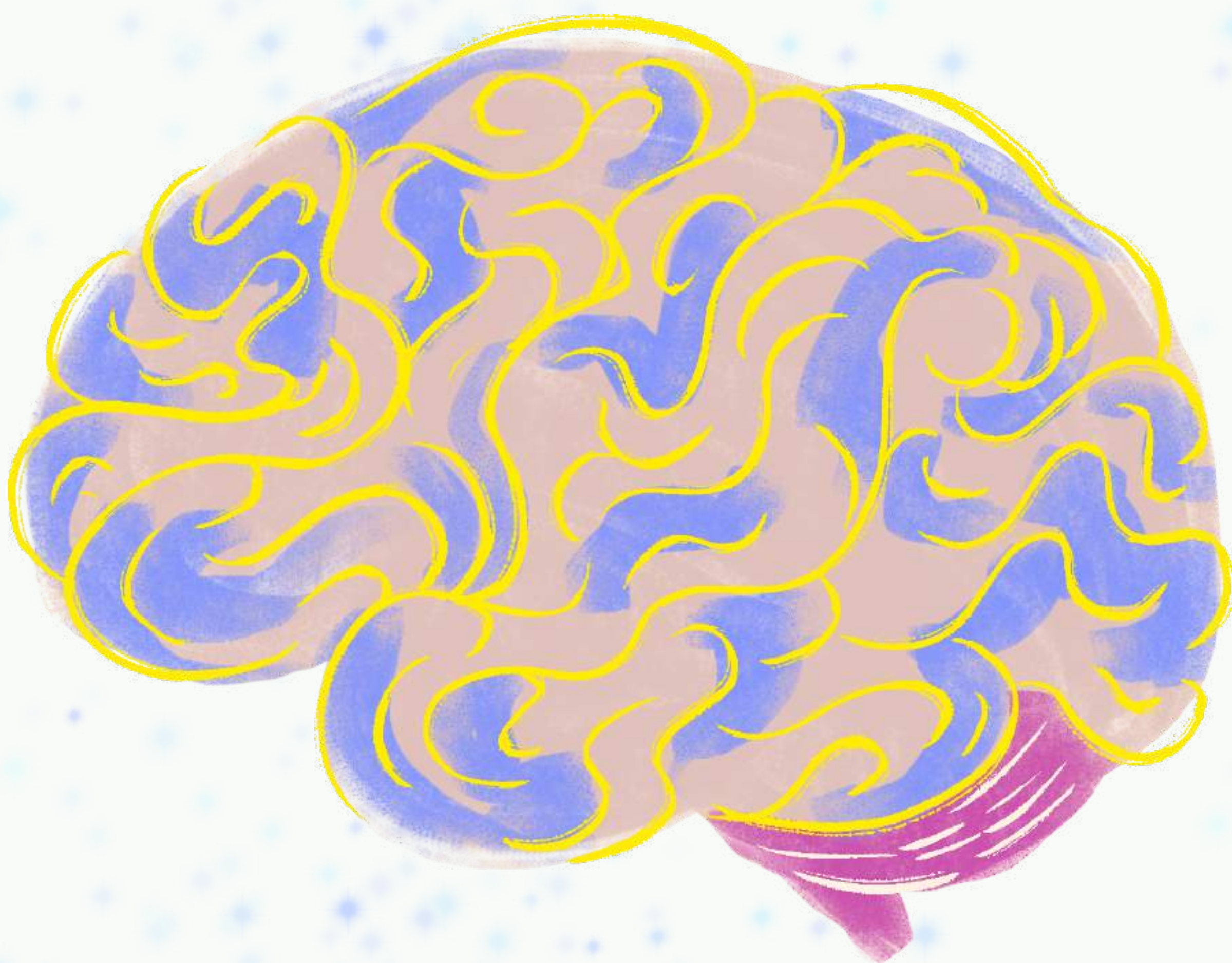


O QUE O PROFESSOR PRECISA SABER SOBRE SAÚDE MENTAL?

GUIA PARA O PROFESSOR DIRETOR DE TURMA



Lívia Maria do Rego Pinheiro

Heloísa Beatriz Cordeiro Moreira

Ficha Técnica

Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologia do Ceará - IFCE

Reitor:

Prof. Dr. José Wally Mendonça Menezes

Pró-reitora de Pesquisa, Pós-graduação e Inovação:

Prof. Dr. Joélia Marques de Carvalho

Programa de Pós Graduação em Educação Profissional e Tecnológica - ProfEPT

Coordenador:

Prof. Dr. Francisco José Alves de Aquino

Orientadora:

Profa. Dra. Heloísa Beatriz Cordeiro Moreira

Redação e Diagramação:

Lívia Maria do Rego Pinheiro

Revisão Técnica em Psicologia:

Me. Rebeca Fernandes Martins

Revisão Ortográfica:

Luiz Vinicius Gadelha de Freitas

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Instituto Federal do Ceará - IFCE
Sistema de Bibliotecas - SIBI

Ficha catalográfica elaborada pelo SIBI/IFCE, com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

PINHEIRO, Livia Maria do Rego.

O que o professor precisa saber sobre saúde mental? : Guia para o Professor Diretor de Turma / Livia Maria do Rego PINHEIRO. - 2018.

f. : il. color.

Dissertação (Mestrado) - Instituto Federal do Ceará, Mestrado Profissional em Rede Nacional de Educação Profissional e Tecnológica, Campus Fortaleza, 2018.

Orientação: Profa. Dra. Heloísa Beatriz Cordeiro Moreira.

1. Saúde Mental. 2. Educação Emocional. 3. Projeto Professor Diretor de Turma. I. Título.

CDD 378.013

SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO.....	05
2. SAÚDE MENTAL.....	07
3. FATORES QUE INFLUENCIAM A SAÚDE MENTAL.....	10
4. O QUE OS PROFESSORES PODEM FAZER?.....	12
5. O CUIDADO COM A SAÚDE MENTAL.....	13
6. TRANSTORNOS MENTAIS E DISTÚRBIOS DO NEURODESENVOLVIMENTO.....	16
7. TRANSTORNOS MENTAIS.....	17
8. TRANSTORNO DE ANSIEDADE.....	18
9. TÉCNICAS PARA CONTROLAR A ANSIEDADE.....	20
10. TRANSTORNOS DE HUMOR.....	22
11. TRANSTORNO DE PERSONALIDADE BORDERLINE.....	23
12. TRANSTORNOS OBSESSIVOS COMPULSIVOS.....	25
13. DISTÚRBIOS DO NEURODESENVOLVIMENTO.....	26
14. TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO COM HIPERATIVIDADE.....	27
15. TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA.....	29
16. ESTIGMAS RELACIONADOS À SAÚDE MENTAL.....	31
17. COMO OS EDUCADORES PODEM AGIR?.....	32
18. EDUCAÇÃO EMOCIONAL.....	33
19. EMOÇÕES.....	34
20. REGULAÇÃO EMOCIONAL.....	37
21. COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA.....	41
22. ATENÇÃO PLENA.....	49
23. EXERCÍCIO DE MINDFULNESS.....	52
24. ONDE BUSCAR AJUDA?.....	53
25. PARA ALÉM DO PRODUTO EDUCACIONAL	55
26. REFERÊNCIAS.....	62

APRESENTAÇÃO

Prezado(a) leitor(a),

Este trabalho aborda temas pertinentes à saúde mental no contexto escolar, servindo como um pequeno manual para auxiliar o professor a compreender melhor assuntos relacionados à sua realidade de trabalho. Além de fornecer uma base teórica sobre esses temas, este *ebook* propõe algumas estratégias de regulação emocional e técnicas para promover o bem-estar mental, incluindo o autocuidado, para que o professor possa utilizá-las em sala de aula.

Foi produzido no âmbito do Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT) do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE) como produto educacional da pesquisa "Saúde Mental sob a ótica do Professor Diretor de Turma: uma leitura sobre as vivências dos docentes", elaborado por Livia Maria do Rego Pinheiro, sob orientação da Profa. Dra. Heloísa Beatriz Cordeiro Moreira e revisado pela psicóloga Me. Rebeca Fernandez Martins.

Esta pesquisa de mestrado versa sobre uma problemática comum ao contexto escolar, as vivências em saúde mental. As angústias e dificuldades em lidar com a saúde mental dos alunos e professores têm sido frequentes nas escolas, especialmente para o professor diretor de turma, objeto de estudo deste trabalho que lida constantemente com essa realidade.

O Professor Diretor de Turma (PDT) é um programa promovido pelo Estado do Ceará, voltado para o acompanhamento dos alunos da rede estadual de ensino médio (Everton, 2019). Sua premissa é promover um ambiente educacional que valorize não apenas a razão (intelectual), mas também as emoções (Ceará, 2010). Um professor é designado para acompanhar uma turma, buscando familiarizar-se melhor com cada aluno, coletando informações sobre sua trajetória, interesses, comportamentos, valores e aspirações futuras. Acredita-se que, por meio dessa interação, seja possível compreender de forma mais ampla as necessidades específicas dos estudantes.

A partir dos resultados encontrados, percebemos a necessidade de direcionar um produto educacional com o objetivo de orientar o professor diretor de turma nas temáticas relacionadas à saúde mental. Neste trabalho, abordamos temas de suma importância, como saúde mental, transtornos mentais, emoções, regulação emocional, comunicação não violenta e *mindfulness*. Apresentamos, de forma clara e objetiva, informações das quais os professores podem utilizar em seu dia a dia para avaliar suas percepções sobre saúde mental e combater os estigmas relacionados a ela.

APRESENTAÇÃO

O papel do professor, nesta temática, é fundamental na identificação de sinais precoces de dificuldades emocionais e comportamentais. Além de identificar esses sinais, o professor pode fornecer apoio emocional aos alunos, criando um ambiente de confiança em que os estudantes se sintam à vontade para expressar suas preocupações e angústias. Através de uma abordagem empática e atenta, o professor pode orientar os alunos na busca de ajuda profissional quando necessário, atuando como um elo importante entre os estudantes e os serviços de saúde mental.

O professor também tem a responsabilidade de promover a conscientização sobre a saúde mental, utilizando a educação como ferramenta para desmistificar e combater os estigmas associados aos transtornos mentais. Ao integrar temas relacionados à saúde mental no currículo escolar e nas atividades cotidianas, o professor pode ajudar os alunos a desenvolverem habilidades de regulação emocional, resiliência e comunicação não violenta, essenciais para o bem-estar emocional.

Ademais, é importante que os professores recebam formação contínua e adequada sobre saúde mental. Essa capacitação não só amplia o conhecimento dos docentes sobre o tema, mas também os prepara para enfrentar de forma eficaz com as diversas situações.

Sabemos que o professor tem grande relevância nesse contexto, contudo, a atuação da família e dos profissionais de saúde é indispensável no trato com essa problemática. A colaboração entre escola, família e serviços de saúde é fundamental para criar uma rede de apoio eficaz, garantindo que os alunos recebam o cuidado e o suporte necessário para seu desenvolvimento integral.

Expandir o conhecimento sobre saúde mental é uma estratégia que também promove o autocuidado. A conscientização sobre o tema aumenta a percepção da importância primária de cuidar de si mesmo para poder cuidar dos outros. Nesse sentido, partimos da premissa de que o professor deve estar saudável para, então, promover o bem-estar dos alunos.

Em suma, a promoção da saúde mental no ambiente escolar depende de uma abordagem integrada, onde o papel do professor é fundamental, mas deve ser complementado pela participação ativa de toda a comunidade escolar, incluindo familiares e profissionais de saúde. Juntos, podemos criar um ambiente mais saudável e acolhedor para todos os estudantes.

Aos trabalhos!

SAÚDE MENTAL



SAÚDE MENTAL

Quando pensamos sobre o conceito de **saúde**, devemos considerá-lo a partir de uma visão integrada, ou seja, pensar nos aspectos físicos e mentais que estão relacionados à construção do bem-estar. Entretanto, é evidente que damos uma maior atenção às questões físicas do que às emocionais quando se fala em adoecimento (Almeida, 1998).

A perspectiva em saúde leva em consideração alguns aspectos:

- É um processo e não um produto a ser alcançado;
- Trata-se um processo complexo e qualitativo;
- Deve-se considerar os aspectos somáticos (corpo) e psíquicos (mente) (Almeida, 1998).



A saúde é uma parte integrante de nossas vidas, que ao nível individual, pode ser alcançada através de múltiplas variáveis. É um processo que envolve constantemente a participação ativa e consciente do indivíduo (Almeida, 1998).

Em consonância com o conceito de saúde, a saúde mental também é vista como um conceito amplo que envolve a interação de fatores biológicos, psicológicos, sociais e culturais (Almeida, 1998).

A saúde mental é um estado de bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doenças (OMS).

Para Paulo Amarante (2007), o espectro que envolve a saúde mental é tão rico e polissêmico que é difícil delimitar suas fronteiras, saber onde começa e onde termina. Porque saúde mental não se limita apenas à psicopatologia, ou seja, ao estudo ou tratamento das doenças mentais, mas a um complexo que envolve o bem-estar de um indivíduo. Diversas ciências como a Neurologia, Psicologia, Psiquiatria, Sociologia, Antropologia, Filosofia e História convergem para compreender a saúde mental. Estamos lidando com narrativas individuais, sujeitos, sociedades e culturas, e não podemos excluir as manifestações religiosas, ideológicas, éticas e morais de uma comunidade e de seu povo.

SAÚDE MENTAL

A natureza do campo da saúde mental nos permite entendê-la a partir de uma complexidade, ou seja, uma transversalidade de saberes (Amarante, 2007). Devemos romper com esta dicotomia histórica entre saúde mental e doenças mentais. Atualmente o conceito de saúde mental vai além desta visão reducionista, considerando como um *continuum* que é uma escala de estágios que variam entre um estado ideal de saúde mental e estados debilitantes ocasionados por uma dor ou um sofrimento emocional (OMS, 2022).

Essa escala nos permite entender que em todas as fases da vida podem ser desenvolvidas estratégias de cuidado com a saúde, não restringindo-se apenas ao tratamento de um transtorno mental. A promoção e a prevenção são necessárias para melhorar o bem-estar, a resiliência e reduzir o aparecimento de impactos nas condições de saúde mental (OMS, 2022).

Saúde mental é um tema necessário de ser trabalhado tanto na escola quanto na família ou no trabalho. As ações promotoras e preventivas de saúde são tão necessárias quanto os tratamentos porque podem prevenir estados mais debilitantes de saúde mental (Almeida, 1998).

O QUE É SAÚDE MENTAL?

É um estado de bem-estar em que o indivíduo percebe suas próprias habilidades, para lidar com as tensões normais da vida, podendo trabalhar de forma positiva e contribuindo para a sua comunidade (OMS, 2022).

A saúde mental tem um valor intrínseco e nos ajuda a conectar, funcionar, enfrentar e florescer

Adaptar-se às mudanças

Sentir-se bem

Aprender novas habilidades

Ter relacionamentos positivos

Ter empatia com os outros

Fazer escolhas saudáveis

Lidar com o estresse

Compreender e gerir as emoções



FATORES QUE INFLUENCIAM A SAÚDE MENTAL

A saúde mental sofre influência de vários aspectos. Diferentemente do que muitas pessoas creem, ela não se limita apenas a características individuais, como a habilidade de gerenciar pensamentos, emoções, comportamentos e interações interpessoais. Esses fatores abrangem igualmente aspectos sociais, culturais, econômicos, políticos e ambientais, tais como políticas nacionais, proteção social, padrões de vida, condições de trabalho e apoio comunitário (OPS/OMS).

As pessoas que vivem em condições adversas, como pobreza, desigualdades e violências tendem a apresentar mais problemas de saúde mental do que pessoas que não vivem nessas circunstâncias (OMS, 2022).

De acordo com a OMS (2022), os fatores que determinam o bem-estar de um indivíduo são classificados como individuais, familiares, comunitários e estruturais. Eles podem atuar de forma protetiva ou serem um fator de risco.



Fatores de Proteção (beneficiam a saúde mental)

INDIVIDUAL	COMUNITÁRIO E FAMILIAR	ESTRUTURAL
• Fatores genéticos; • Boa saúde física; • Atividade Física; • Habilidades socioemocionais; • Senso de autoestima e autocontrole.	• Relações sociais saudáveis; • Boa nutrição perinatal; • Boa parentalidade; • Capital e apoio social; • Acesso a áreas verdes; • Segurança à vida.	• Segurança econômica; • Proteção social; • Justiça social; • Qualidade do meio ambiente; • Acesso a serviços sociais; • Qualidade de infraestrutura; • Equidade social e de gênero.

(OMS, 2022)

FATORES QUE INFLUENCIAM A SAÚDE MENTAL



Fatores de Risco (prejudicam a saúde mental)

INDIVIDUAL	COMUNITÁRIO E FAMILIAR	ESTRUTURAL
• Fatores genéticos; • Doença crônica; • Insatisfação corporal; • Dieta não saudável; • Obesidade e outros riscos ao metabolismo; • Uso de álcool e drogas; • Baixa escolaridade; • Complicações obstétricas ao nascer; • Distúrbios do sono.	• Abuso emocional e físico ou negligência; • Abuso sexual e violência; • Perda repentina de um ente querido; • Violência por parceiro íntimo; • Uso de substâncias pela mãe durante a gravidez; • Assédio moral; • Vida urbana; • Tensão no trabalho; • Ser de uma minoria étnica.	• Infraestrutura de baixa qualidade; • Injustiça, discriminação e exclusão social; • Desigualdade social, econômica e de gênero; • Conflitos e deslocamentos forçados; • Poluição ou degradação ambiental; • Crises climáticas; • Emergência de saúde; • Pouco acesso aos serviços.

(OMS, 2022)



A compreensão desses fatores implica entender a complexa dinâmica relacionada à saúde mental. Contudo, não podemos generalizar que tais fatores necessariamente desencadeiem um transtorno. A forma como encaramos os fatores de risco pode dizer muito sobre a nossa resiliência e capacidade de lidar com problemas, influenciando significativamente nossa saúde mental e bem-estar.

No entanto, como educadores é importante entender que o estado emocional de um indivíduo está relacionado a fatores externos como eventos familiares, sociais, econômicos, e até mesmo o ambiente educacional. Esse estado emocional pode refletir em rendimento escolar ou comportamentos sociais.

O QUE OS PROFESSORES PODEM FAZER?

A escola é um espaço ideal para a educação em saúde mental, por dois motivos: primeiro, por ser um ambiente de construção de conhecimento e, segundo, por ser o local onde o aluno passa a maior parte do seu dia (Estanislau *et al.*, 2014).

Os professores podem contribuir para a saúde mental de seus alunos ao desenvolverem vínculos baseados na afetividade, na empatia e na escuta reflexiva. Eles podem influenciar positivamente os alunos ao interagirem de forma motivadora e criativa, encorajando-os na tomada de decisões, promovendo a autonomia e fortalecendo sua autoestima (Estanislau *et al.*, 2014).

SUGESTÕES

Contribua para um clima acolhedor e de apoio, estimulando a criação de vínculos afetivos e que os alunos sintam-se seguros.

Integre ao currículo as temáticas em saúde emocional, estimulando os alunos para que eles possam desenvolver habilidades socioemocionais.

Sempre que possível contribua para o combate aos estigmas de transtornos mentais.

Promova atividades como rodas de conversas, palestras e programas educativos para falar sobre assuntos relacionados à “saúde mental”.

Converse com os colegas professores sobre casos da sua prática docente, para que possam refletir sobre o que fazer diante de situações difíceis como isolamento, comportamento agressivo e quebra de regras, etc.

Mantenha a atenção em sinais precoces de um possível adoecimento mental para realizar os encaminhamentos devidos.

Envolva as famílias na atenção às questões psicosociais, converse, sempre que possível, com pais e responsáveis sobre as temáticas.

Atividades que envolvam a prevenção, promoção e recuperação da saúde mental como: atividades de autoconhecimento, manejo das emoções, meditação, atenção plena e *mindfulness*.

(Estanislau *et al.*, 2014).

O CUIDADO COM A SAÚDE MENTAL

Quando se fala em saúde mental nas escolas, geralmente, concentramos nossa atenção na saúde dos alunos. Isso é compreensível, pois é um tema que realmente requer nossa atenção, no entanto, é urgente reconhecer a necessidade de apoio e cuidado com a saúde mental dos professores. Principalmente porque eles precisam estar bem para se sentirem confortáveis tanto em seu trabalho quanto em suas vidas.

O esgotamento físico e mental decorrente da profissão é conhecido como *Síndrome de Burnout*, realidade na atividade docente. Uma pesquisa realizada pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) mostrou que um terço dos professores da Educação Básica desenvolveram a Síndrome de Burnout (CIPA, 2023).

As instituições de ensino devem cuidar do bem-estar dos educadores para que estes tenham qualidade de trabalho. Sem retirar a responsabilidade das instituições de trabalho, é importante também que os professores fiquem em alerta aos sinais de esgotamento, como cansaço físico e mental, dor de cabeça frequente, insônia, dificuldade de concentração, negatividade constante e sentimento de derrota, que podem indicar uma saúde debilitada (LIV, 2023).

AUTOCUIDADO

São todas as atividades que contribuem para o bem-estar físico, mental, social e espiritual. Envolve dar atenção a si mesmo, reconhecer suas necessidades e emoções, e pedir ajuda quando necessário (Scavani, Fontoura, 2021).

Em relação ao trabalho são necessárias algumas atitudes que contribuem para sua qualidade de vida:

- Imponha limites, incluindo combinar se pode ser acionado quando está fora da escola e, em caso positivo, em quais horários;
- Não deixar sua saúde de lado em nome do trabalho. Não pule as refeições, ou não deixe de se hidratar;
- Tenha tempo para o lazer e para descansar. Assista uma série, escute uma música ou faça uma atividade física;
- Reeduque-se para aproveitar momentos simples e prazerosos. Lembre-se de que você não é uma máquina de produtividade (LIV, 2023).
- Tenha uma rede de apoio, para saber mais clique **aqui**;
- Caso necessário, busque ajuda profissional.



O CUIDADO COM A SAÚDE MENTAL

O professor deve, em primeiro lugar, cuidar de sua saúde mental para depois estimular o autocuidado dos alunos. A adolescência é um momento sensível para o desenvolvimento da saúde mental de uma pessoa. Neste momento, é crucial o aprimoramento de hábitos e estratégias saudáveis (OMS, 2020).

Vivenciar situações que envolvam algum tipo de sofrimento mental faz parte de nossa vida, mas para que esse sofrimento não se torne uma patologia, é importante desenvolver uma rotina de autocuidado que culmine na promoção da saúde física, mental e social.

A seguir, apresentaremos algumas dicas de cuidado com a saúde física e mental. São atividades simples, mas que trazem grandes benefícios tanto para nosso corpo quanto para nossa mente.

A rotina de hábitos saudáveis pode ser discutida durante a aula de maneira não impositiva (não dizendo "Você tem que fazer isso!"), mas com o objetivo de instigar os alunos a refletirem sobre como está a sua rotina diária. Assim, eles poderão identificar aspectos positivos e áreas que podem ser melhoradas.



ALIMENTAÇÃO

A alimentação influencia tanto nos aspectos fisiológicos quanto nos psicológicos. Tenha uma dieta rica em nutrientes, equilibrada, variada e não pule refeições.

ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física regular desempenha um papel importante na saúde. Libera endorfina e reduz o estresse e a ansiedade, melhora a autoestima, confiança e ajuda a regular o sono.



SONO

O sono regulado contribui para a recuperação do corpo e da mente. Ajuda na regulação do humor e na consolidação da aprendizagem.

BEBA ÁGUA

O consumo adequado de água ajuda na saúde, mantendo o equilíbrio do corpo. Cada corpo necessita de uma quantidade ideal de água para seu bom funcionamento.



(Gasparini *et al.*, 2020)

O CUIDADO COM A SAÚDE MENTAL



AUTOCONHECIMENTO

Busque conhecer suas emoções e sentimentos. Saiba quando não está bem ou o que te deixa estressado, triste ou ansioso, assim como o que te deixa feliz.

PERMITA-SE SENTIR

Reconheça suas próprias emoções e o que está sentindo. Saiba quando é hora de descansar e recuperar as energias, ou quando é benéfico compartilhar suas preocupações com alguém de confiança. Não se sobrecarregue com expectativas excessivas e esteja disposto a estabelecer limites, aprendendo a dizer não quando necessário.



LAZER

Pratique atividades que te deixam felizes. Fuja um pouco da rotina de trabalho/escola e faça algo que te faça bem, como dançar, ouvir música ou praticar um esporte.

TENHA MOMENTO COM AS PESSOAS

Crie momentos com as pessoas. Valorize as conexões humanas, reservando tempo para compartilhar experiências, conversar e cultivar relacionamentos significativos.



CULTIVE A SUA ESPIRITUALIDADE

Independente da sua religião ou crença, é importante desenvolver a espiritualidade, que está ligada a estabelecer conexões com Deus, a Natureza ou o Universo. As práticas podem ser meditação, oração ou contemplação da natureza.

(Gasparini *et al.*, 2020)

TRANSTORNOS MENTAIS E DISTÚRBIOS DO NEURODESENVOLVIMENTO



TRANSTORNOS MENTAIS

Os transtornos mentais podem ocorrer pela interação de fatores individuais (biológicos, genéticos, psicológicos), sociais (condições financeiras, de moradia, rede de suporte, cultural, etc.) e ambientais (influência dos pais, qualidade dos amigos e da escola, exposição a eventos estressores, etc.) e nem sempre precisam ser desencadeados por uma situação específica (Estanislau *et al.*, 2014).

Durante o curso de um transtorno mental, são observados **sintomas e sinais que refletem alterações no corpo, principalmente no cérebro**. Essas alterações ocorrem nos seguintes aspectos:

- Cognição ou pensamento;
- Sensopercepção (audição, olfato, paladar, tato e visão);
- Emoções ou sentimentos;
- Sinalização vinculada ao modo como o cérebro reage ao ambiente;
- Física (somática);
- Comportamental.

Os Transtornos Mentais são apresentados de diferentes formas. Eles são normalmente caracterizados por uma combinação de pensamentos, emoções e comportamentos anormais que podem afetar a relação com os outros (OPAS/OMS).



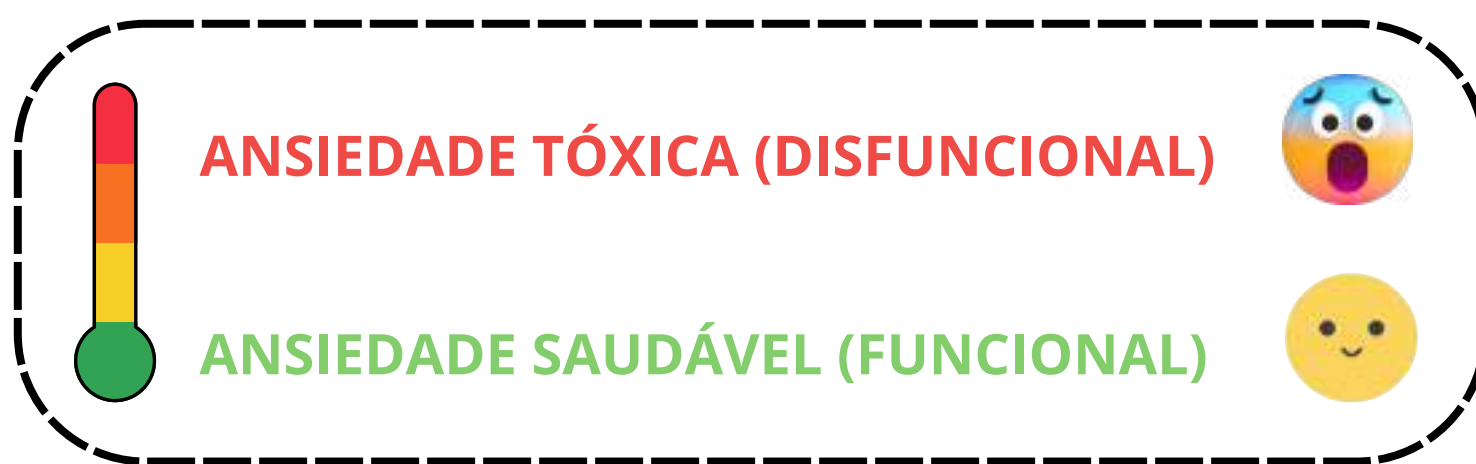
Como identificar um transtorno mental?

Nem sempre é possível diferenciar com clareza uma doença mental de um comportamento normal. Por exemplo, pode ser difícil diferenciar a tristeza normal causada pelo luto da depressão propriamente dita em pessoas que sofreram uma perda significativa. Uma possível linha divisória costuma ser baseada nos seguintes critérios:

- A gravidade dos sintomas;
- Por quanto tempo os sintomas duram;
- De que maneira os sintomas afetam a capacidade de funcionamento na vida diária (First, 2022).

Estar triste de vez em quando é normal, mas permanecer triste não. A progressão e permanência de sentimentos como tristeza, ansiedade e nervosismo podem indicar um quadro de sofrimento mental (Teixeira, 2019).

TRANSTORNO DE ANSIEDADE



Ansiedade é um termo que descreve um estado de preparação para enfrentar um perigo iminente. Quando ansiosos, apresentamos um aumento da atenção e ativação de respostas corporais. Uma característica natural da ansiedade é que ela é temporária e desaparece quando percebemos que o perigo acabou (Estanislau *et al.*, 2014), perigo esse que nem sempre é real, em muito casos, fruto do nosso pensamento.

A ansiedade é uma resposta natural e transitória no nosso corpo, porém quando prolongada, ela pode se tornar um problema. As respostas à ansiedade dependem da ativação de estruturas cerebrais, como o cortisol e a adrenalina. Em algumas situações quando essas estruturas são perturbadas, nosso corpo podem apresentar respostas ansiosas e inadequadas (Estanislau *et al.*, 2014).

OS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE MAIS COMUM:

- Transtorno de ansiedade generalizada (TAG);
- Fobia Social;
- Fobias Específicas;
- Transtorno de pânico;
- Transtorno obsessivo compulsivo;
- Transtorno de estresse pós-traumático.

TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA (TAG)

O transtorno de ansiedade generalizada é caracterizado quando uma pessoa sente-se ansiosa ou preocupada em relação a várias coisas.

- Se sente constantemente preocupada ou chateada com muitas coisas cotidianas (por exemplo, família, trabalho ou dinheiro);
- Tem muita dificuldade em controlar a própria preocupação;
- Sente preocupação ou nervosismo na maioria dos dias;
- Sente-se tensa ou com os nervos à flor da pele;
- Fica facilmente cansada;
- Dificuldade de concentração;
- Irritabilidade;
- Tensão nos músculos;
- Sono ruim (Falk, 2022).

TRANSTORNO DE ANSIEDADE

As situações estressantes do dia a dia podem gerar angústias e preocupações que podem nos levar a crises de ansiedade. Lidar com a ansiedade não é uma tarefa simples, por isso o tratamento por meio da psicoterapia é indispensável em muitos casos. Contudo, é importante desenvolver um percurso de autocuidado e de bem-estar, respeitando seus limites e tempo, para quebrar esse ciclo de gatilhos que causam a ansiedade (Silva *et al.*, 2020).



Primeiramente, é importante compreender que a ansiedade ocorre com certa frequência, porém ela é **temporária**, ou seja, tem um limite máximo durante sua manifestação. Uma reação natural é querer fugir dessas sensações e não aceitá-las, entretanto, quando paramos de negá-las, podemos enfrentar melhor o problema (Silva *et al.*, 2020).

Manter uma **rotina de equilíbrio** ajuda nosso corpo. Organize com antecedência seus compromissos, isso ajuda a reduzir a imprevisibilidade. Também é importante melhorar a qualidade do seu sono, estabelecendo rituais noturnos para afastar o desgaste emocional e físico, como tomar um chá, fazer uma leitura ou escutar uma música, ou qualquer outra atividade relaxante. Evite os eletrônicos antes de dormir, pois, podem gerar insônia ou preocupações devido às informações geradas pela tela (Silva *et al.*, 2020).

Vivencie o **tempo presente**, dando atenção ao que se faz hoje. As lembranças do passado podem gerar suposições e ruminações de atitudes que podem gerar sentimentos de frustração, culpa ou arrependimento (Silva *et al.*, 2020).

A ansiedade pode gerar comportamentos excessivos, como comer de forma exagerada. Sempre pergunte: "Estou com fome ou quero comer para aliviar minha ansiedade?" Estabeleça horários para as refeições e tenha atenção plena à mastigação, mantendo contato mais direto com os sabores. Outro comportamento que deve ser evitado são as compras excessivas ou por impulso, pois são práticas de compensação ou alívio. Pergunte a si mesmo: "Eu preciso disso?" ou "Eu posso pagar por isso?" Priorize o que você precisa comprar e evite compras desnecessárias, evitando sentimentos de culpa ou ansiedade (Silva *et al.*, 2020).

Atividades físicas também melhoram o estresse e a ansiedade, pois elevam a produção de serotonina e outras substâncias que aumentam a sensação de prazer. A atividade física ajuda na capacidade neurológica saudável, como a criatividade, memória e concentração, reduzindo os níveis leves e moderados de ansiedade e depressão (Silva *et al.*, 2020).

TÉCNICAS PARA CONTROLAR A ANSIEDADE

Existem algumas técnicas que podem ajudar a controlar nossa ansiedade. São técnicas de relaxamento que podem ser utilizadas em qualquer momento em que nos sentimos ansiosos, seja durante uma crise ou ao longo do dia para relaxar. As técnicas são diversas; não existe uma única forma de controlar a ansiedade. O importante é descobrir o que funciona para cada um (Silva et al., 2020).

IDENTIFICAR OS GATILHOS DA ANSIEDADE



Os gatilhos emocionais são desencadeados por acontecimentos ou situações que nos levam a ter reações emocionais e/ou fisiológicas indesejáveis. Reconhecer e identificar a fonte da sua ansiedade pode ajudar a enfrentar o problema.

Mantenha um diário no qual você possa registrar seus gatilhos, humor e pensamentos. Essa prática auxilia na percepção do que aumenta sua ansiedade, permitindo descobrir a melhor maneira de aliviá-la.

MEU LUGAR RELAXANTE

Uma estratégia para desviar a atenção da ansiedade é concentrar-se em algo que traga felicidade. Você pode empregar a técnica de visualizar um lugar especial que lhe traga bem-estar, como uma praia ou uma montanha. Utilize sua imaginação para detalhar o local, imaginando a cena, o ambiente, o horário do dia e se você está sozinho ou acompanhado. Procure imaginar sensações táteis, como o calor do sol, a brisa suave e o toque das texturas ao seu redor.



RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

A respiração desempenha um papel importante nos sintomas da ansiedade. A respiração hiperventilada (rápida, curta e superficial) pode agravar a ansiedade. Sendo assim, a solução é o oposto, ou seja, **respirar devagar, de forma longa e prolongada:**



1. Coloque-se em uma posição confortável, sentado ou deitado;
2. Coloque as mãos no abdômen, próximo ao umbigo;
3. Feche os olhos e concentre-se em sua respiração;
4. Inspire pelo nariz contando até 4;
5. Segure o ar contando até 2;
6. Expire lentamente pela boca contando até 6;
7. Repita o processo até se sentir bem.

(Silva et al., 2020)

TÉCNICAS PARA CONTROLAR A ANSIEDADE

VISUALIZAÇÃO



Normalmente, quando pensamos em algo desconfortável, nossa primeira reação é interromper imediatamente a cena. No entanto, esta técnica nos leva na direção oposta, pois o objetivo é desenvolver a cena até o final, imaginando o que pode acontecer. Se durante este exercício você se sentir ansioso, pratique a respiração diafragmática.

O objetivo é visualizar o que de pior poderia nos acontecer. Esta técnica nos ajuda a desmistificar esse final trágico, já que nos dá a oportunidade de verificar nossas reais condições de enfrentamento. Neste exercício, você pode alterar o roteiro, planejar um diálogo, modificar um comportamento, criar situações favoráveis e transformar cenas de preocupação em sucesso. Como o exemplo, a seguir: "E se eu ficar reprovado? O que vai acontecer?" Sempre lembre-se de que o pensamento não é um fato e que o pior nem sempre acontecerá.

CASO ISSO ACONTEÇA

É uma técnica semelhante à da visualização, **mas na versão escrita**. Pergunte a si mesmo: o que você faria se isso acontecesse? Explore as alternativas que você tem; talvez o final trágico seja desmistificado e você consiga imaginar outras possibilidades.



PENSAMENTO SOCRÁTICO



Trata-se de uma técnica utilizada para modificar os pensamentos automáticos. Consiste em identificar e registrar os pensamentos disfuncionais por meio do direcionamento de perguntas que levam o indivíduo a real compreensão da situação graças às suas próprias conclusões. Utilize os exemplos a seguir:

1. O que comprova esse seu pensamento?
2. Se fosse outra pessoa no meu lugar, o que eu diria?
3. Qual a pior coisa que poderia acontecer?

PROCURE ATIVIDADES ALTERNATIVAS

Em vez de ficar ocioso, ouvindo seus pensamentos negativos, procure atividades que ocupem sua mente. Por exemplo: conversar com alguém, ler um livro, praticar um esporte, ouvir música, aprender a tocar um instrumento musical ou seguir uma receita. O importante é fazer algo que lhe traga bem-estar.

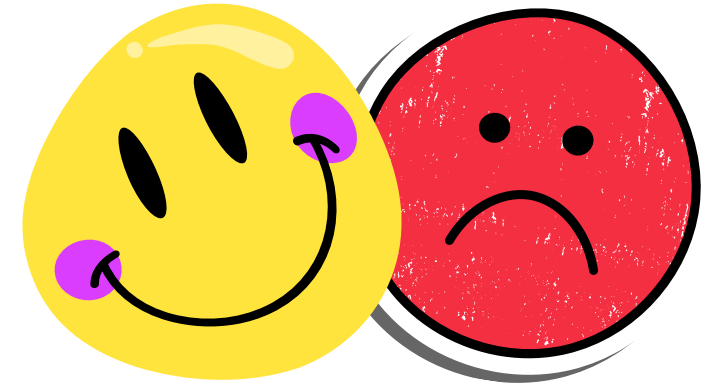


(Silva *et al.*, 2020), (IPTC, 2021)

Importante: Muitos casos a ajuda profissional é indispensável para a recuperação da saúde mental: busque ajuda.

TRANSTORNO DE HUMOR

Humor é um estado emocional de uma pessoa em um determinado momento. As pessoas apresentam variações no humor, que podem ir momentos de tristeza a felicidade devido as suas vivências (Estanislau *et al.*, 2014).



Quando o cérebro tem dificuldade para controlar as emoções podem ocorrer estados de humor diferentes do habitual que podem ocasionar períodos prolongados de tristeza persistente (depressão) ou de euforia excessiva (estado de mania). Um transtorno de humor pode ocorrer quando a tristeza ou a euforia for mais intensa do que o normal, essa situação pode afetar os sentimentos, alterar questões biológicas como sono, apetite e formas de pensar e se comportar. Os transtornos de humor mais conhecidos são a depressão e o transtorno bipolar (Estanislau *et al.*, 2014).

TRANSTORNO BIPOLAR: Caracteriza-se por alternar episódios de mania e depressão embora a maioria dos pacientes tenha predominância de um ou do outro. Os transtornos bipolares geralmente começam entre as décadas de 20 e 30 da vida da pessoa (Corryell, 2023). Esses episódios podem durar semanas que podem durar de 3 a 6 meses.

DEPRESSÃO: Quando o humor de uma pessoa torna-se persistentemente negativo, causando prejuízos, ela pode estar passando por um episódio de depressão. A depressão é um diagnóstico médico complexo. Diferente de episódios breves de baixo astral ou tristeza, na depressão a “tristeza” é mais douradora, representando uma mudança na maneira de ser da pessoa e trazendo prejuízos que a tristeza comum não traria (Estanislau *et al.*, 2014). Os sintomas em geral persistem mais de duas semanas.

Manifestação da depressão em crianças e adolescentes:

- Tristeza, irritabilidade, negatividade excessiva;
- Desinteresse por atividades que gosta;
- Alteração no sono ou no apetite;
- Baixa autoestima, excesso de autocrítica, ideias de rejeição;
- Diminuição na energia (cansaço excessivo);
- Apresenta dificuldade no rendimento escolar;
- Pensamentos autodepreciativos ou sobre morte.

TRANSTORNO DE PERSONALIDADE BORDERLINE

“Todos nós apresentamos momentos de explosões de raiva, tristeza, impulsividade, teimosia, instabilidade de humor, ciúmes intensos, apego afetivo, desespero, descontrole emocional, medo da rejeição, insatisfação pessoal. E, quase sempre, isso gera transtornos e prejuízos para nós mesmos e/ou para as pessoas ao nosso redor. Porém, quando esses comportamentos disfuncionais se apresentam de forma frequente, intensa e persistente, eles acabam por produzir um padrão existencial marcado por dificuldades de adaptação do indivíduo ao seu ambiente social. Quando isso ocorre podemos estar diante de um quadro bastante complexo, confuso e desorganizado, denominado Transtorno de Personalidade *Borderline* (TPB).” (Silva, p.10, 2018)

PERSONALIDADE *BORDERLINE*



TRANSTORNO DE PERSONALIDADE BORDERLINE

SINAIS E SINTOMAS DO TRANSTORNO DE *BORDERLINE*

MEDO DE ABANDONO

Rumina incessantemente o medo de ser abandonado. A sua existência é condicionada a alguém e evita ao máximo a rejeição, por isso exige afeto e amor continuamente.

RAIVA

Sente raiva intensiva e sem justificativa, expressando-se com sarcasmo cortante, amargura e raiva intensa direcionada a amigos, familiares ou parceiros românticos, após esses episódios tem vergonha e culpa.

INSTABILIDADE

Tendem a mudar de opinião sobre outras pessoas de forma abrupta e dramática. Passando de idealização para desvalorização, acarretando desprezo ou irritabilidade. Essa instabilidade repercute na autoimagem, apresentando mudanças súbitas nos seus valores, opiniões e amigos.

COMPORTAMENTO IMPULSIVO E AUTOLESÃO

Atos suicidas, como tentativas, ameaças de suicídio e/ou autolesões, como cortes ou queimaduras, são frequentes. Embora muitas dessas ações autodestrutivas não tenham a intenção direta de causar a morte, o risco de suicídio entre essas pessoas é 40 vezes maior do que na população em geral. Esses atos autodestrutivos são geralmente desencadeados pela rejeição, sensação de abandono ou decepção com alguém com quem a pessoa tem um relacionamento próximo (Zimmerman, 2022).

CANALIZANDO A IRRITABILIDADE E PREVENINDO ATAQUES DE FÚRIA

A hiperatividade emocional pode gerar um estado de agitação emocional e resultar em ataques de fúria. Para evitar que isso aconteça, essa energia deve ser canalizada em atividades físicas, como caminhadas e exercícios de maior intensidade, como lutas e danças. Utilizar técnicas de relaxamento, como ioga, meditação e respiração diafragmática, também ajuda a controlar essas emoções. **A psicoterapia também desempenha um papel importantíssimo e indispensável** na tomada de consciência desse processo para minimizar a manifestação do transtorno (Silva, 2018).

TRANSTORNOS OBSESSIVOS COMPULSIVOS

Os Transtornos Compulsivos Obsessivos (TOC) são caracterizados por impulsos, pensamentos e imagens obsessivas que são recorrentes, persistentes, indesejadas e intrusivas ou por comportamentos repetitivos dos quais o indivíduo sente-se obrigado a realizar para tentar aliviar a ansiedade que as obsessões causam.

- **Obsessões:** são pensamentos, impulsos ou imagens mentais indesejáveis, cuja presença normalmente causa angústia ou ansiedade acentuada.
- **Compulsões:** (conhecidas como rituais) são comportamentos excessivos repetitivos e intencionais que as pessoas sentem que devem realizar para reduzir a ansiedade causada por seus pensamentos obsessivos (Phillips, Stein, 2023).

Os transtornos alimentares são um tipo de compulsão que pode afetar muito os adolescentes. Em especial porque eles passam por mudanças corporais nesta idade, somados pela pressão social de um corpo ideal, tais questões podem influenciar na sua percepção sobre o corpo o que pode gerar comportamentos alimentares nocivos à saúde (Estanislau *et al.*, 2023).

Os Transtornos Alimentares

São caracterizados por mudança no comportamento alimentar, afetando as emoções, sentimentos e as atitudes. Esse transtorno é caracterizado por uma preocupação com o corpo e atitudes exageradas para controlar o peso como dietas restritivas e atividades compensatórias, entre eles exercícios físicos excessivos, uso de medicamento para emagrecer e indução a vômitos. Em decorrência, os sujeitos enfrentam problemas de saúde, sociais e psicológicos (Estanislau *et al.*, 2014).

IMPORTANTE!!!

- Reveja as crenças e valores sobre a imagem corporal e o peso;
- Incentive uma alimentação saudável e a prática de atividades físicas;
- Converse sobre a importância de balancear uma alimentação, inclusive comer doces e carboidratos, não apenas verduras e frutas;
- Converse sobre o prejuízo de uma dieta não receitada por médicos;
- Oriente a busca de ajuda profissional.

NÃO SE RECOMENDA

- Falar sobre o peso de uma forma pejorativa;
- Comentar sobre o peso ou tamanho de uma pessoa;
- Valorizar dietas da moda;
- Classificar os alimentos como bons ou ruins, certos ou errados.

DISTÚRBIOS DO NEURODESENVOLVIMENTO

Os distúrbios do neurodesenvolvimento são casos que interferem na aquisição, retenção ou aplicação de habilidades específicas. Podem envolver disfunções da atenção, da memória, da percepção, da linguagem ou da interação social. Esses distúrbios podem ocorrer de modo leve e de fácil controle com a necessidade de intervenções comportamentais e educacionais ou de modo mais graves nas quais requerem mais apoio (Sulkes, 2022).

Os distúrbios do neurodesenvolvimento incluem

- Transtorno do déficit de atenção com hiperatividade;
- Transtornos do espectro autista;
- Dificuldades de aprendizagem, como dislexia e deficiências em outras áreas acadêmicas;
- Deficiência intelectual;

Os distúrbios de aprendizagem envolvem uma incapacidade de adquirir, reter ou usar habilidades ou informações gerais, o que resulta em dificuldades com a atenção, com a memória ou com o raciocínio e afeta o desempenho acadêmico:

- Distúrbios da leitura;
- Distúrbios da expressão escrita;
- Distúrbios envolvendo a capacidade matemática (Sulkes, 2022).

A deficiência intelectual apresenta um funcionamento intelectual significativamente abaixo da média, que é suficientemente grave para limitar sua capacidade de lidar com uma ou mais áreas da vida diária normal (habilidades adaptativas) ao ponto de precisarem de apoio continuado.

O termo retardo mental, usado antigamente, adquiriu um estigma social indesejável. Por isso, os profissionais de saúde o substituíram pelo termo deficiência intelectual. Afetando as seguintes áreas:

- Área conceitual: competência em memória, leitura, escrita e matemática;
- Área social: habilidades interpessoais, comunicação funcional, julgamento social, consciência dos pensamentos e sentimentos de outras pessoas;
- Área prática: cuidados pessoais, organização de tarefas (de trabalho e acadêmicas), administração do dinheiro, saúde e segurança (Sulkes, 2022).

TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO COM HIPERATIVIDADE

O **Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade** é o transtorno mais comum na infância, caracterizado por sintomas como desatenção, desorganização, hiperatividade e impulsividade. É considerado um transtorno neurocomportamental, ou seja, devido a disfunções cerebrais, o indivíduo apresenta problemas de comportamento (Estanislau *et al.*, 2014).

Tríade das características de TDAH



Hiperatividade é caracterizada pela agitação, inquietação, movimentação frequente das mãos e dos pés, mexer em vários objetos, dificuldade em ficar quieto, tendência a falar muito, dificuldade em manter a atenção em atividades longas, repetitivas ou pouco interessantes, além de ser facilmente distraído por estímulos do ambiente ou pelos próprios pensamentos (Alves, 2014).

Impulsividade manifesta-se na dificuldade em esperar a sua vez, frequentemente interrompendo os outros e agindo sem pensar (Alves, 2014).

Déficit de atenção é evidenciado pela tendência a "esquecer" as atividades do cotidiano, como: compromisso, material escolar, os recados e o conteúdo estudado para as provas, pagar contas e os horários. Apresentam, com frequência, dificuldade em se organizar e planejar as suas atividades (Alves, 2014).

CARACTERÍSTICAS DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM TDAH

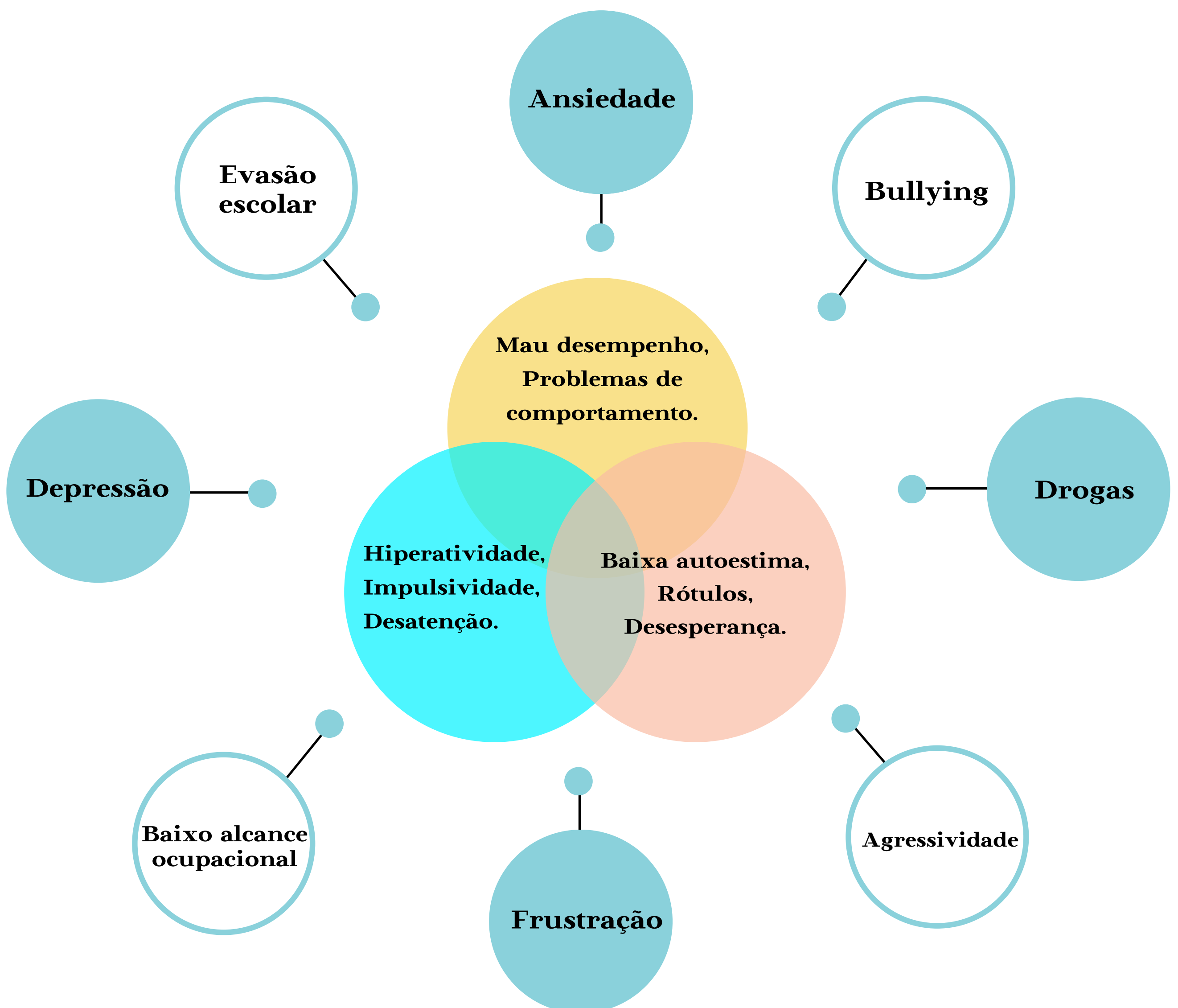
- **Emocionais:** apresentam imaturidade psicológica e dificuldade no controle das emoções.
- **Cognitivas:** demonstram dificuldade em resolver problemas, realizar autoavaliação e monitoramento pessoal deficiente. Crianças com TDAH parecem não prestar atenção aos comandos dos adultos e também têm dificuldades em avaliar o seu próprio comportamento.
- **Comportamentais:** apresentam interação social desalinhada, interrompem os colegas e não respeitam a vez dos outros. Agem impulsivamente ao fazer brincadeiras e comentários em momentos inadequados (Estanislau *et al.*, 2014).

TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO COM HIPERATIVIDADE

CARACTERÍSTICAS DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM TDAH EM SALA DE AULA

- **Leitura:** tendem a perder-se durante a leitura, leem melhor em voz alta e frequentemente esquecem o que leram ou evitam a leitura.
- **Escrita:** apresentam má distribuição do texto no papel, falta de planejamento textual, evitam escrever, caligrafia ou ortografia frequentemente inadequadas e tendem a "pular" palavras, linhas ou páginas.
- **Matemática:** cometem erros por desatenção, têm dificuldade em adotar um método e demonstram desorganização no processo.
- **Organização:** costumam perder materiais ou esquecer tarefas, não costumam anotar as tarefas, apresentam dificuldade em priorizar o que é importante e tendem a não ter noção de tempo (Estanislau *et al.*, 2014).

Ciclo de prejuízos e desfechos negativos do TDAH Biederan, Newcorn e Sprich (1991).



TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é um transtorno complexo, de início precoce (antes dos 3 anos), que persiste ao longo da vida, frequentemente causando muitos prejuízos ao portador e aos familiares (Estanislau *et al.*, 2014).

Por se manifestar na infância, é crucial que seja reconhecido nessa faixa etária. Portanto, os educadores são parceiros fundamentais dos pais na identificação precoce de comportamentos de risco (Estanislau *et al.*, 2014).

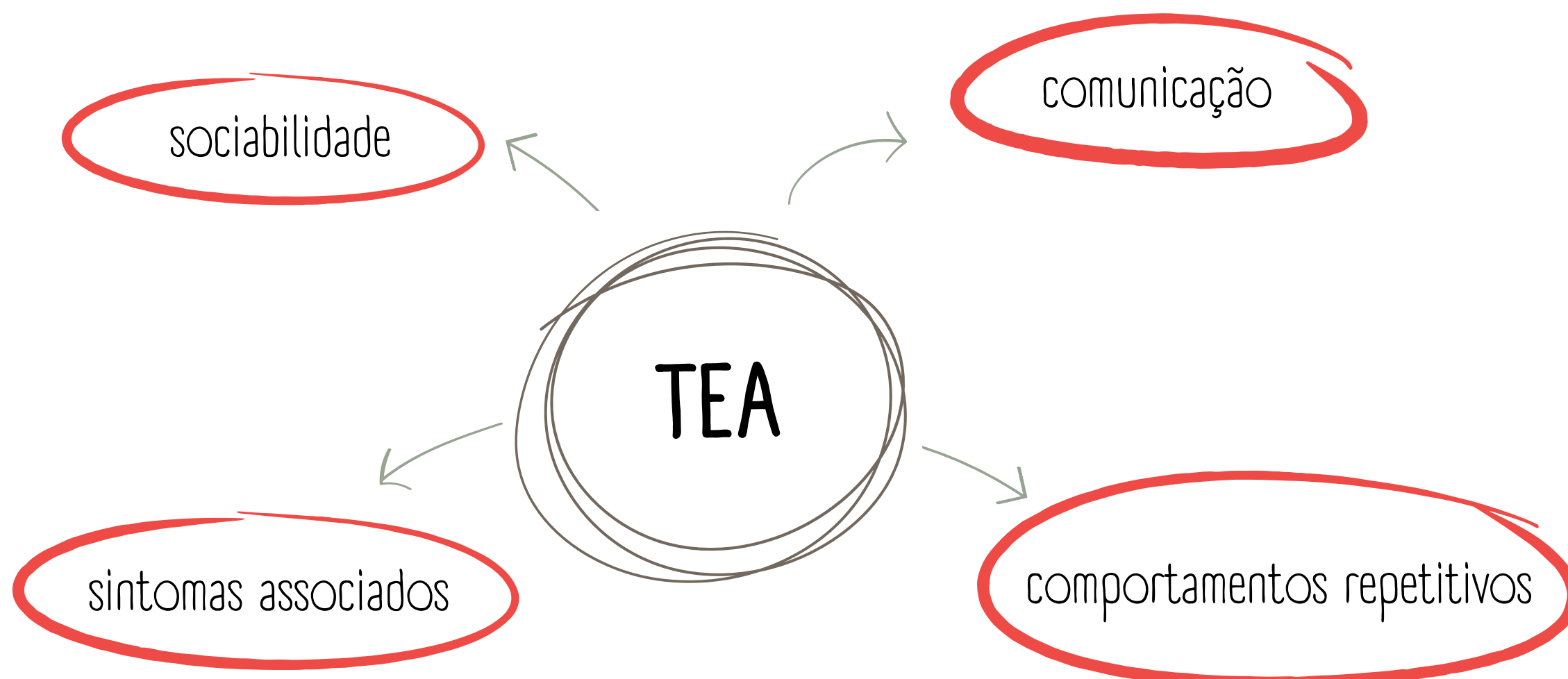


Autismo é uma condição que reflete alterações no neurodesenvolvimento de uma pessoa, determinando quadros muito distintos, que têm em comum grande prejuízo na sociabilidade (Estanislau *et al.*, 2014).

O espectro autista é um conceito que facilita a compreensão de que o autismo é uma condição altamente variável. O transtorno está relacionado a uma gama de dificuldades e competências, abrangendo desde quadros mais graves, com maior dependência de outras pessoas, até quadros mais leves, com alterações mais sutis, e às vezes nem identificados ao longo da vida (Estanislau *et al.*, 2014).



Os TEAs são muito variáveis e complexos, muitas vezes difíceis de identificar. Embora os quadros difiram, são classificados como TEAs por apresentarem, em geral, dificuldade nas seguintes características:



TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA

Sociabilidade: pouca interação ou interesse por pessoas da mesma idade. Normalmente evita participar de atividades coletivas, não demonstra iniciativa no contato com os demais e nem prazer ou interesse nas interações sociais. Apresenta dificuldade em manter ou fazer amizades (Estanislau *et al.*, 2014).

Comunicação: é um campo muito variável, já que a criança pode tanto atrasar como nunca adquirir uma linguagem verbal, assim como apresentar dificuldades na fala. Outras características incluem apresentar vocabulários muito sofisticados para a idade, repetir muitas palavras ou frases, inventar palavras novas. Um aspecto importante é o prejuízo na linguagem não verbal, usam menos mímicas ou gestos e não triangulam o olhar com o interlocutor (Estanislau *et al.*, 2014).

Comportamentos restritos e estereotipados: caracteriza-se por movimentos repetitivos sem finalidade (balançar a cabeça para frente e para trás, andar nas pontas dos pés, girar em torno de si mesmo, movimentar os dedos em frente aos olhos ou movimentos repetitivos em um objeto sem finalidade). Podendo apresentar obsessão por assuntos específicos como dinossauros, bandeiras, números e dificuldade em falar ou brincar com outras coisas. Apego à rotina, dificuldade em lidar com mudanças ou imprevistos, ficando muito agitado e irritado com essas mudanças (Estanislau *et al.*, 2014).

Comportamentos associativos: podem ocorrer alterações nos sentidos, como hipersensibilidade auditiva e tátil. Dificuldade em aceitar alguns alimentos. Alteração no sono, como insônia ou agitação; autolesão (morder as mãos, bater a cabeça na parede etc.).

Importante enfatizar que essas condições não são obrigatórias ao diagnóstico, mas são comuns (Estanislau *et al.*, 2014).

IMPORTANTE!!!

- Compare cada aluno apenas com ele mesmo;
- Não infira que o aluno não pode aprender;
- Reforce os bons comportamentos e as aprendizagens adquiridas;
- Evite exposições do aluno a situações que você sabe ou imagina que ele terá mais dificuldade que os outros;
- Respeite o limite do aluno em relação ao tempo das atividades. Às vezes, uma volta no pátio ou banheiro ajuda a reorganizar as ideias;
- Atenção as necessidades dos alunos, às vezes é necessário dar instruções de passo a passo.

ESTIGMAS RELACIONADOS À SAÚDE MENTAL

Uma das grandes barreiras relacionadas ao cuidado com a saúde mental são os estigmas associados às condições em saúde mental. Muitas pessoas que convivem com problemas de saúde mental são estigmatizadas ou discriminadas. A nossa sociedade tem visões estereotipadas sobre o sofrimento mental. Pessoas com problemas em saúde mental são tidas como: preguiçosas, fracas, pouco inteligentes, violentas ou perigosas; estando relacionadas à falta de caráter, uma punição por ato imoral ou forças sobrenaturais (OMS, 2022).



O resultado é que muitas pessoas com problemas em saúde mental sofrem com medo, vergonha ou desprezo e, em muitos casos, preferem o sofrimento mental sem alívio do que procurar ajuda. (OMS, 2022)

O estigma é um dos problemas de maior impacto na saúde mental, a ponto de algumas pesquisas demonstrarem que seu efeito pode ser mais prejudicial para a pessoa do que a própria patologia. Os estigmas estão relacionados à falta de informação, preconceito e discriminação (Estanislau *et al.*, 2014).

O que posso fazer contra os estigmas sobre saúde mental?

- Busque informações comprovadas cientificamente sobre saúde mental. Quanto mais informado melhor para lidar contra o preconceito e a discriminação;
- Contando com as informações comprovadas cientificamente, converse abertamente sobre os transtornos mentais;
- Tome cuidado com o linguajar, não utilize palavras depreciativas como “louco”, “surtado”, “não está bem da cabeça”;
- Posicione-se contra os estigmas sempre que possível (Estanislau *et al.* 2014).

COMO OS EDUCADORES PODEM AGIR?

O professor, ao perceber que o aluno precisa de uma avaliação em saúde mental, deve comunicar de maneira sensível e respeitosa aos pais ou responsáveis desta necessidade. É importante que essa mediação seja acompanhada por um psicólogo educacional, um coordenador pedagógico ou pelo diretor escolar (Estanislau *et al.*, 2014).

As famílias frequentemente têm dificuldade em identificar quando o jovem está enfrentando dificuldades. O profissional de educação pode acolher as preocupações dos pais e oferecer conforto e suporte. Em alguns casos, é necessário orientar a procura por um especialista. A escola pode indicar os serviços disponíveis na região (Estanislau *et al.*, 2014).



O DIAGNÓSTICO MARCA O INÍCIO DO TRATAMENTO

O diagnóstico tem várias funções: descrever as características dos transtornos, sua evolução, fornecer informações sobre as possíveis causas e direcionar para o tratamento mais indicado (Estanislau *et al.*, 2014).

ATENÇÃO

O professor não deve realizar nenhum diagnóstico ou aplicar nenhum conhecimento que não seja na área da educação. A melhor ação é reconhecer os sintomas e prontamente encaminhar junto com a família (Estanislau *et al.*, 2014). Além disso, o professor pode ajudar tendo uma postura aberta ao diálogo para conversar sobre o assunto, sempre pautado no bom senso de entender os seus limites enquanto professor e, principalmente, não reproduzir estigmas relacionados às doenças mentais. É importante evitar estereótipos, pois nem todo aluno que apresenta alguma característica necessariamente tem um transtorno. Esse tipo de comportamento contribui para os estigmas. O ideal é sempre observar o conjunto dos sinais e a frequência com que estes ocorrem.



EDUCAÇÃO EMOCIONAL



EMOÇÕES

A emoção é um conjunto de todas as respostas motoras que o cérebro faz aparecer no corpo em resposta a algum evento. É um programa de movimentos como aceleração e desaceleração dos batimentos do coração, tensão ou relaxamento dos músculos e assim por diante (Damásio, 2018).

O ser humano é formado por uma gama de emoções. Situações que ocorrem diariamente nos despertam emoções diferentes como alegria, medo, raiva ou ansiedade (Miguel, 2015).

A literatura científica reconhece que as emoções despertam diversas reações porque elas são definidas como uma condição complexa e momentânea que surgem em experiências afetivas,

provocando alterações no funcionamento psicológico e fisiológico, preparando o indivíduo para uma ação (Miguel, 2015). A forma como lidamos e reconhecemos essas emoções é muito importante para o nosso bem-estar. Goleman (2009) destaca que quando emocionalmente perturbadas, as pessoas não lembram, não acompanham, não aprendem e nem tomam decisões com clareza.

As emoções são vistas como respostas de um processo de informações dos organismos. Têm origem na história evolutiva da espécie, trazendo vantagens de sobrevivência na medida em que acionam respostas rápidas e de maneira automática diante de determinadas situações. Embora sejam um processo biológico, podem adquirir novos significados a partir da interação com o ambiente. Com isso, as experiências pessoais e a cultura são importantes fatores para moldar as emoções (Damásio, 2018).

Elas indicam que algo importante está acontecendo e que é necessário observar as mudanças que estão ocorrendo no organismo ou na relação com o meio ambiente. Essa percepção pode ser necessária para lidar melhor com a situação (Mendes, Greenberg, 2022).

As emoções nos dão informações sobre a qualidade das experiências que estamos tendo. Se são boas ou ruins, se as coisas estão caminhando como gostaríamos ou se determinadas situações precisam ser modificadas, mantidas ou terminadas em relação a uma situação (Mendes, Greenberg, 2022).

Em suma, quando uma emoção é ativada, há uma mudança de comportamentos e pensamentos instantaneamente, podendo ocorrer, além disso, reações corporais quase que imediatamente (Mendes, Greenberg, 2022)., 2022).



EMOÇÕES

A mente emocional age de maneira mais rápida do que a cognitiva, porque quando tomados por uma emoção, agimos rapidamente sem parar para pensar. Essa reação rápida não é reflexiva nem analítica, características da cognição. Na evolução da humanidade esse mecanismo foi essencial, requisito para a sobrevivência na tomada de decisões, como fugir de um ataque animal (Goleman, 2009).

Sequestros Emocionais: são ações desencadeadas pela mente emocional que carregam uma certeza de que é necessário reagir. No entanto, quando a emoção é contida, nos perguntamos: por que fizemos isso? Isso ocorre porque somos tomados por uma reação emotiva rápida e superficial, sem verificar com exatidão o que está acontecendo. As emoções são essenciais para o ser humano, sendo um radar para o perigo. Por outro lado, as suas desvantagens incluem imprecisões e julgamentos intuitivos que podem nos levar a equívocos e erros (Goleman, 2009).

Não temos controle sobre quais emoções serão desencadeadas. Elas podem surgir de um pensamento ou situação. O fato de não podermos escolher quais emoções teremos é usado por muitas pessoas como justificativa para os seus atos (Goleman, 2009).



Compreender essa dinâmica interna consigo mesmo não é uma tarefa fácil. Requer uma série de ações que envolvem a compreensão das suas próprias emoções, as dos outros e as situações relacionadas a elas. Precisa-se desenvolver algumas habilidades, como são exemplificadas a seguir:

AUTOCONHECIMENTO



Observe a si mesmo e saiba o que realmente está acontecendo. Identifique o que você está sentindo: qual a emoção está me dominando? Como lidar com essa emoção? Aprenda a diferenciar as suas emoções, pensamentos, reações e fatos.

TOMADA DE DECISÕES

Examine as suas decisões e avalie as consequências delas. Isso se traduz em avaliar se as decisões estão sendo tomadas pelas emoções ou pela razão. Sempre se pergunte: **qual o custo que eu estou disposto a pagar?**



EMOÇÕES

LIDAR COM OS SENTIMENTOS

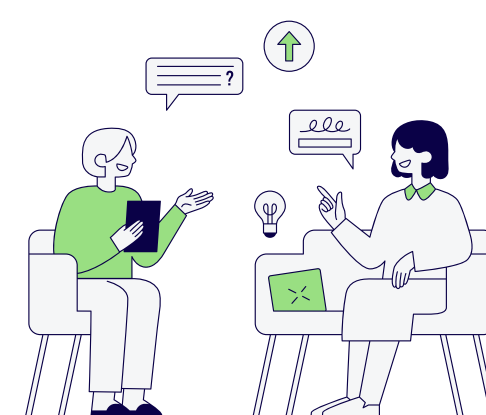


Perceba os seus pensamentos e compreenda a origem dos sentimentos. Qual a origem desta mágoa ou desta raiva? Encontre meios para lidar com a raiva, medo ou ansiedade.

Nossos pensamentos são eventos mentais que refletem nosso estado emocional. Muitas vezes, acreditamos que o que estamos pensando é um fato. No entanto, apenas porque acreditamos em algo não significa que isso realmente vai acontecer ou seja verdadeiro. Nossos pensamentos são hipóteses e podem ou não ser verdadeiros.

COMUNICAÇÃO COM O OUTRO

Fale efetivamente sobre os seus pensamentos, emoções e sentimentos. Mas, além disso, seja um bom ouvinte e um bom falante. Distinga entre o que as pessoas realmente dizem e fazem das suas próprias reações ou julgamentos.



AUTOACEITAÇÃO

Aceite-se como é. Reconheça as suas fraquezas e forças; veja-se sobre uma luz positiva e seja capaz de rir de si mesmo (Goleman, 2009).

Questione o seu pensamento e identifique possíveis erros cognitivos

- Catastrofização – ““Eu errei na minha apresentação. Todo mundo deve pensar que eu sou péssimo”. “Tirei uma nota baixa nesta prova. Isso significa que vou repetir o ano.”
- Tudo ou nada, 8 ou 80 – “ Se eu não for o primeiro da turma eu não fico satisfeito.”
- Generalizações – “Nunca faço nada bem”, “Todos estão contra mim”.
- Desvalorização do positivo – “Só estão me elogiando porque são meus amigos”.
- Conclusões precipitadas – “A mensagem foi lida e não tive resposta. Eles devem estar me achando um sem noção”.
- Ler o pensamento dos outros – “Como pude fazer aquela pergunta em sala? Todos devem pensar que eu sou burro.”
- Personalização – “Devem estar rindo de mim”.
- Os “deveria” – “Eu deveria ter feito aquilo”, “Eu deveria ter ido”, “Eu deveria ter dito”.
- Generalizações do passado – “Eu fiquei nervoso e gaguejei na apresentação do semestre passado. Tenho certeza que vou estragar esta também.” (Montero, 2019)

REGULAÇÃO EMOCIONAL

Diariamente vivenciamos situações estressantes, e com isso as emoções podem aumentar sua intensidade. Uma vez que emoções como raiva, ansiedade e tristeza surgem, formas problemáticas de lidar com as suas intensidades podem gerar uma experiência estressante ou comportamentos problemáticos, como: ruminação dos pensamentos, isolamento ou a depressão, abuso de substâncias alcoólicas ou compulsão alimentar (Leahy, Tirch e Napolitano, 2013).



A **desregulação emocional** refere-se à incapacidade de lidar com experiências problemáticas ou de **processar inadequadamente as emoções**. Ela pode se manifestar tanto através de uma intensidade exacerbada das emoções quanto por uma diminuição significativa das mesmas. Esse desequilíbrio frequentemente resulta em sentimentos de pânico, terror, trauma, apreensão ou uma sensação de urgência, deixando os indivíduos sobrecarregados e com dificuldade em tolerar certas emoções.

A desregulação emocional também pode se manifestar com a **desativação da carga emocional** que impede o processamento emocional, incluindo experiências dissociativas como despersonalização ou entorpecimento emocional, ou seja, em uma situação em que se espera que ocorra uma reação emocional, ocorre, na realidade, uma esquiva a esta reação (Matos, Borowski, 2019)



Ruminação mental: é o processo de repetição contínua e incessante de pensamentos e sentimentos negativos, geralmente permeados por pessimismo e obsessão em relação à situação. É comum que ocorra antes de dormir (Teixeira, 2021).

Características da desregulação emocional

- **Sensibilidade emocional elevada:** reage às situações de maneira muito rápida e imediata sem pensar nas consequências e nas atitudes;
- **Reatividade emocional elevada:** reage de modo extremo com muita intensidade;
- **Retorno lento ao nível emocional basal:** a recuperação do estado emocional centrado é lento (Luciano, 2022).

REGULAÇÃO EMOCIONAL

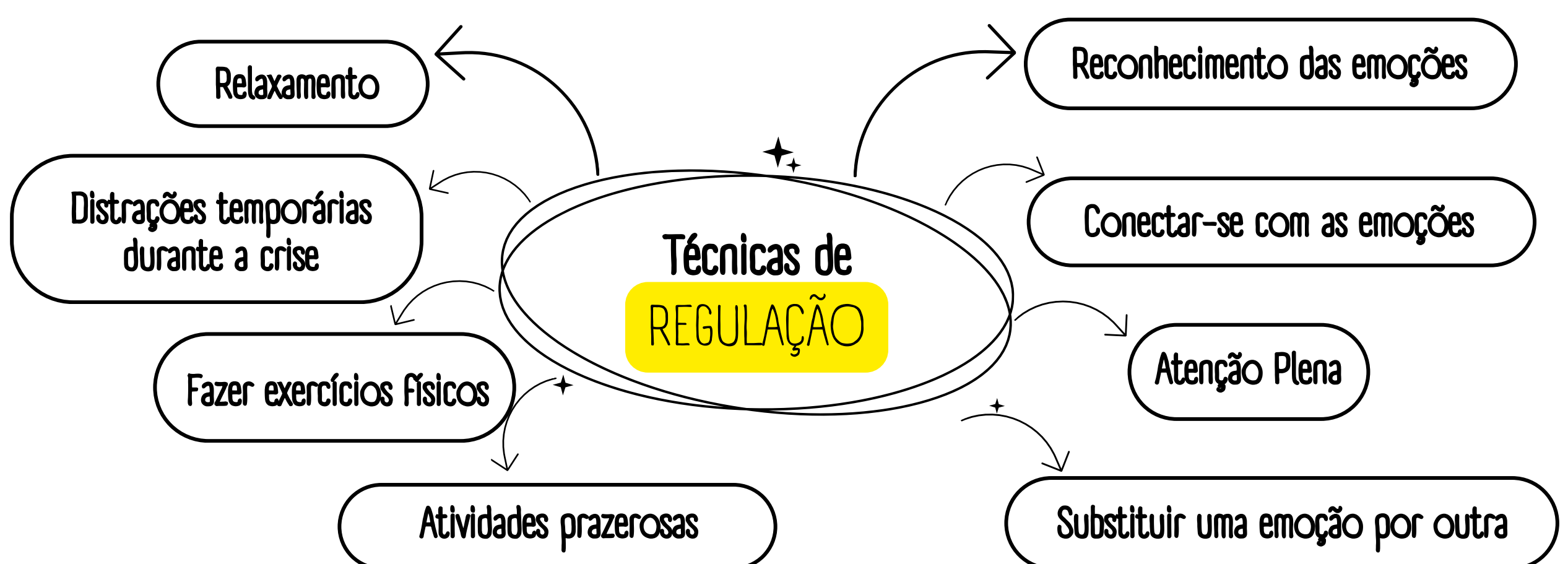
Estratégias problemáticas de regulação emocional, como compulsão alimentar, uso de drogas ou autolesão, podem reduzir temporariamente a intensidade das emoções e proporcionar uma sensação de bem-estar. No entanto, essas estratégias geram outros problemas. A supressão emocional, por exemplo, pode aumentar a pressão arterial e diminuir a eficácia da comunicação. A autolesão é um comportamento negativo que libera endorfinas, reduzindo temporariamente a intensidade emocional negativa da ansiedade e da depressão, mas acarretando consequências graves a longo prazo (Leahy, Tirch e Napolitano, 2013).

A automutilação: o termo é utilizado incorretamente, quando se refere a autolesões. As automutilações são comportamentos autoagressivos mais graves, que levam a uma destruição irreversível do corpo e, frequentemente, ameaçam a vida.

As autolesões: caracterizam-se por serem lesões moderadas sobre o próprio corpo sem qualquer idealização suicida (Almeida, Horta, 2010)

A regulação emocional é um mecanismo essencial para controlar as expressões emocionais, comportamentos e fisiologia do sujeito. É uma habilidade importante na interação social, influenciando os comportamentos e as expressões emocionais. Cada emoção requer diferentes estratégias de regulação para lidar melhor com as situações estressantes do cotidiano. A presença de emoções intensas ou negativas exige uma adaptação do organismo, ou seja, empregar estratégias de regulação para alcançar o equilíbrio emocional e adquirir bem-estar físico e psíquico (Matos, Borowski 2019; Leahy, Tirch e Napolitano, 2013).

As estratégias de enfrentamento para lidar com as intensidades emocionais podem ser classificadas como problemáticas ou adaptativas. A regulação emocional adaptativa é capaz de ajustar as emoções em "níveis controláveis", para poderem ser enfrentadas, ou modular a sua intensidade para evitar extremos (Leahy, Tirch e Napolitano, 2013)



REGULAÇÃO EMOCIONAL

Em síntese, a regulação emocional exige a identificação e compreensão das emoções, o controle de comportamentos impulsivos e o uso de estratégias adaptativas para cada situação, ajustando as respostas com a finalidade de superar as esquivas emocionais e aumentar a aceitação da experiência emocional (Leahy, Tirch e Napolitano, 2013).

As estratégias de adaptação como confrontação, distanciamento, autocontrole, busca de apoio social, aceitação da responsabilidade, resolução planejada dos problemas e reavaliação positiva são ferramentas valiosas nesse processo. Lidar com as experiências faz parte da regulação emocional, ao encará-las de forma mais assertiva e buscando estratégias de resolução de conflitos, as emoções podem ser vivenciadas de uma forma mais saudável (Leahy, Tirch e Napolitano, 2013).

Alguns exercícios da psicoterapia podem ser utilizados em sala de aula, dentre eles aqueles que contemplam o autoconhecimento, regulação emocional e atenção plena. Importante entender os limites, e ter ciência de que muitas práticas devem ser realizadas apenas por psicólogos.

O estado emocional não está apenas na nossa cabeça, mas também está relacionado ao nosso corpo, ao passado, ao presente, nosso estilo de vida, nossos pensamentos e nas nossas lembranças. O cérebro trabalha constantemente para dar sentido ao que acontece. Ele recebe informações do corpo (batimentos cardíacos, respiração, pressão arterial e hormônios) e extrai informações dos nossos sentidos, pensamentos e atos dando pistas do que está acontecendo conosco (Smith, 2022).

Quando nos familiarizarmos com o que está acontecendo no interior do nosso corpo e da nossa mente, podemos expandir essa consciência a fim de olhar para o que está acontecendo no ambiente ou nos relacionamentos, e ver o impacto que isso exerce na experiência interna e no seu comportamento. Você pode fazer as seguintes perguntas quando estiver em uma situação de oscilação emocional negativa:

- Quando me sinto assim, em que fico pensando?
- Quando me sinto assim, como fica meu corpo?
- Eu estou cuidando bem de mim nos momentos que me levaram a esta sensação?
- Isto é uma emoção ou apenas um incômodo físico proveniente de uma necessidade não atendida? (Smith, 2022).

REGULAÇÃO EMOCIONAL

DIAGRAMA TRANSVERSAL é uma ótima ferramenta para refletir sobre os diferentes aspectos da experiência emocional. Nele você pode pensar sobre os aspectos relacionados a acontecimento como tristeza, abatimento, ansiedade (Smith, 2022).



(Smith, 2022)



Você pode usar estas perguntas para preencher o diagrama ou pode usá-las para simplesmente escrever em um diário.

- Qual era o contexto do momento sobre o qual você está refletindo?
- O que estava acontecendo logo antes de você notar esse novo sentimento?
- Quais eram os seus pensamentos na ocasião?
- Onde você estava concentrando sua atenção?
- Quais eram as emoções presentes?
- Em que parte do corpo você sentiu isso?
- Que outras sensações físicas você notou?
- Que vontades você sentiu?
- Você agiu a respeito dessas vontades?
- Se não agiu, o que fez em vez disso?
- De que modo os seus atos influenciaram as emoções?
- De que modo os seus atos influenciaram seus pensamentos e crenças a respeito da situação? (Smith, 2022)
- O que eu faço soluciona ou mantém o problema?

COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA



COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA



Antes de mais nada, é essencial identificar as causas estruturais dos conflitos humanos, isto é, compreender o que está por trás dos julgamentos e das imagens que projetamos uns sobre os outros (Pelizzoli, 2019).

As ideias (imagens mentais) que temos sobre as pessoas, o mundo e nós mesmos, assim como as memórias, influenciam nossa percepção sobre o outro. Nossas necessidades, que são importantes para nós, tornam-se especialmente difíceis de lidar

quando feridas ou frustradas. Os sentimentos e emoções desempenham um papel crucial na origem de conflitos e violência, pois estão intimamente ligados às nossas necessidades, e muitas vezes tentamos defendê-los, mesmo que não tenham um peso muito grande (Pelizzoli, 2019).

Além disso, a forma como nos comunicamos também é fundamental. Uma comunicação violenta pode gerar conflitos. O modo como nos relacionamos com nossos pares também pode desencadear dores, comportamentos agressivos e conflitos. Os pontos mencionados acima estão quase sempre presentes nos conflitos, internos ou externos. Contudo, os conflitos também podem resultar em amadurecimento porque podem gerar com o tempo mudança, resiliência e humildade. A compreensão e vivência do sentido e da linguagem dos conflitos dependem de uma entrega nossa à experiência, à consciência atenta, à vulnerabilidade e à tensão nas relações (Pelizzoli, 2019).



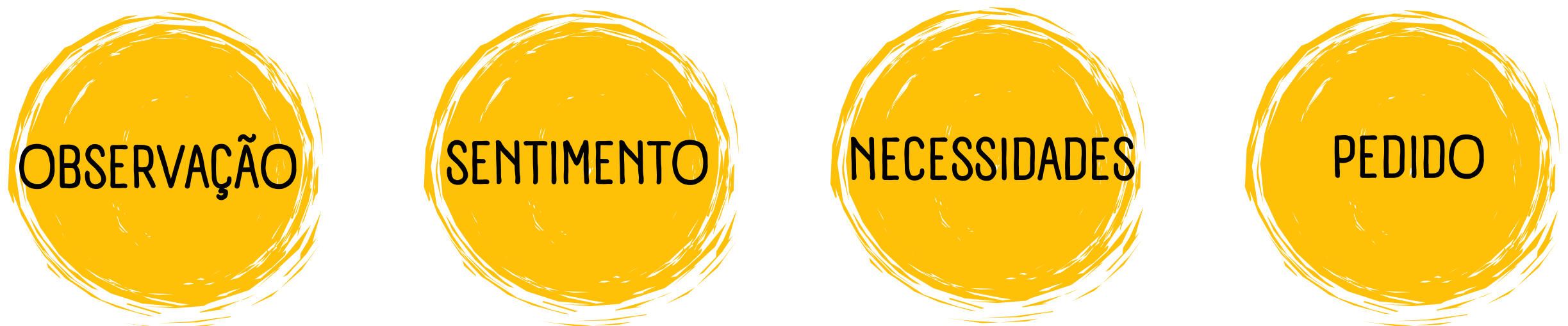
As práticas pacificadoras propostas na Comunicação Não Violenta (CNV) são métodos que visam promover a pacificação e o cuidado nos relacionamentos. O cerne dessa abordagem é a transformação de conflitos negativos em relacionamentos saudáveis (Pelizzoli, 2019).

A Comunicação Não Violenta (CNV) baseia-se em habilidades de utilizar a linguagem e a comunicação para fortalecer nossos vínculos afetivos e nossa humanidade, mesmo que as condições não sejam favoráveis para tal feito. Ela está relacionada não apenas com a forma que nos expressamos, mas também com a forma como escutamos os outros (Rosenberg, 2006).

COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

Nossas palavras, em vez de serem respostas repetitivas e automáticas, tornam-se respostas conscientes, desejadas e sentidas, nas quais devemos nos expressar de maneira honesta e clara, dando atenção respeitosa e empática à situação. Isso requer que observemos cuidadosamente os comportamentos e as condições que estão nos afetando, bem como aprender a identificar e articular o que desejamos em determinada situação. A Comunicação Não Violenta (CNV) propõe um novo enfoque, substituindo velhos padrões de defesa, recuo ou ataque diante das críticas e julgamentos, minimizando reações violentas, resistência e postura defensiva.

A CNV está relacionada a uma escuta mais profunda de nós mesmos e dos outros, promovendo o respeito, a atenção e a empatia mútua (Rosenberg, 2006). Seus pilares são formados por uma escuta que segue os seguintes passos:



Para além de simplesmente ouvir, devemos praticar uma escuta empática e transformadora, inclusive com o desejo de resolver a situação. Isso implica em uma entrega completa, confiante, abertura de espaço, presença plena, corporificação, atenção genuína, intenção e apreciação do momento presente. Escutar alguém significa se abrir ao desconhecido, ao que não é controlável, e requer investigar os obstáculos da escuta, tanto os nossos quanto os dos envolvidos (Pelizzoli, 2019).

Nosso corpo carrega memórias, emoções e pensamentos repetitivos, verdadeiros padrões corporais e mentais que condicionam nossa percepção. São essas marcas mentais ou condicionamentos que atuam de forma subconsciente. Por isso, os conflitos muitas vezes remetem a dores passadas. É como se estivéssemos conectados por uma rede, e os conflitos ou a exclusão acionam essa ligação com eventos dramáticos que já vivenciamos (Pelizzoli, 2019).

O primeiro pilar do diálogo é a escuta e o segundo são as perguntas autênticas, ou seja, perguntas que realmente buscam compreender o que o outro sente, pensa e experiencia. Muitas perguntas são retóricas e falsas, pois já pressupõem algo sobre o outro e o seu comportamento (Pelizzoli, 2019).

O diálogo tem o objetivo de estabelecer contato, compartilhar, agregar e cuidar. Os métodos de restauração, bem como pacificação abordam aspectos como lidar com o sofrimento, a objetificação, a tensão, o isolamento, imagens negativas, além do histórico de dores. Portanto, há uma necessidade de florescer o afeto, o encontro, o diálogo, o contato, a escuta, a comunicação e a restauração (Pelizzoli, 2019).

COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

OBSERVAÇÃO

Os julgamentos moralizantes são um tipo de comunicação que aliena ao atribuir uma natureza errada ou maligna às pessoas que não agem de acordo com nossos valores. Exemplos desses julgamentos incluem frases como "O teu problema é ser egoísta demais", "Ela é preguiçosa", "Eles são preconceituosos", "Isso é impróprio". Culpa, insulto, depreciação, rotulação, crítica, comparação e diagnósticos são formas de julgamentos moralizantes (Rosenberg, 2006).

O primeiro componente da CNV envolve necessariamente separar as observações sobre as situações das avaliações moralizantes. As observações constituem um elemento importante da CNV, permitindo que nos expressemos clara e honestamente como estamos nos sentindo para a outra pessoa. Quando combinamos observação com avaliação, diminuimos a probabilidade de que os outros escutem a mensagem que desejamos transmitir, pois é provável que eles a interpretem como crítica e resistam ao que dizemos (Rosenberg, 2006).

Nesse sentido, é importante praticar uma comunicação verdadeira tanto ao ouvir quanto ao falar, evitando recorrer a rótulos, ironias, interrupções excessivas, humilhações, negações, ofensas, generalizações ou evasões. Devemos evitar assumir sempre o papel de vítima. Em vez disso, devemos julgar a situação, não, a pessoa, sendo transparentes e sinceros ao relatar o ocorrido conforme percebido, e em seguida, convidar o outro a compartilhar sua própria perspectiva (Pelizzoli, 2019). Em suma, observar o fato como ele é, sem juízo de valor.

SENTIMENTOS

O segundo componente importante é saber reconhecer, nomear e expressar os sentimentos. Desenvolver um vocabulário de sentimentos, ajuda-nos, primeiramente, a nomear ou identificar quais emoções estão envolvidas. Isso nos permite demonstrar nossa vulnerabilidade, expressar nossos sentimentos e nos ajudar a resolver conflitos. Esse processo nos permite distinguir entre sentimentos, pensamentos, avaliações e interpretações (Rosenberg, 2006).

Segundo Rosenberg (2006), nosso repertório de palavras é mais rico para descrever as pessoas do que nossos estados emocionais, porque somos ensinados a prestar mais atenção aos outros do que a nós mesmos. Normalmente, nos questionamos sobre o que os outros acham que é certo dizer ou fazer.

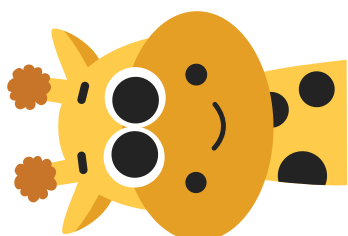
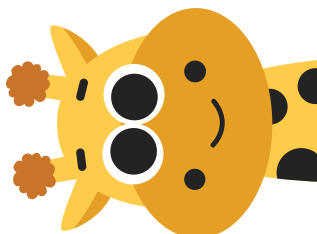
É importante reconhecer que por trás das palavras das pessoas, assim como das nossas próprias, existem sentimentos e emoções. Muitas vezes, os conflitos não surgem das circunstâncias em si, mas são motivados por necessidade não atendidas,

COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

gerando sentimentos como raiva, medo, mágoa, ressentimento, falta de autoconsciência e equilíbrio emocional. É essencial ouvir o seu coração, buscar momentos de silêncio e praticar a meditação. As emoções têm o poder de arrastar as pessoas e podem representar um perigo se não forem compreendidas e gerenciadas adequadamente (Rosenberg, 2006). A seguir é apresentado uma lista dos nossos sentimentos relacionados a nossas necessidades (outro ponto da CNV):

Quando as necessidades estão atendidas	• Calmo • Relaxado • Conectado • Descansado • Renovado • Contente • Feliz • Alegre • Animado • Esperançoso • Inspirado • Energizado • Disposto • Grato • Empoderado • Motivado • Concentrado • Curioso • Interessado • Bem-humorado • Amoroso • Centrado • Seguro • Aliviado • Satisfeito • Pleno	Quando as necessidades não estão atendidas	• Com raiva • Furioso • Aborrecido • Exausto • Deprimido • Triste • Sozinho • Desencorajado • Desanimado • Desesperançoso • Irritado • Receoso • Desconfortável • Chateado • Agitado • Frustrado • Desconcentrado • Surpreso • Tenso • Com medo • Preocupado • Pessimista • Cansado • Fragilizado • Envergonhado • Confuso • Ansioso
--	---	--	--

Fonte: Instituto CNV Brasil



NECESSIDADES

O terceiro componente da CNV é o reconhecimento das necessidades que estão relacionadas aos nossos sentimentos. O que os outros falam podem ser gatilhos, mas nunca a causa dos nossos sentimentos. Quando recebemos uma mensagem de forma negativa, podemos recebê-la da seguinte forma:

- Culpar a nós mesmos;
- Culpar os outros;
- Perceber os nossos próprios sentimentos e necessidades;
- Perceber os sentimentos e necessidades escondidos por trás da mensagem negativa da outra pessoa.

COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA



Fonte: Pelizzoli, 2019

Os julgamentos, as críticas, os diagnósticos e as interpretações dos outros não estão relacionados a nossas necessidades e valores. Quando conectamos nossos sentimentos as nossas necessidades, torna-se mais fácil para que o outro não reaja na autodefesa ou no contra-ataque e tenha uma postura mais compassiva (Rosenberg, 2006).

Com frequência somos muito julgados quando revelamos nossas necessidades, por isso pode ser assustador revelá-las. Durante séculos, as mulheres têm sido associadas ao sacrifício e à negação das suas próprias necessidades, com o objetivo de cuidar dos outros. Contudo, se não valorizamos as nossas necessidades, os outros também não as valorizarão (Rosenberg, 2006).

Neste processo de responsabilização emocional, podemos passar por três estágios:

- A “escravidão emocional” refere-se a acreditar que somos responsáveis pelos sentimentos dos outros;
- O “estágio ranzinza” é quando nos recusamos a admitir que nos importamos com os sentimentos e necessidades de qualquer outra pessoa;
- A “libertação emocional” é quando aceitamos total responsabilidade por nossos próprios sentimentos, mas não pelos sentimentos dos outros, e, ao mesmo tempo temos consciência de que nunca poderemos atender a nossas próprias necessidades à custa dos outros (Rosenberg, 2006).

As necessidades são humanas e universais, ou seja, as pessoas, independentemente de sexo, idade, gênero ou classe social, possuem necessidades similares. Para Rosenberg (2006), “por trás de toda ação, existe uma necessidade humana universal”.



COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

Conheça as necessidades universais

Necessidades Físicas

- Abrigo;
- Água;
- Alimento;
- Ar;
- Descanso;
- Expressão sexual;
- Movimento, exercício;
- Proteção contra formas de vida ameaçadoras;
- Toque.

Comunhão espiritual

- Beleza;
- Harmonia;
- Inspiração;
- Ordem;
- Paz.

Lazer

- Diversão;
- Riso.

Interdependência

- Aceitação;
- Amor;
- Apoio;
- Apreciação;
- Calor humano;
- Compreensão;
- Comunhão;
- Confiança;
- Consideração;
- Contribuição para o enriquecimento da vida (exercitar o poder de cada um, doando aquilo que contribui para a vida);
- Empatia;
- Encorajamento;
- Honestidade (a honestidade que nos fortalece, capacitando-nos a aprender com nossas limitações);
- Proximidade;
- Respeito;
- Segurança emocional.

Autonomia

- Escolher seus próprios sonhos, objetivos e valores;
- Escolher seu próprio plano para realizar esses sonhos, objetivos e valores.

Celebração

- Celebrar a criação da vida e os sonhos realizados;
- Elaborar as perdas: entes queridos, sonhos etc. (luto).

Integridade

- Autenticidade;
- Autovalorização;
- Criatividade;
- Significado.

(Fonte: Rosenberg, 2006)

COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

PEDIDOS

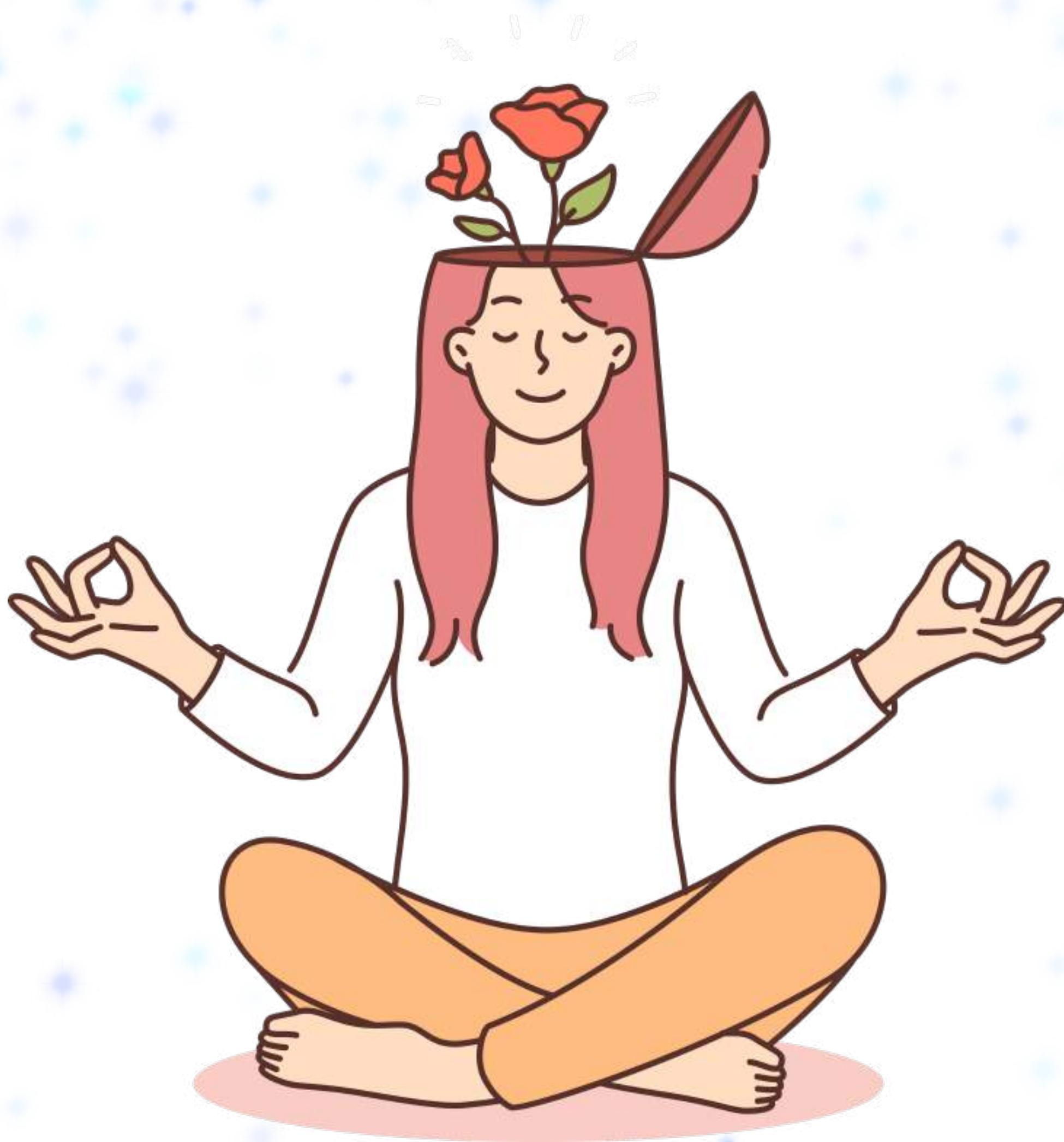
O quarto componente da CNV aborda a forma como devemos nos expressar para com os outros. Quando nos comunicamos de modo claro e respeitoso acerca do que desejamos obter como retorno é mais provável que consigamos. Devemos evitar frases vagas, abstratas ou ambíguas e utilizar uma linguagem positiva ao declarar o que estamos pedindo (Rosenberg, 2006).

Uma vez que a mensagem que transmitimos nem sempre é a mesma que é recebida, devemos aprender a analisar se esta mensagem foi ouvida com precisão (Rosenberg, 2006).

O objetivo da CNV não é mudar as pessoas e seu comportamento para conseguirmos o que queremos, mas sim, estabelecer relacionamentos baseados em honestidade e empatia, que acabarão atendendo às necessidades de todos (Rosenberg, 2006).

FRASES UTILIZANDO A COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA (CNV)
Situação: Um aluno está falando enquanto o professor está explicando a lição.
Professor: "Quando eu vejo que você está falando enquanto eu estou explicando, eu me sinto frustrado porque eu preciso de um ambiente silencioso para garantir que todos possam ouvir e entender a lição. Você poderia, por favor, esperar até o final da explicação para falar?"
Observação: "Quando eu vejo que você está falando enquanto eu estou explicando..."
Sentimento: "...eu me sinto frustrado..."
Necessidade: "...porque eu preciso de um ambiente silencioso para garantir que todos possam ouvir e entender a lição."
Pedido: "Você poderia, por favor, esperar até o final da explicação para falar?"

ATENÇÃO PLENA

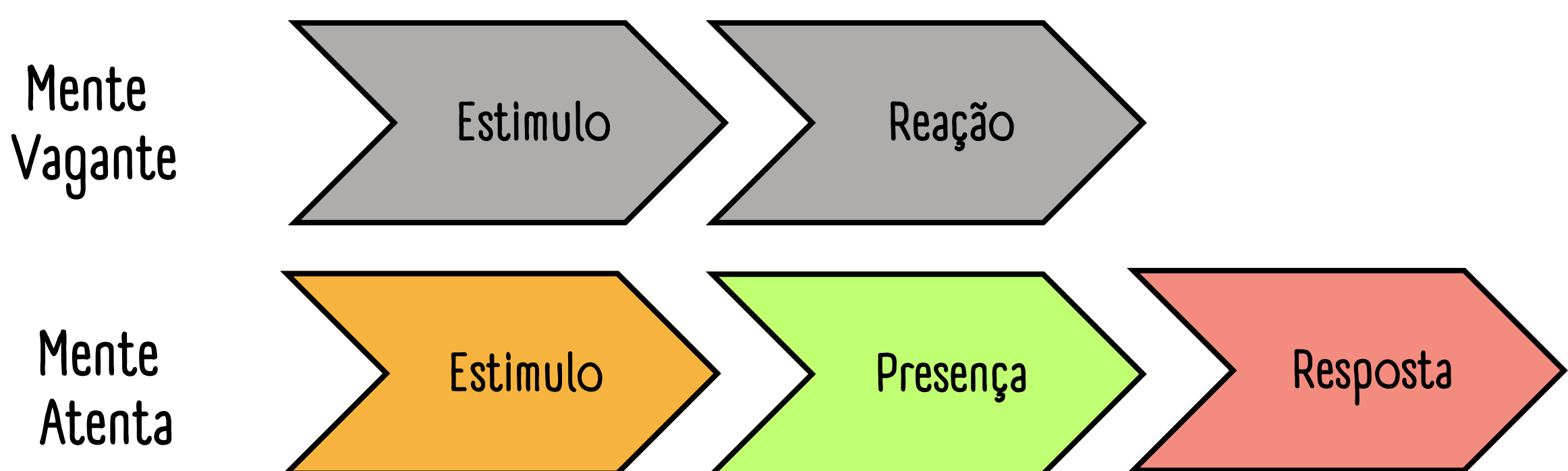


ATENÇÃO PLENA

Mindfulness ou atenção plena é um estado mental em que prestamos **atenção ao momento presente**, tomando consciência dos nossos pensamentos, sentimentos e sensações corporais que surgem sem realizar julgamentos nem distrações. Ela nos ajuda a aprimorar nossas experiências, de modo que nos tornamos mais aptos a escolhermos o modo como reagimos (Smith, 2022).

Frequentemente agimos no piloto automático, sem perceber o que realmente está acontecendo, pois tendemos a viver no passado (problemas ou eventos negativos) ou no futuro (preocupações ou antecipações). A atenção plena nos ajuda a recuperar o equilíbrio dos pensamentos e da atenção (Pereira, [s.d]).

A figura a seguir mostra a relação entre a mente consciente (atenta) que avalia os estímulos recebidos da mente no piloto automático (vagante) que tem reações sem refletir no que está vivenciando. O ideal é refletir sobre o que está acontecendo.



“Entre o estímulo e a resposta há um espaço. Nesse espaço está nosso poder de escolher nossa resposta. Na nossa resposta está nosso crescimento e a nossa liberdade” (Viktor Frankl).

Mindfulness nos ajuda a fortalecer essa habilidade de notar o que está acontecendo enquanto está acontecendo. Além de ajudar no foco, a prática contribui para o equilíbrio emocional.

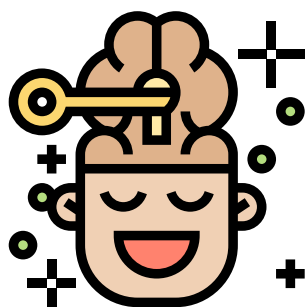
Benefícios da meditação:

- Habilidade de lidar melhor com o estresse;
- Maior entusiasmo e energia;
- Melhoria na autoestima;
- Diminuição dos sintomas físicos e psicológicos;
- Aumento na capacidade de relaxar;
- Redução dos níveis de dor (Degani, [s.d]).



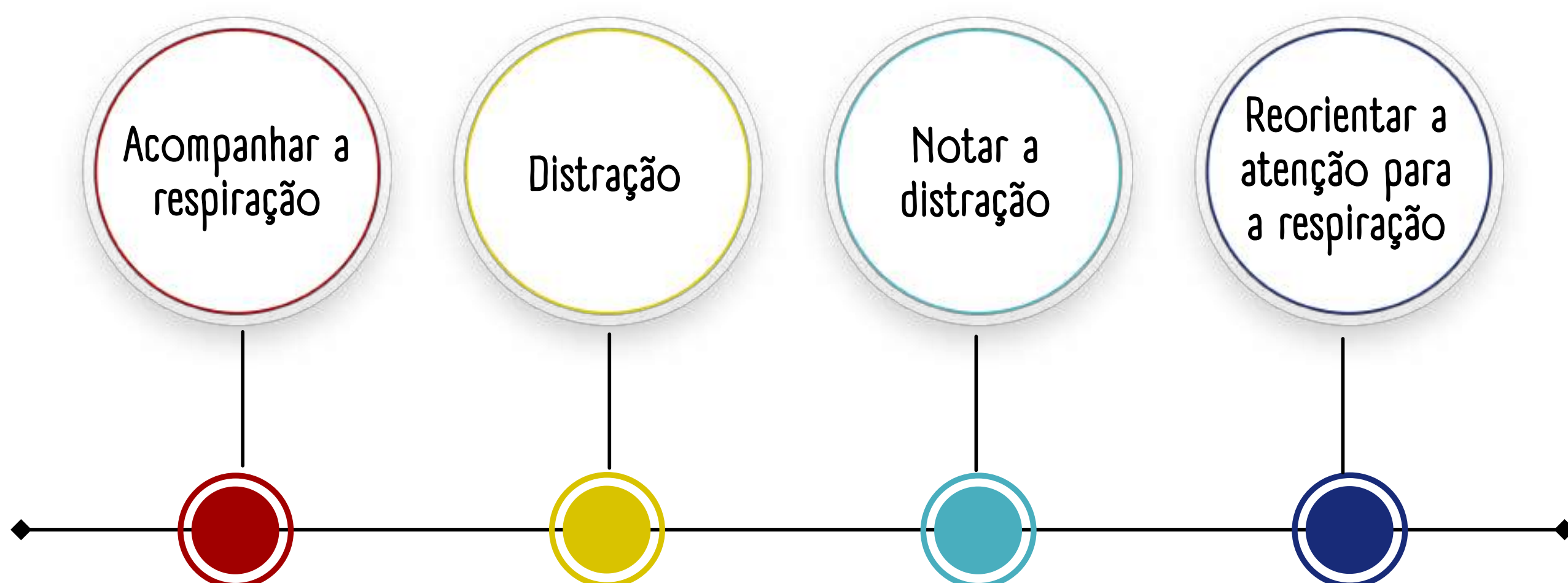
EXERCÍCIO DE MINDFULNESS

A prática de *Mindfulness* combina meditação e uma série de exercício de atenção (Silva, [s.d]).



EXERCÍCIO PRÁTICO DE *MINDFULNESS*

1. Sente-se ou deite-se em um lugar calmo e tranquilo;
2. Limite um tempo para realizar esta prática de 5 a 10 minutos;
3. Observe o seu corpo;
4. Foque a atenção na sua respiração (inspire e respire, notando o ar que estar saindo e entrando);
5. Quando a mente estiver dispersando, simplesmente volte a concentrar-se na atenção;
6. Tenha paciência e se concentre no presente (SILVA, [s.d.]).



- Para conhecer mais sobre Exercício de Respiração Diafragmática clique **aqui**.
- Comendo com atenção plena, clique **aqui**.
- A prática da loga, clique **aqui**.

EXERCÍCIO DE MINDFULNESS

A.C.A.L.M.E.S.E

É uma técnica desenvolvida por Bernard Rangé utilizada na Psicoterapia Cognitivo-Comportamental.

ACEITE SUA ANSIEDADE



Pode parecer contraintuitivo, mas aceitar a ansiedade é o primeiro passo para reduzir e prolongar as sensações associadas a ela. Resistir à ansiedade é como lutar contra uma força que não podemos controlar.

CONTEMPLA AS COISAS AO SEU REDOR

Olhe ao seu redor e comece a descrever o que vê. Permita que seu corpo reaja a essas sensações. O importante é focar no ambiente externo e se distanciar das observações internas.



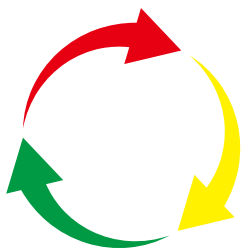
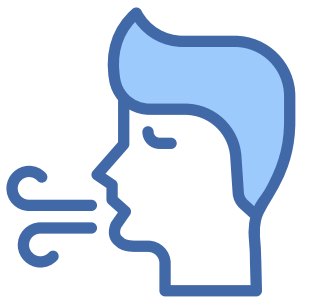
AJA COM A ANSIEDADE



Continue agindo mesmo com ansiedade, mas reduza o ritmo e a velocidade. Se você fugir, a ansiedade pode diminuir momentaneamente, mas o medo pode se intensificar.

LIBERE O AR DOS PULMÕES

Respire lentamente. Inspire pelo nariz contando até três e, em seguida, expire pela boca contando até seis. Encha bem o abdômen com ar e libere-o lentamente. Esse exercício é útil para controlar a ansiedade.

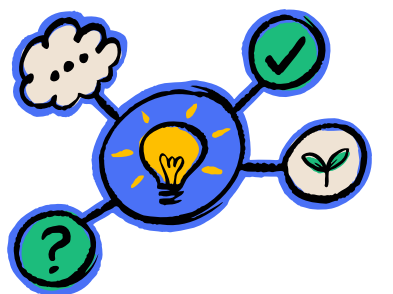


MANTENHA OS PASSOS ANTERIORES

Repita os passos anteriores até se sentir mais confortável.

EXAMINE OS SEUS PENSAMENTOS

Pensamentos nem sempre correspondem a fatos. Avalie o que você está pensando e reflita de forma racional se isso é realmente verdadeiro.



SORRIA, VOCÊ CONSEGUIU!

Parabéns, você merece o crédito por superar esse momento e por estar aprendendo a lidar com sensações desagradáveis.

ESPERE O MELHOR

Evite a ideia de que não sentirá mais ansiedade. Ela é uma resposta natural, desde que não esteja excessiva. Em vez de acreditar que está livre dela, aprenda a gerenciá-la.

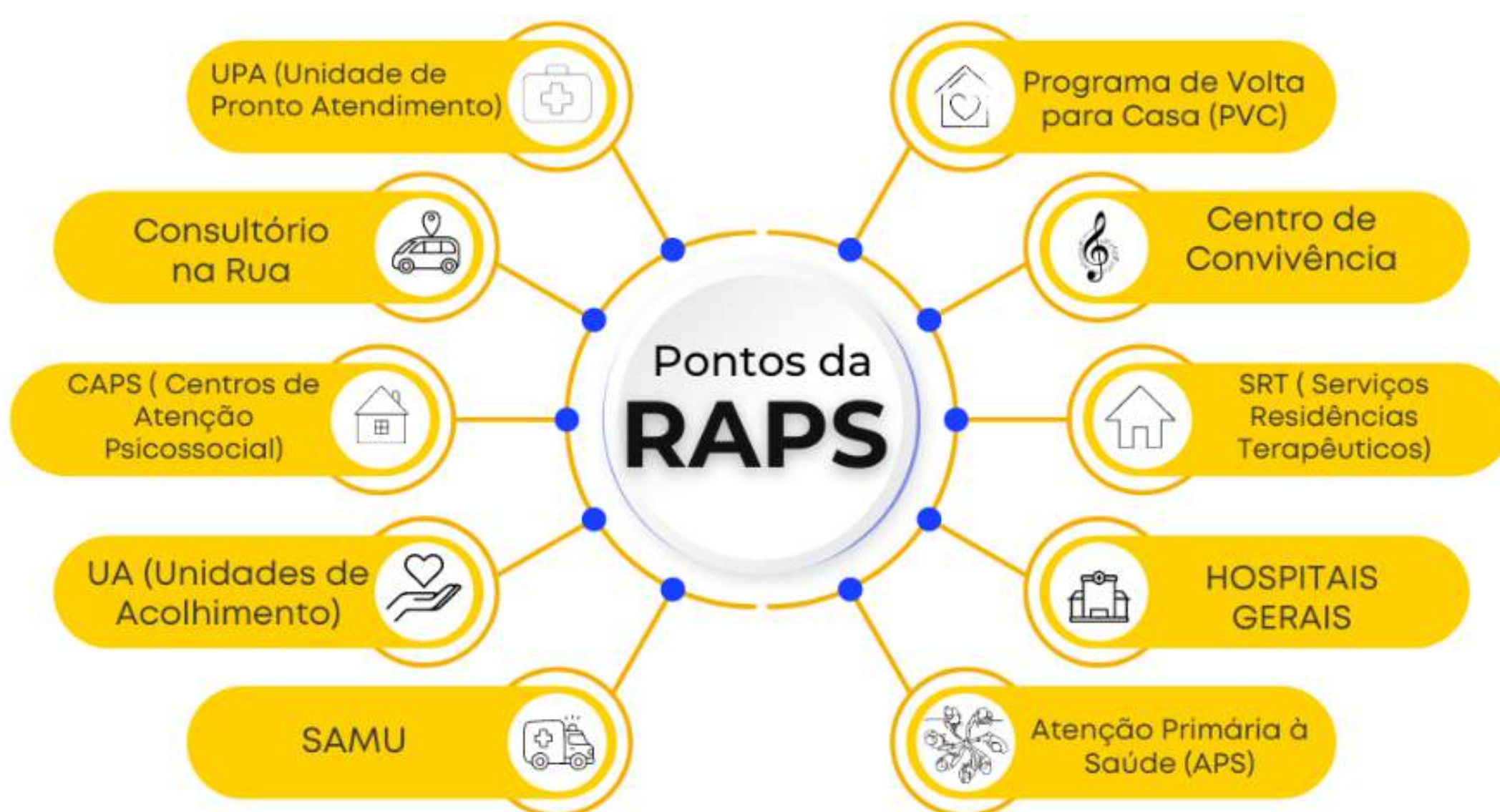


(Perevari, Valasek, 2020)

ONDE BUSCAR AJUDA?

A **Rede de Atenção Psicossocial (RAPS)** é um sistema instituído em 2017, fruto da luta antimanicomial e da Política Nacional de Saúde Mental. Um dos objetivos é consolidar um modelo para atender pessoas com sofrimento psíquico e com necessidades decorrentes do uso de álcool e outras substâncias químicas no âmbito do Sistema Único de Saúde (Varella, 2022; Ministério de Saúde). Na figura 1 é apresentada as categorias pelas quais são compostas o RAPS.

Figura 1 - Rede de Atenção Psicossocial



Fonte: Ministério da Saúde

Você pode localizar a unidade mais próxima do RAPS, clicando [aqui](#)

UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE (ATENDIMENTO PRIMÁRIO)

O primeiro passo é marcar uma consulta com o clínico geral na Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima sua residência. No dia da consulta, converse com o médico e diga o que está sentindo e solicite encaminhamento para o psicólogo. Agende a consulta com o psicólogo na própria UBS, porém é preciso ter em mente que por causa da alta demanda e poucos profissionais disponíveis, o tempo de espera pode ser longo. Caso o clínico geral ou psicólogo avalie a necessidade, ele pode encaminhar diretamente ao CAPS (Varella, 2022).

ONDE BUSCAR AJUDA?

CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL (CAPS)



Os CAPS contam com uma rede de multiprofissionais para cuidar da saúde mental, entre eles, médicos psiquiatras, psicólogos, enfermeiros e assistentes sociais e outros. Para conseguir uma consulta há duas maneiras: encaminhamento pelo médico da UBS ou comparecer diretamente aos CAPS, de acordo com os dias e horas disponíveis para novas triagens e acolhimento. Para isso entre em contato com o serviço (Varella, 2022).

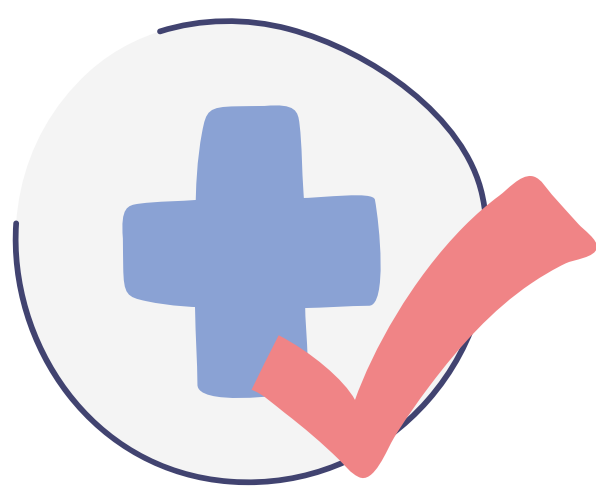
CLÍNICAS ESCOLAS



Algumas faculdades disponibilizam uma agenda gratuita para o atendimento psicológico, o mesmo vale para a psiquiatria. Como as vagas são limitadas, é importante entrar em contato com a instituição para entender a dinâmica de atendimento (Varella, 2022).

O Ministério Público do Estado do Ceará disponibilizou uma lista com espaço de atendimento psicológico gratuito ou com valores sociais em Fortaleza. Para mais informações, acesse [aqui](#).

EM CASO DE EMERGÊNCIA



Nos casos de emergência não hesite em ligar para o SAMU (192) ou procurar uma Unidade de Pronto Atendimento (UPA). Mas caso queira apenas conversar com uma pessoa, ligue para o Centro de Valorização à Vida (188). O CVV é um serviço voluntário e gratuito de apoio emocional e prevenção ao suicídio para todas as pessoas que precisam conversar, sob total sigilo e anonimato. Para mais informações clique [aqui](#).

Para além desse PRODUTO EDUCACIONAL



PARA SABER MAIS

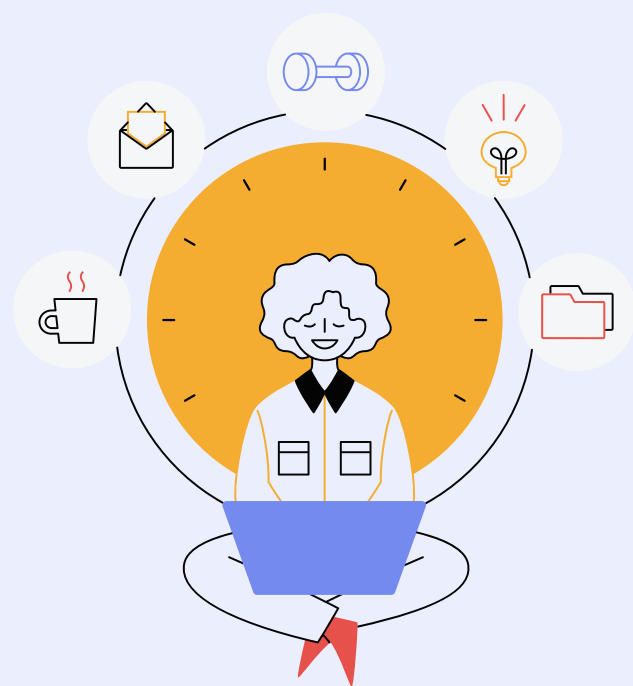
CÍRCULO EM MOVIMENTO



O Círculo de Paz é uma metodologia de práticas da justiça restaurativa. Tem por base o diálogo e foco nos relacionamentos. Uma rica oportunidade para trabalhar as habilidades socioemocionais e a convivência no contexto escolar.

Para mais informações, clique [aqui](#)

DIÁRIOS DAS EMOÇÕES



Um diário emocional ajuda a compreender e aceitar sentimentos, buscando mudanças positivas. Visualize situações, identifique emoções e explore novas perspectivas para acalmar a mente e promover autoconhecimento. Ao longo do tempo, você identifica emoções com mais facilidade e usa o diário como suporte para desabafar e refletir.

Para mais informações, clique [aqui](#)

AME A SUA MENTE



O projeto visa estabelecer uma nova cultura sobre saúde mental no ambiente escolar e, assim, trabalhar a prevenção dos transtornos mentais na juventude, a redução dos estigmas e a resolução de questões de saúde mental relacionadas ao processo de aprendizagem.

Para mais informações, clique [aqui](#)

ASEC - ASSOCIAÇÃO PELA SAÚDE EMOCIONAL

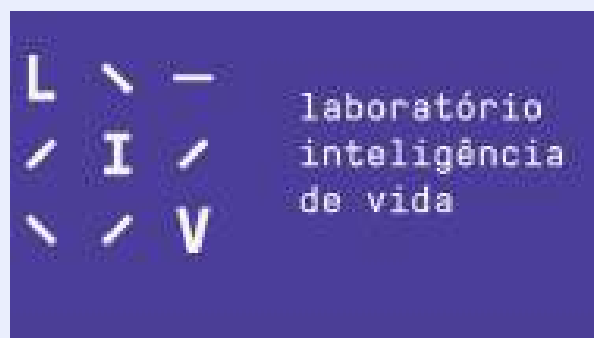


Programas para a formação de professores, educadores, pais e adultos confiantes que possam se tornar facilitadores desse processo e assumir o de promotores do bem-estar psicológico e social de crianças e adolescentes nos diversos ambientes educacionais de aprendizagem.

Para mais informações, clique [aqui](#)

PARA SABER MAIS

LABORATÓRIO DE INTELIGÊNCIA DE VIDA (LIV)



LIV é um Programa de Educação Socioemocional que incentiva a promoção de saúde mental das crianças e adolescentes por meio do reconhecimento das emoções e desenvolvimento de habilidades sociais.

Para mais informações, clique [aqui](#)



ESCRITA TERAPÊUTICA

A escrita terapêutica é escrever para si mesmo, explorando seus pensamentos e emoções para ganhar autoconhecimento e resolver desafios. Ao colocar em palavras suas experiências, você pode entender melhor suas emoções e ganhar novas perspectivas sobre sua vida.

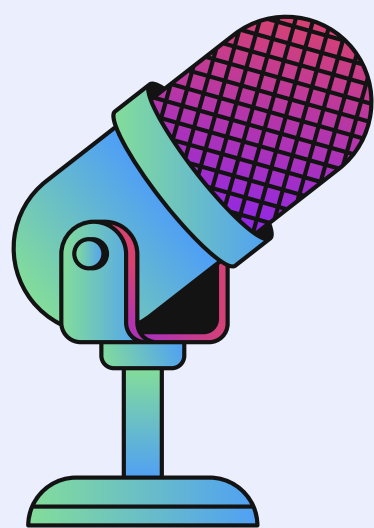
Para mais informações, clique [aqui](#)



MINUTOS PSÍQUICOS

Minutos Psíquicos é um canal para aprender psicologia e neurociência de um jeito fácil e divertido! Cada vídeo tenta sintetizar de uma forma didática o que a literatura científica tem a nos informar sobre cada assunto.

Para mais informações, clique [aqui](#)



PSICOLOGIA NA PRÁTICA

É um podcast que disponibiliza semanalmente conteúdos práticos, simples e acessíveis para que possa aplicar os conceitos da Psicologia no seu dia a dia. Saúde mental, autoestima, autoconhecimento e inteligência emocional.

Para mais informações, clique [aqui](#)

PARA SABER MAIS



ANSIEDADE: CARACTERÍSTICAS E TÉCNICAS DE ALÍVIO

Neste material é apresentado uma breve descrição sobre o transtorno de ansiedade e algumas técnicas que podem ser utilizadas no dia a dia para controlar melhor a ansiedade.

Para mais informações, clique [aqui](#)



MEDITAÇÃO GUIADA

Uma sequência de áudios para realizar meditação guiada como uma estratégia para controlar o estresse e a ansiedade.

Para mais informações, clique [aqui](#)



TRANSTORNOS DE ANSIEDADE: GUIA DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA ENFERMEIROS

Este material tem o objetivo de oferecer um instrumento acessível de conhecimento e estudo, criando as condições para a construção de uma base teórica sólida sobre a ansiedade e seus transtornos

Para mais informações, clique [aqui](#)



PAUSE, UMA PAUSA PARA SENTIR

Um roteiro de seis momentos de “pausa” para realizar em sala de aula juntamente com os discentes. São momentos breves para refletir sobre os estados de paz e bem-estar. São pausas breves, de 5 a 10 minutos, capazes de trazer um mergulho dentro de nós.

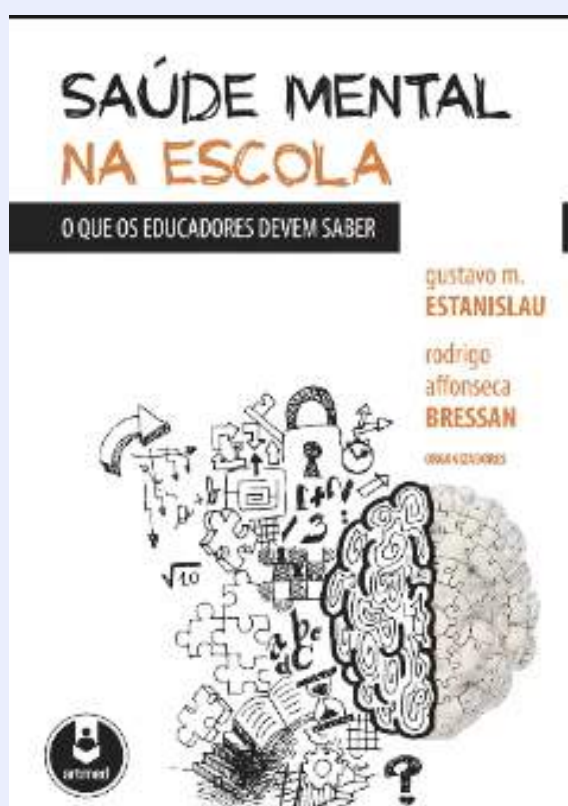
Para mais informações, clique [aqui](#)

PARA SABER MAIS



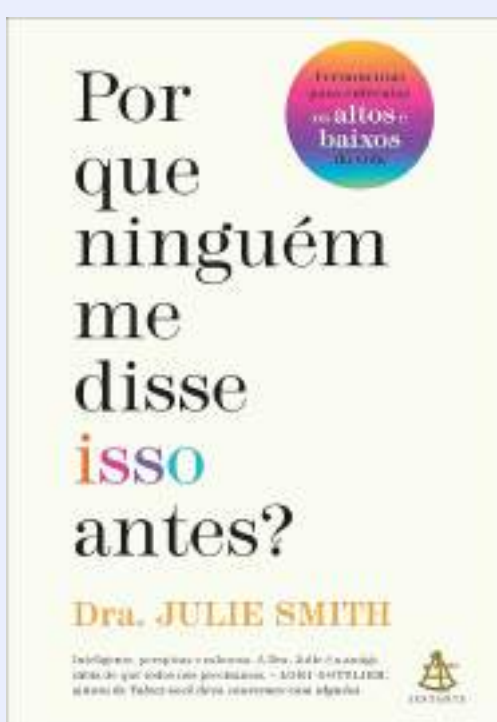
CONVERSAS CORAJOSAS

O livro propõe um mergulho no autoconhecimento a partir dos pilares da Comunicação não violenta (CNV). A autora faz uma reflexão sobre a importância da comunicação assertiva e expressar os nossos pensamentos e necessidades.



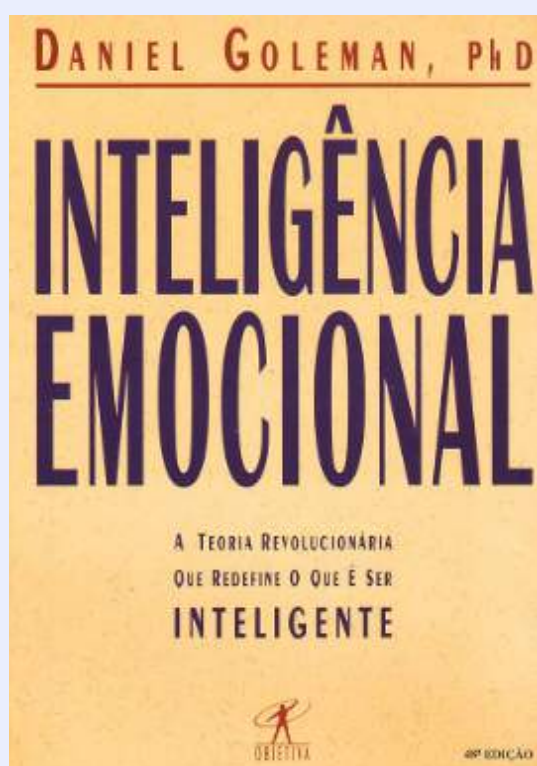
SAÚDE MENTAL NA ESCOLA: O QUE OS PROFESSORES PRECISAM SABER

Este livro se preocupa em debater qual o papel da escola, em particular do professor em sala de aula, no auxílio a alunos e famílias com problemas no âmbito da saúde mental. Estas e outras questões são abordadas neste livro, repleto de dicas e exemplos que auxiliarão os profissionais da educação a compreender e lidar com questões de saúde mental na escola.



POR QUE NINGUÉM ME DISSE ISSO ANTES?

Depois de ouvir essa frase repetidas vezes em seu consultório, a psicóloga Julie Smith decidiu que precisava fazer alguma coisa a respeito. Neste livro, a Dra. Julie oferece um guia prático para ajudar você a compreender o que está sentindo, por que está sentindo e como lidar com isso da melhor forma possível.



INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Daniel Goleman introduziu o conceito da mente - racional e a emocional - e delineou como essas duas influenciam nosso destino coletivamente. Ele argumenta que a consciência emocional é crucial para o desenvolvimento da inteligência de um indivíduo. Utilizando exemplos do cotidiano, o autor demonstra como a falta de habilidade em lidar com as emoções podem prejudicar nossa vida.

PARA SABER MAIS



COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

O livro *Comunicação Não-Violenta* (2008) de Rosenberg combina habilidades práticas com uma consciência e vocabulário poderosos, visando auxiliar as pessoas a alcançarem seus desejos de maneira pacífica. Ao compreendermos nossas verdadeiras necessidades, estabelecemos um terreno comum com nossos interlocutores, promovendo relações mais satisfatórias e profundas.



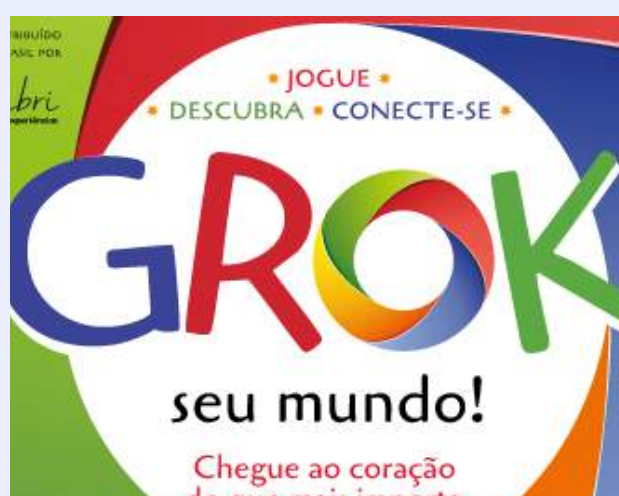
MINDFULNESS DESCOMPLICADO

O livro *Atenção Plena - Mindfulness: Como encontrar a paz em um mundo frenético* é uma leitura para quem busca uma vida mais plena e feliz. Escrito por Dr. Danny Penman e Mark Williams, o livro apresenta técnicas para lidar com o estresse, a ansiedade e a exaustão do dia a dia.



MENTES QUE AMAM DEMAIS

O livro *Mentes que amam demais – O jeito borderline de ser* apresenta, em linguagem acessível, as características e disfuncionalidades do transtorno de *borderline*. Nos conduz por um caminho de entendimento e compreensão, diagnóstico e possibilidades terapêuticas. Propõe, ainda, novas alternativas para que essas pessoas lidem melhor com suas relações afetivas.

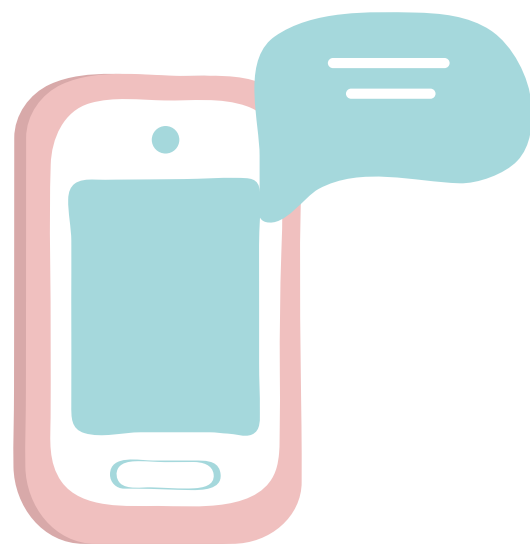


JOGO DO GROK

O Grok é um jogo de cartas de sentimentos e necessidades baseado na comunicação não-violenta (CNV) com 20 formas de jogar, com variações para jogar sozinho, em pequenos e grandes grupos.

Para mais informações, clique [aqui](#)

PARA SABER MAIS



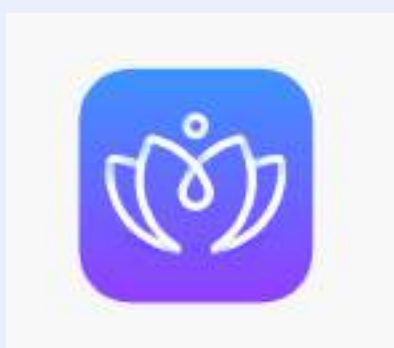
INSIGHT TIME

O Insight Timer é um aplicativo para reduzir estresse, ansiedade e insônia. Oferece milhares de meditações guiadas, cursos, conversas e músicas para praticar *mindfulness* e consciência.



CINGULO

O Cingulo é aplicativo em que você pode fazer um teste do perfil emocional. Disponibiliza momentos de terapias com áudio e texto. Você pode fazer um diário emocional.



MEDITOPIA

O Meditopia é um aplicativo que disponibiliza uma biblioteca com conteúdos voltados para a atenção plena, como artigos, meditações, sons relaxantes e músicas.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Sandra Francesca Conte. O papel da escola na educação e prevenção em saúde mental. **Estilos da Clínica**, v. 3, n. 4, p. 112-119, 1998.

ALMEIDA, Ana Luiza et al. Boas práticas de saúde mental nas escolas: um olhar para oito países. **Vozes da educação**. 2021. Disponível em: <[LevantamentoInternacional de Boas Práticas de Saúde Mental Escolar \(vozesdaeducacao.com.br\)](http://LevantamentoInternacional de Boas Práticas de Saúde Mental Escolar (vozesdaeducacao.com.br))> Acesso em 24 de jul. 2024.

ALMEIDA, HORTA. **Auto-lesão, auto-mutilação e auto-agressão. A mesma definição?** 2010. Disponível em: <<https://www.medicina.ulisboa.pt/newsfmul-artigo/16/auto-lesao-auto-mutilacao-e-auto-agressao-mesma-definicao>> Acesso em 24 de jul. 2024.

AMARANTE, Paulo. **Saúde mental e atenção psicossocial**. SciELO-Editora FIOCRUZ, 2007.

CEARÁ. Secretaria de Educação. **Chamada pública de adesão ao projeto professor diretor de turma**. Fortaleza: SEDUC/CE, 2010. Disponível em: [diretordeturma.pdf \(seduc.ce.gov.br\)\)](http://diretordeturma.pdf (seduc.ce.gov.br)))> Acesso em 24 de jul. 2023.

CIPA, INCÊNDIO. **Síndrome de burnout atinge quase 1/3 dos professores da educação básica, revela pesquisa da Unifesp,2023**. Disponível em: <<https://revistacipa.com.br/sindrome-de-burnout-atinge-quase-1-3-dos-professores-da-educacao-basica-revela-pesquisa-da-unifesp/>>. Acesso em 22 de abril. 2024.

CORYELL.WILLIAM. **Transtornos bipolares**. 2023 Disponível em: <<https://www.msdmanuals.com/pt-br/profissional/transtornos-psiqui%C3%A1tricos/transtornos-do-humor/transtornos-bipolares>> Acesso em 24 de jul. 2024.

DAMÁSIO, António. **A estranha ordem das coisas: As origens biológicas dos sentimentos e da cultura**. 1. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2018.

DEGANI,Daniela Degani. **Estratégias de Mindfulness**. [s.l: s.n.]. Disponível em: <https://www.amesuamente.org.br/pdf/guiasemanuais/manual_mindfulness.pdf>. Acesso em: 28 maio. 2024.

EVERTON, Maria Socorro Brandão. **Uma década do Projeto Professor Diretor de turma no Ceará: uma investigação avaliativa das suas contribuições no enfrentamento do desengajamento escolar no Ensino Médio**. 2019. 299f. – Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal do Ceará, Programa de Pós-Graduação em Avaliação de Políticas Públicas, Fortaleza (CE), 2019.

FALK. **Transtorno de ansiedade generalizada (TAG)** - Manual MSD Versão Saúde para a Família. 2022 Disponível em: <<https://www.msdmanuals.com/pt-br/casa/fatos-r%C3%A1pidos-dist%C3%BArbios-de-sa%C3%BAde-mental/ansiedade-e-transtornos-relacionados-ao-estresse/transtorno-de-ansiedade-generalizada-tag?query=tag>>. Acesso em: 28 mai. 2024.

FIRST.MICHAEL. **Considerações gerais sobre a doença mental**. 2022. Disponível em: <<https://www.msdmanuals.com/pt-br/casa/dist%C3%BArbios-de-sa%C3%BAde-mental/considera%C3%A7%C3%B5es-gerais-sobre-cuidados-com-a-sa%C3%BAde-mental/considera%C3%A7%C3%B5es-gerais-sobre-a-doen%C3%A7a-mental>> Acesso em 24 de jul. 2024.

REFERÊNCIAS

GASPARINI et al. **Guia prático de autocuidado na pandemia**. Albert Einsten. 2020.

GOLEMAN, D. **Inteligência emocional: a teoria revolucionária que define o que é ser inteligente**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2007. 383 p.

LEAHY, Robert L.; TIRCH, Dennis; NAPOLITANO, Lisa A. **Regulação emocional em psicoterapia: um guia para um terapeuta cognitivo-comportamental** . Artmed Editora, 2013.

L.I.V - Laboratório de Inteligência Virtual. **Importância do Cuidado com a Saúde Mental dos Professores**. 2023 Disponível em: <<https://www.inteligenciadevida.com.br/pt/conteudo/saude-mental-do-professor/>>.

LUCIANO, O que é Desregulação Emocional? Sintomas, Causas e Tratamento - Psicóloga Fabíola Luciano - **Especialista pela USP**. Disponível em: <<https://psicologafabiola.com.br/o-que-e-desregulacao-emocional-sintomas-causas-e-tratamento/>>. Acesso em: 12 abr. 2024.

MATOS, Marina da Silva; BOROWSKI, Sílvia Batista. Vivências emocionais e estratégias de regulação emocional de psicólogos clínicos: Um estudo qualitativo. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, v. 10, n. 3, p. 160-180, 2019.

MONTEIRO, D. **Acredita em tudo o que pensa? Questione os seus pensamentos**. 2019. Disponível em: <<https://www.deboramonteiro.pt/acredita-em-tudo-o-que-pensa/>>. Acesso em: 12 jun. 2024.

MENDES, Marco A. & GREENBERG, Leslie., **A clínica das Emoções: Teoria e Prática da Terapia Focada nas Emoções**. Novo Hamburgo: Synopsys Editora, 2022.

MIGUEL, Fabiano Koich. Psicologia das emoções: uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional. **Psico-usf**, v. 20, p. 153-162, 2015.

Ministério da Saúde, **Rede de Atenção Psicossocial (RAPS)**. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saes/desmad/raps>>.

OMS | **Organização Mundial da Saúde. Constitución**. Disponível em: OMS - Word mental healthreporter: transforming mental Health for all. 2022.

Disponível em < <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/world-mental-health-report> > Acesso em 29 de mai. 2024

OMS | **Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO)** – 1946. Disponível em <<https://www.who.int/about/governance/constitution#:~:text=The%20Constitution%20was%20adopted%20by,force%20on%207%20April%201948> > Acesso em 9 de mai. de 2024

REFERÊNCIAS

OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde. **Transtornos mentais** - Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/topicos/transtornos-mentais>>. Acesso em 22 de mai. de 2024

PHILLIPS; STEIN, D. J. **Transtorno obsessivo-compulsivo (TOC)**. 2023 Disponível em: <<https://www.msmanuals.com/pt-br/profissional/transtornos-psi%C3%A1tricos/transtorno-obsessivo-compulsivo-e-transtornos-relacionados/transtorno-obsessivo-compulsivo-toc>> Acesso em 24 de jul. 2024.

SMITH, Julie **Por que ninguém me disse isso antes?** [recurso eletrônico] / Julie Smith ; tradução Lúcia Ribeiro da Silva. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Sextante, 2022.

SILVA, Ana Beatriz Barbosa. **Mentes que ama demais: o jeito borderline de ser**. Principium. 2º Edição, 2019.

SILVA et al. **Guia Prático para Controlar a Ansiedade**. Comitê de Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho. Ministério Público do Estado do Piauí. Teresina, 2020.

SILVA, Ana Lucia da Costa. **MINDFULNESS INSTRUÇÕES SOBRE A PRÁTICA DE MINDFULNESS** [s.l: s.n.]. EBSEH. [s.l: s.n.]. Disponível em < <https://www.gov.br/ebserh/pt-br/hospitais-universitarios/regiao-sudeste/hu-ufjf/saude/covid-19/Mindfulness.pdf>> Acesso em: 17 jun. 2024.

STEPHEN BRIAN SULKES. **Definição de distúrbios do desenvolvimento**. 2022. Disponível em: <<https://www.msmanuals.com/pt-br/casa/problemas-de-sa%C3%BAdade-infantil/dist%C3%BArbios-de-aprendizagem-e-do-desenvolvimento/defini%C3%A7%C3%A3o-de-dist%C3%BArbios-do-desenvolvimento>> Acesso em: 12 abr. 2024.

PEVERARI, VALASEK. **A.C.A.L.M.E.S.E. Estratégias para lidar com a ansiedade**. 2020. Disponível em < <https://arquivos.cruzeirodosuleducacional.edu.br/criacao/arquivos/Cartilha%20A.C.A.L.M.E.-S.E..pdf> > Acesso em: 15 jul.2024.

PELIZZOLI, Marcelo. **Comunicação Não Violenta**. Universidade do Ser. UFPE, 2019.

PEREIRA, Diana. **Mindfulness descomplicado**. [s.l: s.n.]. Disponível em: <<https://irp-cdn.multiscreensite.com/cc1f905b/files/uploaded/EBOOK%20MINDFULNESS.pdf>>. Acesso em: 17 mai. 2024.

IPTC. **Questionamento Sócrático: Conheça sua aplicação na TCC!** 2021 Disponível em: <<https://iptc.net.br/questionamento-socratico/>> Acesso em: 12 abr. 2024.

RODRIGUES, Ana Paula Grillo; GONDIM, Sônia Guedes. Expressão e regulação emocional no contexto de trabalho: um estudo com servidores públicos. **RAM. Revista de Administração Mackenzie**, v. 15, p. 38-65, 2014.

REFERÊNCIAS

ROSENBERG, Marshall B. **Comunicação não violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais**. São Paulo: Ágora, 2006.

TEIXEIRA. **Ruminação mental: um Ciclo de Pensamentos negativos**. Disponível em: <<https://www.dramichelleteixeira.com.br/ruminacao-mental-um-ciclo-de-pensamentos-negativos/>>. 2021. Acesso em: 11 abr. 2024.

VARELLA, D. D. **Como conseguir atendimento psicológico gratuito**. 2022 Disponível em: <<https://drauziovarella.uol.com.br/psiquiatria/como-conseguir-atendimento-psicologico-gratuito/>> Acesso em: 12 abr. 2024.

ZIMMERMAN. **Transtorno de personalidade borderline (TPB)**. 2022 Disponível em: <<https://www.msdmanuals.com/pt-br/profissional/transtornos-psiqui%C3%A1tricos/transtornos-de-personalidade/transtorno-de-personalidade-borderline-tpb>> Acesso em: 12 abr. 2024.

INSTITUTO FEDERAL DO CEARÁ

