

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
CURSO DE PEDAGOGIA – LICENCIATURA

Kelly da Silva Norling

**SAÚDE MENTAL E SUICÍDIO NA ADOLESCÊNCIA:
ANÁLISE DE ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO**

Porto Alegre
2020

Kelly da Silva Norling

**SAÚDE MENTAL E SUICÍDIO NA ADOLESCÊNCIA:
ANÁLISE DE ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso do curso de Pedagogia apresentado à Comissão de Pesquisa da Faculdade de Educação, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Orientadora: Profa. Simone Bicca Charczuk

Porto Alegre
2020

*Dedico esse trabalho a todos os
jovens e adolescentes que cometeram
suicídio sem obter uma rede de
apoio e suporte psicológico escolar.*

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente aos meus pais Edgar e Solange, a minha irmã Priscilla, ao meu irmão Airton e ao meu cunhado Renato, pelo carinho, incentivo, cuidado, ajuda, conselhos e paciência, não somente no período acadêmico, mas em toda a minha vida.

A Deus por ter colocado pessoas incríveis ao meu lado durante toda a minha caminhada.

A minha amiga Lizandra Lucena, que sempre me incentivou, apoiou e ajudou a buscar textos para leituras.

Aos meus colegas de curso, Bruna Ruppenthal, Danielly Machado, Franciele Macedo, Isadora Prestes e Rafael Brandão pela parceria nas atividades, amizade e carinho.

À toda a minha família que sempre me incentivou e apoiou.

A minha professora e orientadora Simone Bicca Charczuk, que sempre me inspirou em suas aulas, aceitou meu convite para ser minha orientadora e me ajudou muito na elaboração deste trabalho.

Agradeço às professoras Luciana F. Marques e Liliane Giordani, por também serem inspirações para mim na trajetória do meu curso e aceitarem meu convite para serem examinadoras deste trabalho.

A todos os meus amigos e amigas que sempre me apoiaram, torceram pela aprovação deste trabalho e torcem por mim em todos os momentos de minha vida.

Agradeço à toda equipe de professores e funcionários do curso pré-vestibular do PEAC, pois graças às aulas, ensinamentos e incentivos deles hoje estou entregando e apresentando esta pesquisa na UFRGS.

RESUMO

O suicídio entre os adolescentes cresce cada vez mais no Brasil e no mundo. A escola tem se mostrado um ambiente favorável para promoção e prevenção à saúde. Sendo assim, o objetivo desta pesquisa foi analisar programas de promoção à saúde mental organizados dentro das escolas municipais de Porto Alegre, a fim de que trouxéssemos nossas perspectivas do assunto para levantar ideias de novos projetos de prevenção e promoção. A partir de uma pesquisa bibliográfica, que se deu com a leitura de artigos que falassem sobre Saúde Mental na Escola, o suicídio entre os adolescentes e a leitura do livro Saúde Mental na Escola: O que os educadores devem saber, escrito por Gustavo M. Estanislau, Rodrigo Affonseca Bressan e organizadores, foi possível dar base em nossas ideias. Realizamos também um estudo de caso, no qual fizemos uma entrevista com a coordenadora do Serviço de Orientação Educacional (SOE), vinculada a uma dessas escolas onde o projeto Círculos de Construção de Paz faz parte do cotidiano, analisamos como ele funciona e se traz resultados positivos. Com esta pesquisa, fazemos uma reflexão acerca do papel de cada pessoa que está dentro da escola e que pode fazer a diferença na vida desses alunos que precisam de ajuda, no sentido da construção da escola como espaço de promoção e prevenção à saúde mental.

Palavras-chave: Escola. Saúde Mental. Adolescência. Suicídio.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	7
2	ADOLESCÊNCIA E ESCOLA	8
3	SAÚDE MENTAL NA ESCOLA	10
3.1	SUICÍDIO: CAUSAS/FATORES DE RISCO.....	12
3.2	PREVENÇÕES.....	13
4	METODOLOGIA	17
5	ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS	19
5.1	O SURGIMENTO DO PROJETO.....	19
5.2	EXEMPLOS DA PRÁTICA DO PROJETO NA ESCOLA.....	22
5.3	EFEITOS DO PROJETO NA ESCOLA.....	24
5.4	PREVENÇÕES E PREPOSIÇÕES.....	26
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS	28
	REFERÊNCIAS	30

1 INTRODUÇÃO

A presente pesquisa tem como tema a saúde mental e o suicídio na adolescência, visando identificar projetos realizados sobre saúde mental e, principalmente, de prevenção ao suicídio no contexto escolar. Iremos conhecer um projeto que é oferecido pela Secretaria Municipal de Educação (SMED) em uma escola municipal, localizada na zona norte de Porto Alegre. Nosso problema de pesquisa foi assim caracterizado: quais e como os métodos de promoção e prevenção à saúde mental estão sendo implantados nessa escola municipal?

O tema deste trabalho foi pensado e elaborado a partir de uma análise crítica da série *13 Reasons Why*, pois os personagens que compunham a equipe diretiva da escola desta série não sabiam atuar frente à saúde mental dos adolescentes antes e depois de uma menina cometer suicídio. Ao acompanhar os episódios, percebe-se esse despreparado da escola perante a situação e intrigantemente pensa-se nas escolas como um todo e percebe-se a necessidade de dialogar sobre esse preparo.

A escolha por este tema também se deve ao aumento dos casos de suicídio entre os adolescentes de todo o Brasil (BOUZAS; JANNUZZI, 2017) e pela importância que atribuímos à escola como espaço de promoção e prevenção à saúde.

A revisão bibliográfica foi realizada através de referenciais teóricos que trazem informações sobre saúde mental e que visam discutir o suicídio entre os adolescentes, principalmente considerando o vínculo com o ambiente escolar. Acreditamos que essas referências sejam a base para um melhor entendimento sobre o assunto.

Além disso, esta pesquisa tem como objetivo investigar ações ou projetos desenvolvidos em uma das escolas públicas municipais da Zona Norte de Porto Alegre sobre a temática saúde mental e suicídio. Como, também, verificar os efeitos desses projetos na promoção da saúde mental dos alunos na percepção da equipe diretiva e destacar, com base nas ações efetivadas, elementos centrais para uma proposta de saúde mental e de prevenção ao suicídio. Para dar suporte ao problema de pesquisa apresentado, propomos uma metodologia de estudo de caso.

Sabemos que esse assunto vem preocupando não somente profissionais da área da saúde e da educação, mas famílias também, e nós, como profissionais da educação, precisamos dar apoio e suporte a essas famílias. Por isso, é preciso que haja pesquisas, conversas, estudos e ações sobre esse tema.

2 ADOLESCÊNCIA E ESCOLA

A adolescência é uma fase de descobertas, do buscar e entender como se tornar adulto e para essa busca são necessárias experiências. Muitos adolescentes são conhecidos como rebeldes, que eles têm a época da rebeldia. Será que essas pessoas que afirmam isso sabem o “porquê”? Essa é uma fase da vida em que os adolescentes precisam lidar com as mudanças fisiológicas, mudanças nos órgãos sexuais, e ter experiências que lhes propiciem a passagem para a vida adulta. Porém os adultos, através de sua suposta superioridade, proíbem esses jovens de determinadas vivências, por medo e insegurança de que possam sofrer ou se frustrarem e, por isso, causam desconforto e revolta nos adolescentes, que, segundo Calligaris (2000, p. 25):

Entre a criança que se foi e o adulto que ainda não chega, o espelho do adolescente é frequentemente vazio. Podemos entender então como essa época da vida possa ser campeã em fragilidade de autoestima, depressão e tentativas de suicídio.

Há uma forte pressão da sociedade para que os adolescentes busquem sucesso, poder, riqueza, porém essa mesma sociedade impõe o que podem ou não fazer, além de não oferecer a ele ou a ela perspectiva de viver bem e ser feliz. A adolescência é uma transformação na vida do sujeito, é a passagem do ser criança, do pré-adolescente para o “quase” adulto, é o momento em que começam as transformações físicas e psicológicas, começam a criar suas próprias ideias, opiniões, desejos e, por isso, surgem alguns conflitos, como brigas pelas opiniões diferentes e o *bullying*.

A escola desempenha um papel fundamental na vida do sujeito, que é auxiliar em seu desenvolvimento de aprendizagens e crescimento. Além disso, é preciso transformar a escola em um lugar saudável e oportuno ao bem-estar. A escola também oportuniza ao jovem experiências e vivências culturais para seu crescimento, tanto pessoal como cultural e de convivência em sociedade.

O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), criado pela Lei n. 8.069, de 1990 (BRASIL, 1990), define a adolescência como a faixa etária de 12 aos 18 anos de idade (artigo 2º).

Além de definir a faixa etária do adolescente, o ECA garante o ensino gratuito para os jovens, bem como garante que a escola deve dar auxílio relacionado à saúde deles. Veja, a seguir, dois trechos que mostram essas diretrizes (BRASIL, 1990):

VII – atendimento no ensino fundamental, através de programas suplementares de material didático-escolar, transporte, alimentação e assistência à saúde.

[...]

III – serviços especiais de prevenção e atendimento médico e psicossocial às vítimas de negligência, maus-tratos, exploração, abuso, crueldade e opressão.

A partir disso, podemos perceber que deveria ser garantido pelo Estado suporte aos adolescentes em diversos pontos, sendo um deles o serviço psicossocial. Sabemos que a vida social da maioria das pessoas começa na escola. O sujeito divide seu tempo entre estar em casa e na escola. Quem já passou por ela sabe que não é fácil, principalmente quando somos adolescentes e precisamos lidar com pessoas que pensam diferente de nós. Portanto, esse suporte precisa estar garantido dentro das escolas.

3 SAÚDE MENTAL NA ESCOLA

Não se pode rotular uma pessoa porque ela parece ser saudável, nem mesmo quem não parece estar, pois mesmo quem não apresenta nenhuma doença aparente pode estar apresentando pensamentos e sentimentos desagradáveis. Assim como outras pessoas com doenças graves podem mostrar sentimentos positivos, bem-estar e um estado saudável em meio a doença. Por isso, é importante que haja atenção e cuidados com todos, até mesmo os adolescentes que estão em constante transformação e interação com o mundo, podendo haver frustrações que os desestabilizam. Segundo Estanislau e Bressan (2014), para que essa trajetória seja percorrida de maneira satisfatória a saúde mental da criança e do adolescente têm-se mostrado um fator fundamental.

A escola, nesse sentido, é vista como um espaço estratégico para a promoção de saúde e para a prevenção, sendo assim um dos principais ambientes de apoio para crianças e adolescentes.

Diariamente, estamos expostos a situações tristes que acontecem na sociedade, como, por exemplo, um assalto ou roubo, assassinatos e pandemia. Para algumas pessoas essas situações se tornam traumatizantes, o que acaba afetando a saúde mental, o sono, a criatividade e a capacidade de aprendizagem. Adolescentes passam por essas situações, além disso, podem sofrer maus tratos, abusos de poder e abusos sexuais, que podem acontecer no contexto familiar. O *bullying*, sendo caracterizado como piadas de mau gosto ou até mesmo com alguma atitude imatura e de desprezo (BULLYING, 2019) quando, por exemplo, um menino puxa para baixo a calça de outro, se faz presente no cotidiano escolar. Para algumas pessoas, pode parecer uma besteira, mas para quem vivencia isso não é, podendo ser fonte de grande sofrimento.

Como vimos anteriormente, a escola está presente na vida do sujeito em sua maior parte do tempo, por isso ela se torna responsável também pela saúde mental dos alunos, visto que ela traz uma forte pressão mental para a elaboração de provas, entrega de trabalhos com data sem a possibilidade de adiar, comparação entre os alunos e alunas da mesma idade que supostamente deveriam ter as mesmas aptidões e com a convivência entre pessoas diferentes. A intervenção se faz necessária em se tratando de saúde mental, já que além de provas e trabalhos dados pela escola, o

aluno precisa lidar com diferentes personalidades dentro dela, com contradições e opiniões diversas. Se a saúde mental do adolescente não está sendo cuidada, ele pode encontrar-se em posição de sofrimento psíquico.

Tendo em vista esse contexto, profissionais e pesquisadores gaúchos criaram uma consultoria como estratégia de prevenção a partir de uma série em livros, chamada *Saúde Mental na Escola*, em dois volumes (FONSECA, 2004). Os profissionais buscam orientar pais e educadores para estratégias de prevenção à saúde mental. Através de suas experiências e conhecimentos, com uma linguagem acessível, discutem os problemas graves que crianças e adolescentes sofrem na escola, e como isso deve ser tratado, buscando orientar os profissionais da melhor maneira, para que possam levar essas estratégias para a escola, tentando unir as demandas entre a educação e a saúde. O segundo volume, *Consultoria como estratégia de prevenção*, contém sete artigos, que trazem programas de consultoria em algumas áreas, sendo uma delas as escolas públicas, e articulam a teoria e a prática decorrente de suas experiências com consultoria e supervisão.

Segundo Fonseca (2004), os autores e autoras dessa série acreditam que o cuidado infantil, dos direitos da infância e das responsabilidades e funções de pais, mães e educadores é importante, portanto todo esse trabalho pode favorecer ações mais efetivas. Segundo Macedo (2014, p. 10):

Pois saúde mental, na prática, é o que fazemos, o como sentimos e expressamos nossas emoções, e é por meio de nossos comportamentos e atitudes, vínculos, possibilidades e limitações, sejam elas individuais ou coletivas, que aprendemos e interagimos em sociedade.

Portanto, a escola vem a ser um espaço estratégico e privilegiado para promover a saúde mental dos jovens, através de programas e/ou ações de promoção e prevenção. Um dos pontos importantes para começar iniciativas deste tipo é que haja dentro do currículo a flexibilidade para tratar de assuntos como a promoção de saúde mental.

3.1 SUICÍDIO: CAUSAS/FATORES DE RISCO

Pensar em cometer suicídio é o primeiro “passo” para a efetivação. É possível ter um tempo propício para que ocorra a fatalidade, pois antes há os pensamentos, o desejo e o planejamento. Por isso, a decisão e o fato não são rápidos, logo, há um tempo que vem a ser possível uma intervenção, tendo em vista sua prevenção.

O suicídio é a segunda causa da morte entre os jovens de 15 a 29 anos. Essa fatalidade vem aumentando a cada dia em nosso país e no mundo todo (OPAS, 2019). Através de programas de prevenção, busca-se a diminuição do número de suicídios no Brasil.

Sabemos que mortes por suicídio são ocultadas das notícias, tanto na mídia televisiva quanto em jornais, por medo de incentivar para quem está fragilizado. Porém, talvez isso não seja a melhor maneira de evitar tal fatalidade. Hoje, no Brasil, a cada 40 segundos, uma pessoa comete suicídio. Por conta disso, nos últimos cinco anos, o número de países com estratégias de prevenção aumentou, segundo a Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde (OPAS/OMS), porém esse número ainda é baixo (OPAS BRASIL, 2019).

O fator de risco primordial para o suicídio são os transtornos mentais, antecedentes familiares, sexo, idade, relações familiares, abuso de substâncias, problemas físicos, principalmente aqueles que causam invalidez e/ou dor crônica, e situação social desfavorável, como pobreza e desemprego, segundo Abreu e colaboradores (2010).

A depressão é a causa principal do suicídio entre os transtornos mentais, e ela está presente em muitos jovens estudantes. Além da depressão, alguns elementos também podem ser caracterizados como de risco mais comum: ansiedade, solidão, baixa autoestima, transtorno de humor, sentimentos de desesperança, entre outros. Esses elementos acabam influenciando no pensamento suicida, pois a pessoa quer fugir e acabar com esses sentimentos. Sem se sentir seguro para desabafar com amigos e familiares, sem receber ajuda necessária do Estado ou da escola, o sujeito acaba pensando ser a única forma de não sentir mais o que está sentindo.

Muitas vezes não percebemos quando uma pessoa está com algum problema, ou com a saúde mental fragilizada. Na maioria das vezes as pessoas mostram que estão bem, que estão alegres, por isso é importante que tenhamos a consciência de que qualquer pessoa pode estar passando por uma fase ruim. Independentemente de quem seja, temos que estar dispostos a conversar e a ouvir o que ela tem para nos falar, com o objetivo de mostrar que ela pode receber o acolhimento de alguém.

3.2 PREVENÇÕES

Quem nunca ouviu falar que a divulgação do suicídio serve como gatilho para outras pessoas, e que por isso teríamos o *Efeito Werther* (DOSSIÊ CQM, 2019) e a taxa aumentaria? Falar sobre suicídio ainda é um tabu, e não falar de maneira correta também não o previne, pois dados apontam que o suicídio está aumentando (BOUZAS; JANNUZZI, 2017). Logo, podemos perceber que a eliminação desse assunto da mídia ou em rodas de conversas não é uma maneira de prevenção, precisando que outras alternativas sejam pensadas para a abordagem dessa temática, principalmente no contexto escolar. O pensamento suicida pode estar em qualquer pessoa, ela apresentando problemas ou não, algumas descartam essa possibilidade durante a vida, outras chegam de fato no ato, contudo nós educadores podemos tentar prevenir entre aqueles que estão a nosso alcance, nossos alunos, especificamente os adolescentes, que estão em uma fase em que agem por impulso, o que muitas vezes leva a ter atitudes indesejáveis, como por exemplo, uma briga.

Pensando na prevenção do suicídio entre os jovens, o Centro de Valorização da Vida (CVV), com o apoio da Unicef, publicou, no ano de 2019, três séries de vídeos com a ideia de fomentar um diálogo aberto e livre de tabus (CENTRO, 2019). A primeira série contém seis vídeos de um minuto cada, e está destinada a jovens que passam por situações que podem prejudicar a saúde emocional. A segunda série, também com seis vídeos de um minuto cada, é voltada para pais e educadores, em que profissionais discutem possíveis comportamentos que indicam a necessidade de prevenção e qual o papel da família e da escola. A terceira e última série apresenta

videoaulas com formação de facilitadores de grupos de apoio a sobreviventes do suicídio. Todos esses vídeos estão disponíveis no site e são gratuitos.

Os métodos de prevenção não são simples, pois o suicídio é algo complexo, e segundo a OPAS/OMS, é preciso a colaboração de todos os setores da sociedade, especialmente o da educação (OPAS, 2019) e o da saúde, para que se possa, da melhor maneira, contribuir com esses métodos.

Diversos problemas, como doenças sexualmente transmissíveis (DSTs) e o suicídio, se fazem presentes na vida dos adolescentes, por isso profissionais acreditam que a escola seja um espaço para a prevenção. Segundo Teixeira (2002), um dos passos mais importantes para a prevenção é reconhecer e levar a sério um precipitante de suicídio.

Em uma visita feita na SMED, descobrimos que as escolas municipais de Porto Alegre têm um programa que promove atenção para a saúde mental, que também abrange a prevenção do suicídio entre os alunos. Através do programa *Círculo de construção de paz*, a SMED busca dar auxílio às escolas municipais.

Criado em 2018, com parceria do Estado, o programa foi inspirado na fundadora do Círculo de Paz, a americana Kay Pranis, e foi implantado em territórios de Porto Alegre: Lomba do Pinheiro, Rubem Berta e Restinga. Foi encerrado em julho de 2019, pois não estava recebendo mais a ajuda do Estado. Esse programa trabalhava com os alunos a questão da conversa sem violência, mostrando a importância do diálogo e o trabalho com as emoções, tentando prevenir os sentimentos que levam ao suicídio, como a solidão.

Através de palestras e seminários, que ainda ocorrem eventualmente, buscase dar auxílio aos profissionais, com rodas de conversas, voltado para a imagem dos adolescentes nas redes sociais. A SMED tinha a pretensão de voltar com o programa nas escolas a partir de outubro de 2019, capacitando ainda mais os profissionais, através de cursos. No desenvolvimento deste trabalho, realizamos um estudo de caso deste programa, bem como articulamos as informações fornecidas pela escola para pensarmos possíveis ações de prevenção que possam auxiliar profissionais que buscam a diminuição dessa fatalidade.

Para ter saúde mental, o jovem precisa de boa autoestima, bom convívio familiar, relacionamento social e desempenho escolar, porém nem todo o jovem tem, e nem todos que têm, vão sempre ter, por isso é preciso estar atento ao

comportamento dos alunos que possam indicar algum problema de saúde mental e assim prevenir agravamentos.

Para prevenir o suicídio é preciso investir no cuidado da saúde mental e impedir a progressão dos sintomas, pois, como podemos perceber, os fatores que levam ao suicídio são decorrentes da saúde mental fragilizada.

No ambiente escolar, algumas prevenções são necessárias para auxiliar na preservação e até promoção da saúde mental aos alunos. Antes de mais nada, é preciso dar suporte aos professores, através de formações e auxílio para que o profissional possa identificar possíveis casos que requeiram atenção da escola. Segundo Vieira e colaboradores (2014, p. 31):

Para auxiliar nesse processo, é extremamente importante que o professor preste especial atenção e descreva as atividades e os comportamentos do aluno, sem preocupações com nomes técnicos. Dar exemplos práticos sobre os comportamentos da criança tanto para os pais quanto para os profissionais da saúde é fundamental para auxiliar no processo diagnóstico.

Para a prevenção dos transtornos, o professor tem um papel fundamental, pois irá atuar nesse processo de muitas maneiras, como, por exemplo, acolher e demonstrar afetividade, trabalhar com a escuta respeitando o aluno e sua história, dando valor às suas conquistas e incentivando suas melhoras, fortalecendo, assim, sua autoestima, entre outros.

Figura 1. Princípios das escolas promotoras de saúde

PRINCÍPIOS DAS ESCOLAS PROMOTORAS DE SAÚDE

1. Ter visão ampla de todos os aspectos da escola, provendo um ambiente saudável e que favorece a aprendizagem.
2. Dar importância à estética da escola, assim como ao efeito psicológico direto que ela tem sobre professores e alunos.
3. Fundamentar-se em um modelo de saúde que inclua a interação dos aspectos físicos, psíquicos, socioculturais e ambientais.
4. Promover a participação ativa de alunos e alunas.
5. Reconhecer que os conteúdos de saúde devem ser necessariamente incluídos nas diferentes áreas curriculares.
6. Entender que o desenvolvimento da autoestima e da autonomia pessoal é fundamental para a promoção da saúde.
7. Valorizar a promoção da saúde na escola para todos.
8. Ter visão ampla dos serviços de saúde que tenham interface com a escola.
9. Reforçar o desenvolvimento de estilos saudáveis de vida que ofereçam opções viáveis e atraentes para a prática de ações que promovam a saúde.
10. Favorecer a participação ativa dos educadores na elaboração do projeto pedagógico da educação para a saúde.
11. Buscar estabelecer inter-relações na elaboração do projeto escolar.

Fonte: Estanislau e Bressan (2014, p. 18).

Alguns princípios de promoção à saúde são necessários, porém, é preciso que as áreas da educação e da saúde trabalhem juntas, para tratar de todos esses princípios que irão promover a saúde dos alunos, logo, para uma grande eficácia, modelos de formação em saúde mental para educadores é fundamental.

Recentemente, uma organização não governamental (ONG) chamada “Ame sua mente” foi inaugurada em São Paulo (INSTITUTO, 2019). Antes conhecida como “Instituto de Prevenção e Tratamento de Transtornos Mentais”, mudou e agora passa a ser uma nova ONG, a qual é organizada por uma equipe de profissionais da área da saúde e colaboradores. O objetivo é promover uma nova cultura sobre saúde mental no Brasil, em que as pessoas assumam o seu desenvolvimento emocional desde cedo para aproveitar mais da sua vida. Sensibilizar, inspirar, conscientizar, capacitar, prevenir, diagnosticar e tratar.

Então, através de projetos, esses profissionais auxiliam para melhorar e cuidar da saúde mental, sem nenhum custo. Com a inauguração desta ONG e com a participação ativa dos jovens, consideramos que a prevenção do suicídio pode ser efetivada.

Em alguns lugares no mundo também podemos ver outros programas de prevenção, como em Portugal, onde podemos encontrar os projetos +Contigo (SANTOS e colaboradores, 2013) e Believe (LEME e colaboradores, 2019), ambos buscando a formação de profissionais para uma intervenção precoce. O programa Believe foi realizado em Coimbra, e através de uma formação entre os profissionais da saúde, seguido de profissionais da educação, realizou-se uma intervenção entre adolescentes das escolas, onde o programa foi instituído, com o objetivo de identificar alunos com algum problema relacionado à saúde mental e que pudesse levar ao suicídio, para assim serem encaminhados para tratamento. Esse programa foi realizado com 106 alunos e apresentou resultados satisfatórios para a prevenção do suicídio, pois foram identificados alunos que precisavam de apoio psicológico. Assim como o Believe, o programa +Contigo, realizado também em Coimbra, busca a formação dos profissionais, com o objetivo de promover saúde mental e bem-estar, para assim poder ser feita uma prevenção de comportamentos da esfera suicidária. Ambos os projetos foram organizados e projetados através da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra.

4 METODOLOGIA

A pesquisa caracteriza-se como qualitativa, pois além da revisão bibliográfica apresentada anteriormente, nos ajuda a buscar caminhos para solucionar uma questão e um problema. Nesse sentido, foi realizada através de uma entrevista com a equipe diretiva da escola, para saber quais métodos a escola usa para lidar com essa fatalidade e preveni-la.

Para elaborar essa pesquisa, realizamos um estudo de caso, de caráter descritivo, buscando responder a pergunta: quais e como os métodos de promoção e prevenção à saúde mental estão sendo implantados nessa escola municipal?

O estudo de caso, segundo Robert Yin (2005) é um método que permite experimentos, levantamentos, pesquisas históricas e análises. O estudo de caso representa a estratégia preferida quando se colocam questões do tipo “como” e “por que”, tendo o pesquisador pouco controle sobre os eventos, e quando o foco se encontra em fenômenos contemporâneos inseridos em algum contexto da vida real. Pode-se complementar o estudo como “exploratório” e “descritivo”.

Para tentar compreender mais sobre esse assunto, e buscar alternativas de prevenções, pois o foco desta pesquisa é um fenômeno contemporâneo, sendo ele saúde mental e suicídio, inserido em um contexto da vida real, que é a escola, pudemos também, através do estudo de caso, compreender mais sobre esse fenômeno. Coletamos dados com uma análise de entrevista. Através disso, nós exploramos, avaliamos os dados e informações coletadas e debatemos sobre possíveis soluções para o fenômeno.

Foi realizada uma entrevista semiestruturada com a orientadora do SOE, por chamada de vídeo, devido à pandemia da Covid-19. A participação foi voluntária e o objetivo dessa entrevista foi complementar nossa compreensão sobre este assunto, para nos auxiliar a pensar e problematizar métodos de prevenção em saúde mental e, em especial, ao suicídio, quais são seus pensamentos e suas percepções. Buscar saber quais seriam suas ideias para que isso fosse desconstruído, e assim compreender possíveis soluções para minimizar o suicídio entre os jovens dentro da escola.

Realizamos análise qualitativa dos dados coletados, visando responder o problema de pesquisa. Ainda sobre os aspectos éticos dessa pesquisa, destaca-se

que ela seguiu as orientações e normativas previstas na Resolução 510/16 (BRASIL, 2016), dos quais se destacam que a participação nesta pesquisa não traz complicações legais de nenhuma ordem aos participantes e nenhum dos procedimentos utilizados oferecem riscos à sua dignidade. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido foi disponibilizado para a entrevistada.

5 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

5.1 O SURGIMENTO DO PROJETO

O surgimento deste projeto, como já mencionado na seção de revisão teórica, se deu a partir dos estudos da pesquisadora e facilitadora de Círculos de Construção de Paz, Kay Pranis, uma norte-americana que criou e conduz treinamentos para esses círculos em diversas comunidades, entre elas escolas, prisões e igrejas, em diversos estados americanos. A ideia de Kay é fazer com que os espaços sejam lugares onde as pessoas possam estar em conexão mais amorosas umas com as outras. Ela também ministrou cursos sobre Justiça Restaurativa em outros países, sendo eles Brasil, Canadá, México, Costa Rica, Itália e Japão. A Justiça Restaurativa traz uma ideia de que vítima e acusado possam resolver o conflito de uma maneira mais saudável através do diálogo, nutrindo assim a cultura de paz. Kay trabalhou como planejadora de Justiça Restaurativa no Departamento de Correções do Estado de Minnesota, por nove anos.

Uma das técnicas que Kay adere e traz em seus projetos é conhecida aqui no Brasil como o bastão da palavra, em que temos um objeto que circula entre cada um dos participantes da roda, e quem estiver com esse objeto tem o direito de falar, os outros escutam e esperam sua vez. O objetivo é dar importância ao diálogo, trabalhando o momento de fala e a escuta de cada um, onde entendemos nosso momento de falar e o momento de respeitar quem estiver falando.

O projeto Círculo de Construção de Paz tem como prioridade formar os profissionais da educação e profissionais da saúde através de palestras, seminários e encontros para também formar facilitadores, que farão o projeto dentro da escola e que estarão atentos para um diagnóstico precoce. O objetivo dentro da escola é ajudar os alunos a trabalhar com as emoções, mostrando que pode haver conversas sem violência e, através da escuta, entender o outro. A ideia é que se trabalhe com o projeto dentro da escola uma vez por semana. Os professores e demais profissionais da escola, ao observarem as reações desses alunos nesses encontros, poderão, através do olhar atento e da escuta, entender melhor o que pode estar levando os alunos à depressão, ao desânimo, à tristeza, à ansiedade, etc. Podendo até mesmo evitar tentativas de suicídio, pois será feita uma prevenção precoce.

Quando se pensa em implantar o projeto de saúde mental dentro das escolas, antes de darmos atenção aos alunos, primeiramente precisamos formar e dar atenção aos profissionais, para que fiquem aptos a trabalhar e observar esses alunos, que precisam de um olhar atento. Nesse sentido, nossa entrevistada refere que

A ideia era de partir dos professores, dos funcionários, porque os círculos de paz, nós temos que começar por nós, pela equipe. Na verdade, eu estava pensando em começar pela equipe diretiva, fazer círculos para conseguirmos ter confiança uns nos outros, depois com os professores e depois a gente partir para os alunos, porque daí a escola seria total circular.

Nessa escola, o projeto Círculo de Construção de Paz se iniciou através de um convite de uma professora para o curso que estava sendo oferecido pela Associação dos Juízes do Rio Grande do Sul (AJURIS) e foi informado pela SMED a ela. A equipe diretiva rapidamente mostrou interesse e, juntamente com a maioria dos professores da escola, se dirigiram até o local para a realização do curso. Estavam todos muito positivos para iniciarem o projeto dentro da escola. Conseguiram fazer e ter algumas experiências a partir do curso com os alunos. Porém, alguns contratemplos dentro da escola as impediram de dar continuidade ao projeto, sem data para retorno e, logo em seguida, veio a pandemia da Covid-19.

Nós paramos com tudo o que estávamos planejando no final do ano passado, pois a supervisora precisou sair da escola, e até a supervisora nova conhecer a escola, se organizar e conhecer o projeto, demorou e não conseguimos implementar, pois veio a pandemia. E com esse teu pedido de querer conversar conosco, mexeu com isso, eu fui dar uma olhada no material, em tudo o que a gente já tinha e, fiquei mais encantada ainda com esse projeto, é um projeto muito legal, é um projeto que nós, eu e a equipe diretiva, pensamos para a escola (Entrevistada).

Mesmo sem conseguirem dar seguimento ao projeto dentro da escola por conta da Covid-19, é possível perceber que ela estava empenhada não somente com os alunos, mas com os profissionais também. Como vimos em nosso estudo, para Teixeira (2002, p. 2), reconhecer e levar a sério um suicida é o primeiro passo para prevenir, e para termos a condição de reconhecer é preciso uma formação. Formar os profissionais é dar maior visibilidade às emoções e saúde mental dos alunos. Muitas vezes não apenas os alunos, mas os profissionais também estão passando por momentos difíceis e estão com a saúde mental fragilizada, como por exemplo, os meses que passam sem receber seus salários ou recebendo parcelado, atrasando

pagamento de diversas contas, como aluguel, luz e água. Esses fatores também influenciam para não termos saúde mental. Se o professor está com problemas e precisa ajudar o aluno, quem ajudará o professor? Por isso, é preciso que o projeto comece primeiro por quem será fundamental no cuidado com a saúde mental dos alunos, logo, é preciso que tornem a escola como um todo em uma escola circular, como referiu nossa entrevistada.

Se tornarmos a escola circular, a partir da equipe diretiva e professores, a escola vai funcionar nesse sistema, então temos muito o que fazer pela frente. Essa ideia de acreditar nesse movimento circular está em muitos professores na escola, porque assim, se o professor não acredita, se o professor não vivencia esses círculos, claro que vai mudar alguma coisa, mas vai ser pouca, a ajuda que vamos dar para os alunos e para a comunidade, porque pensamos assim, tudo o que os alunos ali conseguirem com esses movimentos circulares, de paz, de se olhar, de se conhecer e conhecer o outro, e se respeitar e respeitar o outro, isso vai refletir na comunidade, nas famílias, nos grupos de amigos, então é essa a ideia que temos, de buscar aquele eu interior, aquele potencial de bondade, de conhecimento, de criatividade que todo ser humano tem, e os círculos propiciam isso, esse autoconhecimento, essa questão do socioemocional, de bons relacionamentos (Entrevistada).

Tornar uma escola circular é ir além dos muros da escola, é entrar na comunidade, nas famílias e nas casas, é levar um conceito de paz para todo e qualquer diálogo na vida de um aluno, já que muitas vezes as vivências são apenas de violência. Não é uma tarefa fácil, e demanda muita dedicação de todos que batalham por isso.

No que se refere à implementação do projeto na escola, a entrevistada refere que:

Era mais ou menos uma vez por semana, cada semana uma turma, acho que conseguimos fazer durante quinze dias, depois tivemos algumas demandas inesperadas, e não conseguimos dar conta daquilo que tínhamos determinado. Atendemos algumas turmas, os professores estavam gostando bastante, as crianças estavam gostando e até questionavam quando teria. Então tivemos essa falta dos recursos humanos, com a saída da supervisora, para dar conta disso, eu acabei ficando sozinha com uma turma e é mais difícil, e no curso aprendemos que é importante fazermos em dupla. Veio o final do ano, a saída da supervisora, e agora a gente precisa conseguir retornar com a nova supervisão que também está disposta a isso.

Percebemos que o trabalho em equipe é fundamental dentro da escola, pois assim como pilares que seguram a estrutura de uma construção, todos que estão

dentro da escola fazem com quem ela esteja apta para boas convivências, tornando-se “pilares da escola”.

O movimento circular pode fazer diferença desde o primeiro momento, porém também não é algo demasiadamente rápido, e de poucos custos, é preciso muitos investimentos, dedicação, força de vontade e se faz necessário a ajuda do Estado, para que a escola tenha, além de profissionais da educação, profissionais da área da saúde também auxiliando nos atendimentos dos alunos que necessitarem.

5.2 EXEMPLOS DA PRÁTICA DO PROJETO NA ESCOLA

O diálogo é essencial e uma maneira saudável para se ter uma boa convivência com as pessoas com as quais nos relacionamos no nosso dia a dia, e quando precisamos resolver alguma questão com terceiros, por isso é necessário que seja levado para dentro da escola maneiras de demonstrar isso aos alunos, para que desenvolvam esse pensamento nas suas aprendizagens. Na prática, o projeto de Círculo de Paz contribui, a partir da fala da coordenadora, para essa boa convivência entre todos dentro da escola.

Assim como vimos nas teorias aqui apresentadas, em que Teixeira (2002), Estanislau e Bressan (2014) e Macedo (2014) concordam que precisamos entrar em ação, pois a prática nos traz uma maior visibilidade em relação aos sentimentos dos alunos.

Contudo, precisamos visualizar e termos experiências para uma melhor compreensão daquilo que nossos alunos precisam e só poderemos ter essa visualização quando entrarmos em ação, como a entrevistada nos colocou:

Eu levei um ursinho, então o nosso objeto da palavra era esse, eles adoraram. Enquanto eles estivessem com o ursinho estavam com o momento deles se colocarem. Alguns não se colocaram, e a gente tem que respeitar, o silêncio diz muito né? Então assim, pegavam o bichinho de pelúcia e aí eles falavam, alguma coisa que eu perguntava, ou eles mesmos marcavam o círculo. Teve um dia, que eles marcaram porque havia uma colega que estava muito triste porque as amigas não queriam conversar mais com ela. Então nós fizemos uma rodada de um círculo para conversar sobre isso, mas aí a gente tem que ir devagar. Comentamos sobre o que é a amizade, como as pessoas se sentem, e eles mesmos foram se colocando, e uma conversou com a outra, teve pedido de desculpa, e depois de um tempo eu não vi mais elas se desentendendo, elas se gostam, mas estavam em um momento em que se

desentendiam muito uma com a outra. Quando eu conversei sozinha com elas, não deu muito resultado, mas neste momento do círculo, eu percebi que houve mais entrosamento, elas ficaram mais amigas, a turma ficou menos conflituosa.

Neste relato da orientadora podemos notar a técnica do círculo de paz explicitada anteriormente. Notamos a importância da escuta coletiva, com frequência e com aqueles que fazem parte do nosso dia a dia, pois expressamos nossas emoções e a partir disso teremos uma interação social, podendo assim observar as atitudes de cada aluno, a fim de evitarmos não somente o suicídio, mas também a evasão escolar e melhorar o rendimento. Assim como Estanislau e Bressan (2014, p.20) trazem, a escola precisa reconhecer a responsabilidade de formar o aluno como cidadão, logo é preciso mantê-los dentro da escola de maneira saudável e respeitosa, contribuindo com um clima escolar favorável e priorizando os vínculos.

A ideia é que os alunos tenham respeito pelas próprias necessidades e, pela sua própria voz, que é parte do aprendizado de como eles vão respeitar as necessidades e as vozes dos outros.

Então a nossa ideia era essa, de fazer com que eles evidenciassem o sentimento de respeito mútuo, e de poder compartilhar as suas ideias, que o colega pudesse ouvir (Entrevistada).

Infelizmente, a escola não conseguiu manter o projeto em prática por muito tempo, mas durante o tempo em que permaneceu, a coordenadora percebeu algumas diferenças em relação ao convívio, visto que as crianças conseguiram respeitar mais, conversar com os colegas para resolverem conflitos, ouvir o outro e até mesmo falar de carinho como o “te amo”. Alguns alunos também relataram nas rodas sobre suas situações em casa, e que estavam lhes preocupando, possibilitando que a coordenadora pudesse conversar mais com esses alunos e de certa forma tranquilizá-los da maneira que era possível.

Quando questionado sobre situações de suicídio ocorrido dentro da escola, a resposta foi de maneira desanimada e preocupada.

Eu atendi, sim, casos nesse sentido de autolesão, teve muitos casos. Atendi os alunos, atendia as famílias. Teve momentos de tentativas de suicídios que nós tivemos que acionar o posto de saúde, o conselho tutelar, CRAS, o CAPS do Grupo Hospitalar Conceição. Para que as coisas não chegassem ao momento de um suicídio mesmo. Então tivemos alunos sim, principalmente adolescentes (Entrevistada).

Sabemos que na maioria dos casos sempre há tentativas de suicídio antes de cometê-lo de fato. E nesse tempo entre a tentativa e o fato consumado é que devem ser feitas prevenções mais focadas naquele aluno, se não foi possível prevenir antes da primeira tentativa.

Muitas conversas, tanto eu quanto a direção, somos muitos próximos deles, de conversar, de ligar para a casa, ver como estão, receber a mãe para conversar com a gente.

Tem crianças que não querem vir para a escola, com transtorno do pânico. Então tem uma troca bem grande entre as famílias e a direção, com o aluno... até que um desses alunos conseguiu o tratamento, está se tratando (Entrevistada).

Uma das orientações à escola, para que se promova a saúde mental que Estanislau e Bressan (2014. p20) colocam, é que se construa parcerias com as famílias a fim de que haja acompanhamento do desenvolvimento desses alunos, tanto de uma perspectiva emocional quanto de aprendizagens.

5.3 EFEITOS DO PROJETO NA ESCOLA

Como vimos, pensar a saúde mental dentro da escola é um passo para torná-la um lugar saudável e propício ao bem-estar, não somente a ela, mas à comunidade também. Segundo Teixeira (2002, p. 2), reconhecer é o primeiro passo para prevenir, e para conseguirmos ter esse reconhecimento precisamos de uma formação. No início do projeto na escola, a entrevistada conseguiu perceber algumas mudanças nos alunos, interesses e desinteresses. Através das poucas conversas de Círculo de Paz que foram feitas dentro da escola, foi possível perceber que os alunos começaram a sentir um acolhimento, pois nas rodas de conversas levavam seus conflitos, angústias e medos, vendo naquele momento uma possibilidade de resolver e se sentir bem dentro do seu ambiente de estudo e convívio social.

Tiveram momentos em que eles nos perguntavam se eu não iria mais lá, e outros que pediam pelo círculo porque não estavam se entendendo. E também já tivemos momentos que fazíamos a rodada de círculo e “ah, lá vem isso de novo”. De repente até uma defesa de não se olhar né? (Entrevistada).

Nota-se que os círculos começaram a fazer diferença para esses alunos, pois eles questionavam sobre ele. Mesmo não querendo, já sabiam que algo estava acontecendo de diferente dentro da escola, e sabiam que se precisassem teriam um momento para resolver algum problema.

O projeto e a preocupação com a saúde mental dos alunos também são levados aos pais, para que, juntamente com a escola, eles possam mediar as mudanças de comportamento e melhorias dos filhos. Apesar de se mostrarem resistentes nos primeiros momentos, ao longo do processo eles começaram a participar também.

Tem pais que tentam, depois que conversamos, alguns dizem “ah mas minha filha não precisa disso”, então a gente tem que explicar como funciona, alguns conseguimos, mas outros não. Eu acho que tem uma troca boa da comunidade, porém tem muitos obstáculos.

Porque muitas vezes, lá na escola, como qualquer outra escola, com famílias menos estruturadas, eles já têm uma relação muitas vezes de se xingarem, se provocarem, sem respeitar o colega, e não percebem que assim não estão respeitando eles mesmos (Entrevistada).

Na maioria das vezes os pais não querem aceitar que seus filhos precisam de ajuda. Sendo assim, acabam negando a ajuda dos profissionais. Leva um tempo para aceitarem e isso demanda muito diálogo, é preciso uma compreensão de ambos os lados, uma vez que vivemos em uma cultura em que só precisa de tratamento “quem é louco”.

A escola sempre procurou conversar com as famílias sobre a situação de cada criança, depois da implementação do projeto essas conversas foram mais recorrentes e atentas. Contudo, além da escola, é preciso também uma adaptação da família para um melhor entendimento de cada situação que ocorre com cada filho.

Ela conta também de algumas situações em que o aluno usava os momentos de círculo para um desabafo, contava sobre sua situação em casa com a família e seus medos, pois por serem jovens de periferia acabavam vivenciando situações complicadas, como uma em que o irmão do aluno estava sendo ameaçado de morte e dizia estar com medo, pois não queria que nada de ruim acontecesse com o irmão. Através desses desabafos a coordenadora conseguia perceber a situação de cada um, e assim convidar para uma conversa individual, para também poder mostrar acolhimento àquele aluno. Assim, poderia ouvi-lo mais e dar o apoio necessário para cada momento dentro da escola, pois muitas vezes o aluno só quer, e acha que só

precisa, ser ouvido quando, na verdade, ele está necessitando de tratamento psicológico para lidar com suas preocupações.

5.4 PREVENÇÕES E PREPOSIÇÕES

Normalmente as notas baixas dos alunos são julgadas por “serem maus alunos e bagunceiros”, entretanto precisamos entender que esses alunos, muitas vezes, estão passando por momentos difíceis e podem estar com a saúde mental fragilizada. Por isso, é preciso oferecer suporte psicológico a eles para não somente melhorarem as notas, mas também prevenir situações de sofrimento psíquico dentro da escola, construindo um espaço para a promoção da saúde mental. Como foi visto anteriormente, os círculos criados dentro da escola auxiliaram na promoção da saúde mental e na prevenção do suicídio entre as crianças e adolescentes. É preciso que haja investimento nos círculos, para assim darmos auxílio aos alunos que necessitem ou venham a necessitar.

Notamos, através da pesquisa com a orientadora da escola, que planejar o cotidiano escolar com base no Círculos de Construção de Paz é importante devido ao seu conteúdo e por fazer a diferença dentro da escola. Percebemos que em pouco tempo, e com as poucas atividades que foram realizadas dentro do círculo, elas trouxeram benefícios para os alunos da escola, tais como maior controle da raiva, segurança para dialogar, entrosamento, mais respeito entre os alunos, etc. A escola se mostrou disposta e empenhada para investir nesse programa. Percebemos também que além dos alunos, os professores puderam criar e ter uma parceria através dos estudos. O projeto, a escola e nós pensamos que antes de cuidar e entender os alunos, precisamos nos autocuidar e entender. Precisamos estar seguros para passar segurança aos alunos.

Como vimos em nossa revisão bibliográfica, o *bullying* é umas das principais práticas dentro da escola, que pode levar o aluno a situações de sofrimento. Sendo assim, acreditamos que seja necessário conversar com os alunos sobre isso, a fim de que possam compreender a gravidade do assunto, possibilitando uma diminuição desta prática dentro da escola, logo também seria uma ação de promoção à saúde mental.

Um dos passos para tornar a escola um ambiente saudável é que ela seja acolhedora, precisamos dar acolhimento, mas que acolhimento é esse? O que significa o verbo “acolher”? Para muitos, esse verbo pode significar, como vimos no dicionário, dar ou receber hospitalidade, oferecer ou obter refúgio, abrigar e amparar. Se pensarmos essas palavras dentro da escola, o que poderia significar? Podemos e devemos significar através de um abraço, de um olhar sincero, de um diálogo amigável e compreensivo, de um sorriso e uma ajuda, e para além de tudo, a construção de uma escola onde a empatia se faça presente.

Segundo Estanislau e Bressan (2014), uma escola promotora de saúde, além de ter uma visão ampla de todos os aspectos da escola, promovendo um ambiente saudável e que favoreça a aprendizagem, ela também precisa promover a participação ativa dos alunos e alunas. Pensando nisso, uma das estratégias de prevenção seria trazer para a escola oficinas de teatro, dança, música e rodas de conversas de diversos assuntos, também ajudaria a tornar a escola um ambiente promotor de saúde e faria com que os estudantes tivessem mais autonomia, sentindo seu lugar de pertença.

Essas oficinas poderiam ter a participação dos pais e da comunidade, a fim de aumentar o entrosamento entre todos. Também seria uma maneira de conseguir patrocínios para as oficinas, já que possivelmente teriam que ser sem custos para a escola. Acreditamos que essas oficinas, como a arteterapia e musicoterapia, dariam auxílio na questão da saúde mental, pois são usadas como espaços de escuta para muitas pessoas que buscam tratamento devido à falta de saúde mental. Estimular a autonomia dos alunos também promove a autoestima deles, o que conseqüentemente seria uma maneira de prevenir estados de sofrimento psíquico.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como objetivo conhecer projetos de promoção à saúde mental e prevenção ao suicídio, para pensar estratégias de prevenção acerca desse conhecimento, através de nossos estudos e pesquisas. Para tanto, realizamos uma pesquisa bibliográfica, reunindo elementos teóricos para pensar a temática. Das ideias apresentadas no material consultado, destacamos que a escola é sim um lugar que se deve pensar e promover a saúde mental, pois ela se faz responsável pelos sujeitos que a frequentam, visto também que é assegurado pela lei que haja cuidados psíquicos. A escola precisa ser um ambiente acolhedor, onde se busca dar apoio psicológico às crianças, auxiliando para um desenvolvimento e aprendizagens de maneira saudável para cada aluno. Há muitos alunos que trazem consigo diversos problemas influenciados pela sociedade, e através de um bom convívio social dentro da escola, pode-se amenizar situações de sofrimento. Além disso, realizamos uma entrevista com a orientadora educacional de uma escola pública de Porto Alegre, que nos trouxe reflexões sobre a efetivação do projeto Círculos de Paz na escola. De acordo com a fala de nossa entrevistada, podemos considerar que o projeto auxiliou os alunos nas relações dentro da escola, através de diálogos foram resolvidos conflitos, obtiveram-se trocas de afeto, de ideias, houve mais respeito entre todos, percebido através de determinadas falas de cada aluno. Os adolescentes conseguiram desabafar mais sobre suas preocupações fora da escola, possibilitando uma atenção e acolhimento maior por parte da equipe diretiva. Sendo assim, podemos considerar que houve ações para auxiliar na promoção à saúde mental e que as mesmas apresentaram resultados positivos para os alunos desta escola, possibilitando uma prevenção ao suicídio.

Após nossos estudos e pesquisas, esperamos avançar na compreensão do assunto e, conseqüentemente, contribuir futuramente com ações para minimizar o suicídio. Podemos dizer que uma das maneiras para auxiliar na saúde mental dos alunos e minimizar a taxa de suicídio é tornando a escola acolhedora, onde todos possam discutir assuntos como este, a fim de que seja evitado entre os alunos, fazendo com que se tornem conhecedores desses assuntos que são conhecidos como “tabus”. Que compreendamos que é importante para nossos alunos, alunas e funcionários que haja essa fusão entre a área da saúde e da educação, não para

criarmos consultórios médicos dentro das escolas, mas para que através dos núcleos de apoio e acolhimento busque-se o bem-estar de todos.

Logo, o projeto Círculos de Construção de Paz funcionou nesta escola e pode funcionar em outras, pois percebe-se que ele auxiliou para uma vida mais saudável dentro da mesma, mas que, para além disso, é necessário ter a ajuda do governo para a eficácia das ações a partir de um planejamento dentro do PPP, e assim possamos, com um trabalho vagaroso porém produtivo, diminuirmos a taxa de suicídio de crianças e adolescentes no município de Porto Alegre, podendo, através dos resultados, expandirmos para outros.

É importante sabermos que, do portão da escola para dentro, cada jovem traz consigo uma história. Por vezes repleta de conflitos familiares, medos, angústias e diversas dúvidas, não somente sobre os conteúdos teóricos em sala de aula, mas sobre a vida, sobre quem eles são, quem eles serão. Por isso, ter o apoio desse ambiente, que precisa formar pensadores críticos, é essencial para a saúde mental desses jovens. Precisamos que nossos alunos e alunas se sintam pertencentes a sua escola, que seja um ambiente alegre e acolhedor, onde possam pensar que sua professora, seu diretor, são pessoas que podem ajudar com problemas, sejam eles internos ou externos, quebrando outro tabu, em que se tem os adultos como bravos e perversos. Assim como nossa entrevistada nos colocou, é na escola que formamos os adultos do futuro.

REFERÊNCIAS

ABREU, Kelly. *et al.* Comportamento suicida: fatores de risco e intervenções preventivas. Porto Alegre. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v. 12, n. 1, p. 195-200, 2010. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fen/article/view/9537>. Acesso em: 4 out. 2019.

BOUZAS, I.; JANNUZZI, F. Suicídio. **Adolescência e Saúde**, v. 14, n. 2, p. 7, 2017. Disponível em: http://www.adolescenciaesaude.com/detalhe_artigo.asp?id=644. Acesso em: 18 out. 2019.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Resolução n. 510, de 07 de abril de 2016. **Diário Oficial da União**, n. 98, seção 1, p. 44-46, 24 maio 2016. Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>. Acesso em: 9 out. 2019.

BRASIL. Lei n. 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, 16 jul. 1990, p. 13563. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm. Acesso em: 9 out. 2019.

BULLYING na escola e no mundo. **Como se caracteriza o Bullying?** [online]. 2019. Disponível em: <http://bullyingcpp.no.comunidades.net/como-se-caracteriza-o-bullying>. Acesso em: 15 out. 2019.

CALLIGARIS, C. **A adolescência**. São Paulo: Publifolha, 2000.

CENTRO de Valorização da Vida. **Conheça Mais**. [online]. 2019. Disponível em: <https://www.cvv.org.br/conheca-mais/>. Acesso em: 27 nov. 2019.

DOSSIÊ CQM. **Efeito Werther e o tabu sobre suicídio**. [online]. 2019. Disponível em: <https://dossie.comunicaquemuda.com.br/suicidio/3-efeito-werther-e-o-tabu-sobre-suicidio-mitos-sobre-o-suicidio/>. Acesso em: 29 out. 2019.

ESTANISLAU, G. M.; BRESSAN, R. A. (org.). **Saúde Mental na Escola: O que os educadores devem saber**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

FONSECA, S. A. Saúde Mental na Escola. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo, v. 26, n. 3, p. 217, set. 2004. Disponível em:
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462004000300020&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 29 out. 2019.

INSTITUTO Ame Sua Mente. Portal. c2019. Disponível em:
<https://www.amesuamente.org/>. Acesso em: 24 out. 2019.

LEME, V. B. R. *et al.* Habilidades sociais e prevenção do suicídio: relato de experiência em contextos educativos. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p. 284-297, jan./abr. 2019. Disponível em:
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/epp/v19n1/v19n1a16.pdf>. Acesso em: 12 out. 2019.

OPAS BRASIL. **Uma pessoa morre por suicídio a cada 40 segundos, afirma OMS**. [online]. 9 set. 2019. Disponível em:
https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6017:suicidio-uma-pessoa-morre-a-cada-40-segundos-afirma-oms&Itemid=839. Acesso em: 29 out. 2019.

OPAS. **Suicídio**. [online]. 2019. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/node/72968>. Acesso em: 17 out. 2019.

SANTOS, J. C. *et al.* Contigo na promoção da saúde mental e prevenção de comportamentos suicidários em meio escolar. **Revista de Enfermagem Referência**, n. 10, p. 203-207, jul. 2013. Disponível em:
<http://www.scielo.mec.pt/pdf/ref/vserIIIIn10/serIIIIn10a22.pdf>. Acesso em: 22 out. 2019.

TEIXEIRA, C. M. F. S. A escola como espaço de prevenção ao suicídio de adolescentes – relato de experiência. **Revista Inter Ação**, v. 27, n. 1, p. 99-114, 2002.

VIEIRA, M. A. *et al.* A. Saúde mental na escola. *In*: ESTANISLAU, G. M.; BRESSAN, R. A. (org.). **Saúde mental na escola: o que os educadores devem saber**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

YIN, R. K. **Estudo de caso: planejamento e métodos**. Porto Alegre: Bookman, 2005.