

Setembro Amarelo: escutando estudantes do ensino médio e tecendo estratégias de acolhimento

Natália Melos Martins

Resumo

O objetivo da campanha “Setembro Amarelo” é a sensibilização a respeito do suicídio e a prevenção do mesmo, além do debate sobre a depressão. Com base nessa temática, foi realizada uma atividade em quatro turmas de uma escola pública durante o Estágio Supervisionado no Ensino Médio II, conduzido na Universidade Estadual do Ceará (campus I-Fortaleza). Apesar da escola ter feito uma mobilização sobre a temática, houve a necessidade de desenvolver uma intervenção, uma vez que os alunos não tiveram um local de fala para expor os seus sentimentos. A atividade pode ser considerada acessível, pois não requer materiais de alto custo e pode ser desenvolvida em pouco tempo. Foi reconhecido, pelos estudantes, a importância de ter mais vivências que gerem sensibilidade e cuidado, gerando novos conhecimentos e atitudes no dia-a-dia.

Palavras chave: depressão, ensino de biologia, partilha de sentimentos.

A importância de abordar sobre prevenção do suicídio

O Setembro Amarelo, campanha de prevenção ao suicídio, foi iniciada em 2014 pela Associação Brasileira de Psiquiatria – ABP junto ao Conselho Federal de Medicina – CFM. Segundo Oliveira et al. (2017), “o suicídio é uma das principais causas de morte no mundo, contabilizando um milhão de mortes anuais e com tendência de crescimento nas próximas décadas, tornando-se um importante problema de Saúde Pública.”

Apesar da campanha ser intensificada no mês de setembro, ela acontece durante todo o ano. São produzidos materiais de apoio, disponibilizados pelo site oficial da campanha (www.setembroamarelo.com), tais como: cartilhas informativas, cartazes, camisas e posts para as mídias sociais, além de eventos promovidos por algumas Instituições Públicas e Privadas.

A discussão sobre a prevenção do suicídio é bastante necessária, principalmente por ainda ser considerada um tabu para a sociedade e ser geralmente evitada. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), “uma pessoa morre a cada 40 segundos por suicídio [...] e é a segunda principal causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos, estando atrás apenas dos acidentes de trânsito” (NAÇÕES UNIDAS, 2019).

O suicídio é visto como uma forma de amenizar o sofrimento e, por isso, geralmente está associado com outras questões enfrentadas pelo jovem em sua vida. Tanto que, como citado pela World Health Organization (WHO), os jovens são considerados pela Organização Mundial da Saúde como mais vulneráveis ao comportamento suicida.

Tendo em vista que a escola é um dos primeiros espaços de socialização de um indivíduo, pode ser considerado um ambiente determinante para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais desde a infância, tais como: autoconhecimento, autogerenciamento, consciência social e tomada de decisões. Perez-Gomes (2001) afirma que “a escola e o sistema educativo em seu conjunto podem ser entendidos como uma instância de mediação entre os significados, os sentimentos e as condutas da comunidade social e o desenvolvimento particular das novas gerações.”

Segundo a Secretaria da Educação do Estado de São Paulo (2019), para abordar sobre a temática de forma adequada nas escolas, é preciso desenvolver atividades de acolhimento, de sensibilização, de autoconhecimento e de percepção e respeito ao outro, sempre estimulando o diálogo e a continuidade de ações sobre a valorização da vida com um olhar mais humano. Nesse sentido, Lima e Sousa (2018) afirmam que “o mediador poderá proporcionar acolhimento para o estudante em desequilíbrio emocional,

promovendo metodologias inovadoras e diferenciadas para despertar o desejo de aprender.” Ao trabalhar as emoções dos estudantes, eles serão capazes de desenvolver ações para lidar com situações delicadas e reconhecer o que os fazem bem ou não, dentro e fora do ambiente escolar.

No entanto, existe a necessidade de a Instituição de Ensino estar preparada para acolher esses estudantes. De acordo com Lima e Sousa (2018), afirma-se que “é necessário que a escola de fato seja capaz de oferecer condições pedagógicas que assegurem a aprendizagem dos estudantes com depressão e/ou com transtornos obsessivos de ansiedade, e que, por consequência, trabalhe as habilidades socioemocionais.”

Devemos também atentar a saúde mental de professores. Devido as exigências que essa profissão possui, muitos educadores estão dispensando suas necessidades básicas. De acordo com Paula (2018) “o resultado dessa realidade constante aparece de maneira conflitiva na saúde física e mental, dos professores, transformando o trabalho, que deveria ser realizador, em sofrimento que pode leva-lo a não desenvolver mais suas atividades profissionais.”

Todos os professores deveriam ter preparação adequada para discutir com estudantes acerca da temática. Por ser tratar de saúde pública e a vida, cabe ao profissional de Ensino de Biologia uma grande parcela de responsabilidade. No entanto, o discurso biológico apenas com a visão orgânica e conceitual nunca será suficiente. O lado emocional dos alunos, seres humanos, deveria ser mais relevante ao preparar uma aula e em sua aplicação, mas apenas a razão é considerada. Infelizmente, “vivemos uma cultura que desvaloriza as emoções, e não vemos o entrelaçamento cotidiano entre razão e emoção, que constitui nosso viver humano, e não nos damos conta de que todo sistema racional tem um fundamento emocional” (MATURANA, 2002).

Com o objetivo de desenvolver as habilidades socioemocionais de estudantes de Ensino Médio durante o Setembro Amarelo, foi realizado um projeto didático que priorizou a fala e a escuta dos discentes, gerando conselhos e possíveis soluções para o que foi exposto pelos mesmos. A escrita está em primeira pessoa, em referência a primeira autora do trabalho, que foi a mediadora da atividade.

Projeto Didático

Na Universidade Estadual do Ceará (campus Itaperi), as disciplinas de Estágio Supervisionado possuem, como uma das atividades que os licenciandos e licenciandas devem desenvolver, carga horária destinada a elaboração

e aplicação de um Projeto Didático. Durante o Estágio Supervisionado, tive vivências que me chamaram a atenção para o desenvolvimento de uma atividade que buscasse refletir sobre os sofrimentos que possuímos. Na época, a Escola conduzia a campanha do “Setembro Amarelo”, sendo esse um dos pontos fortes para a decisão do tema das atividades que seriam desenvolvidas. Contudo, outro acontecimento foi igualmente importante: o afastamento de um professor com depressão.

Já no começo do período de Estágio, o docente se ausentou em algumas aulas, me pediu compreensão e sugeriu que tivéssemos uma conversa pessoalmente em particular. Ele afirmou que desde a infância sofria crises de ansiedade e depressão constantemente e que, naquele período, estava apresentando os sintomas. Para focar na sua saúde, tentava uma licença da sua função. Então, tive que finalizar o Estágio com a sua professora substituta. Essa situação comprova ainda mais a importância de desenvolver sobre a temática. Enquanto estagiária que também já se deparou com um processo longo de depressão, lidar com essa problemática foi delicado, pois percebo que essa profissão está sujeita a comprometimento da saúde mental de quem a exerce.

O meu projeto didático foi sobre prevenção do suicídio. Como dito anteriormente, a Escola fez uma mobilização sobre a campanha do Setembro Amarelo que envolveu a criação de cartazes e a sua exposição apenas no pátio e na biblioteca. No entanto, não foi suficiente, pois percebi que os alunos não tiveram um local de fala para expor os seus sentimentos e poucos se envolveram no momento de confecção dos cartazes.

Como tentativa para tornar a campanha mais eficaz, elaborei uma atividade que consistiu em algumas etapas. Primeiramente, organizei a turma em um círculo, fiz uma pequena explicação sobre o Setembro Amarelo e orientei para que cada um escrevesse algo que os estavam deixando tristes ou chateados. Pedi para que fizessem em letra de forma e não se identificassem. Os alunos se espantaram um pouco com a proposta, provavelmente porque não tiveram momentos parecidos como aquele durante suas vidas escolares. Particularmente, para mim também foi uma vivência importante e necessária, pois nunca havia proposto algo do tipo em outros períodos de Estágio. Enquanto discente do Ensino Superior, também sinto a falta de ser escutada dentro do espaço universitário e na própria sala de aula, principalmente pelo fato de ser mulher.

Reservei 15 minutos para um momento de reflexão e escrita. Em seguida, os alunos me entregaram o papel dobrado. Após todas e todos terminarem e me entregarem, expliquei como ia funcionar: eu iria ler os papeis

aleatoriamente e os próprios alunos, com a minha ajuda e orientação, iriam aconselhar e dar sugestões de possíveis soluções ao que foi exposto. Essa atividade foi realizada em 4 turmas de 2º ano do Ensino Médio, com duração de 2 horas em cada (exceto em uma das turmas, pois os alunos pediram para eu ler todos os papéis e eles gostavam de comentar bastante). A maioria dos alunos gostou desse momento de partilha, apesar de que alguns escreveram assuntos considerados irrelevantes, tais como: jogos eletrônicos e futebol. Por exemplo: “Estou triste porque meu time de futebol não tem um Mundial”.

Em uma das turmas, os alunos não queriam interagir muito, então eu mesma tive que dar as sugestões, fugindo do objetivo inicialmente pensado. Apesar disso, a turma escutou com bastante atenção.

Muitos problemas foram expostos: a maioria tratava de problemas familiares ou de notas baixas; alguns falavam sobre sexualidade, casos de racismo, ansiedade, depressão, bullying, a escola, os professores, sobre algumas matérias e algumas dificuldades sociais.

Nas minhas observações da escola durante o estágio, já tinha percebido algumas situações parecidas com o que eles relataram, tais como: fazer brincadeiras com o colega de turma porque era gago; aluna chorando no pátio porque a chamaram de ‘sapatão’ e porque os pais não a aceitam; estudantes se sentindo insuficientes por causa de notas baixas; e professores humilhando algum aluno para os outros colegas de trabalho. Essas ocorrências impactam negativamente no processo de ensino-aprendizagem e, infelizmente, acontecem com muita frequência.

Essa dinâmica me mostrou ser muito eficiente, pois apesar de simples, tem a abertura de abordar sobre muitos assuntos. Em uma turma específica, foi a que teve mais interesse e desenvolvimento nessa atividade, tanto que levou 4 aulas para ser lido todos os papéis e eles adoravam falar sobre o que estava sendo exposto e deram ótimas sugestões de resolver os problemas. Por exemplo, se o papel estivesse falando de bullying, alguns alunos se manifestavam e falavam sua própria história e como superaram ter passado por situação semelhante. Em outro caso, relataram sobre problemas familiares. Os colegas aconselharam a ter mais diálogo com a família e sempre comentavam a própria vivência familiar ou alguns conflitos que já aconteceram e por qual forma conseguiram lidar. Divulgaram alguns centros de ajuda psicológica e alguns programas de jovem aprendiz para aqueles que relataram problemas financeiros. Também foi interessante o fato de alguns conflitos entre colegas de turma terem sido resolvidos com pedidos de desculpas durante a roda de conversa.

A maioria escreveu algo muito generalizado e outras poucas pessoas escreveram um pequeno texto explicando alguma situação mais específica. O que mais me chamou atenção foi que alguns papéis possuíam agradecimentos pela realização daquele momento de partilha, relatando que era algo necessário de ser feito no ambiente escolar. Como era anônimo, muitos estudantes se sentiram mais à vontade para expressar o que realmente sentiam, tanto que comentaram isso em algumas cartas, como “era exatamente isso que eu estava precisando atualmente.” Ler algo desse tipo me fez perceber a importância que essa atividade proporcionou para alguns alunos, pois muitos não tiveram outras oportunidades para se expressarem assim, de se sentirem escutados e serem levados a sério.

O desenvolvimento dessa partilha de sentimentos contribuiu para a relação entre docente e alunos. A exposição das problemáticas pelos alunos ajuda o educador a conhecer melhor o seu público, resultando em melhorias nos planejamentos das aulas e no processo de ensino-aprendizagem. Adicionalmente, os estudantes criam um vínculo de confiança e respeito entre os colegas de turma e o professor.

Apesar do pedido para que os alunos não se identificassem, com o decorrer da aula, alguns se sentiram tão à vontade que quiseram reconhecer a autoria do papel abordado no instante e comentaram melhor sobre a situação exposta. Isso fez com que aquela dinâmica atípica para eles fosse muito mais proveitosa.

Como o período de estágio foi finalizado com o projeto didático, não tive a oportunidade de acompanhá-los após a realização da roda de conversa. No entanto, acredito que esse momento de fala e escuta foi de suma importância para a turma se fortalecer, para os alunos criarem mais vínculos e manterem a empatia com os colegas. Isso significa que com uma simples e rápida atividade, podem ser desenvolvidas atitudes de respeito em relação ao outro e pedidos de ajuda. Contudo, é sempre importante ressaltar que atividades desse tipo devem ser contínuas, sendo parte de um planejamento escolar anual.

Ao decorrer das leituras, reparei o espanto dos estudantes ao escutarem o que os colegas de turma escreveram, alguns até se emocionaram ao escutar. Aparentemente, eles nem imaginavam que as pessoas que estão no cotidiano deles passavam por aqueles problemas.

Por todos esses aspectos mencionados, ressalvo a importância de promover nas Escolas, com mais frequência, a vivência de desenvolver os sentimentos de estudantes e docentes, como tentativa de amenizar o sofrimento, propor alternativas de acolhimento e abordar sobre o Setembro Amarelo.

Considerações Finais

Considerando o caso do professor-supervisor que adoeceu e aos sentimentos expostos pelos alunos, alguns questionamentos surgiram diante dessa ocorrência. Eu, em processo de formação docente, serei capaz de acolher colegas de trabalho e alunos com essa situação delicada quando estiver exercendo a profissão? Ou serei acolhida e escutada se acontecer comigo? Como minimizar o silenciamento e a falta de desenvolver os sentimentos? O que eu posso fazer para ajudar alguém?

Essa vivência despertou uma importante reflexão e uma tentativa de melhorar as atitudes em cada um: Estou tratando bem o próximo? O que posso fazer de diferente para não magoar o outro? O que posso fazer para ajudar alguém que está passando por um problema? E eles mesmos pensaram em ações simples e gentis que devem ser aplicadas, tais como: cumprimentar o próximo, pedir desculpas quando necessário, tentar conversar para resolver algum conflito e sempre tentar ajudar quando possível.

O fato de a atividade ter gerado esses questionamentos nos estudantes, me deixou bastante satisfeita, pois sinto que foi uma atividade que os ajudou, contendo um significado muito importante para a maioria deles.

Esse projeto didático gerou um aprendizado muito importante para mim, principalmente quando faço uma conexão com o fato de ser aluna também. Gostaria de ter mais espaço na Universidade para desenvolver o que sinto. A falta dessa vivência nas Instituições de Ensino acarreta vários problemas psicológicos. Não é à toa que sempre ouvimos casos de suicídios de alunos e professores.

Por estes motivos, pode-se afirmar que o Ensino de Biologia, neste caso, pode contribuir ativamente para à preservação da vida, com um discurso além do orgânico, científico e conceitual, abordando aflições do cotidiano e problemas pessoais e sociais.

Referências

LIMA, E. N. P.; SOUSA, L. C. M. **O Olhar do Professor como Facilitador da Aprendizagem de Crianças com Transtornos de Ansiedade e Depressão no Ambiente de Sala de Aula.** 2018. 25 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Pedagogia) - Centro Universitário de Goiás - UNIHANGUERA, Goiânia, 2018.

MATURANA, H. Uma Abordagem da Educação Atual na Perspectiva da Biologia do Conhecimento: Racionalidade e Emoção. *In: Emoções e Linguagem na Educação e na Política*. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2002.

NAÇÕES UNIDAS (Brasil). **Um suicídio ocorre a cada 40 segundos no mundo, diz OMS**. set. 2019. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/um-suicidio-ocorre-a-cada-40-segundos-no-mundo-diz-oms/>. Acesso em: 31 jan. 2020.

OLIVEIRA, A. M. *et al.* Comportamento suicida entre adolescentes: Revisão integrativa da literatura nacional. **Adolescência & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 14, ed. 1, p. 88-96, 2017. Disponível em: <https://s3-sa-east-1.amazonaws.com/publisher.gn1.com.br/adolescenciaesaude.com/pdf/v14n1a11.pdf>. Acesso em: 10 fev. 2020.

PAULA, L. H. **A Influência da Depressão dos Docentes em sua Prática Pedagógica no Ensino Fundamental de duas Escolas Municipais da Cidade de Santos – São Paulo - Brasil**. Orientador: Dr. Luís Ortiz Jiménez. 2018. 116 p. Dissertação (Mestrado em Ciências da Educação) - UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ASUNCIÓN, Assunção, Paraguai, 2018.

PEREZ GOMEZ, A. I. **A cultura escolar na sociedade neoliberal**. Porto Alegre: ARMED, 2001.

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO (São Paulo). Encontro Setembro Amarelo. **Manual de orientação para gestores e professores**. 1. ed. São Paulo: [s.n.], 2019. 24 p. Disponível em: www.escoladeformacao.sp.gov.br/portais/Portals/84/docs/setembro-amarelo-2019/EFAPE_atividades_diaD_v10.pdf. Acesso em: 10 fev. 2020.

SETEMBRO AMARELO (Brasil). **A campanha Setembro Amarelo salva vidas!**. Disponível em: <https://www.setembroamarelo.com/>. Acesso em: 31 jan. 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Preventing suicide: a global imperative**. Geneva: WHO; 2014.