

Lipp, M.E.N; Tricolli, V.C. (Org.) (2023). **Stress nas escolas durante e após a Pandemia da COVID-19: problemas e soluções**. São Paulo: NilaPress

<https://doi.org/10.5935/2176-3038.20240025>

Eliza Cristina Porkate⁴⁹

O livro que se resenha reúne textos dos organizadores e diversos autores: psicólogos, educadores, biomédicos e médicos que se dedicaram a contribuir com o atual e relevante tema: *Stress nas escolas durante e após a Pandemia da COVID-19: problemas e soluções*. A capa desta obra nos traz à lembrança recente através da imagem microscópica do Sars-CoV-2, o temido vírus que trouxe a pandemia ao mundo em 2020. Através dela, lembranças de tempos difíceis, enfrentamentos e consequências, as quais, contribuições valiosas discorrem sobre os muitos desafios em vários recortes do contexto escolar. No prefácio, o psicólogo, mestre, doutor e pesquisador Elizeu Coutinho de Macedo dialoga sobre o quão inédito, desafiador e impactante o período pandêmico e seus efeitos à saúde mental de crianças e adolescentes sob diversos aspectos incluindo modalidades de ensino, dificuldades financeiras, solidão entre tantos outros e como alunos, pais, professores e comunidade escolar responderam à tantos estressores e conseguiram seguir suas vidas em meio a esse momento. O estressor mais mencionado nesta coletânea de estudos foi a incerteza quanto a se as autoridades estavam tomando as ações corretas para o controle da pandemia, seguida de preocupação com possível contaminação de familiares e com as finanças. Análises e resultados indicaram a necessidade de ações governamentais e corporativas de apoio aos indivíduos com dificuldades emocionais visando impedir o estabelecimento de uma pandemia de transtornos mentais no futuro, aborda os efeitos do estresse nas instituições educacionais em decorrência da pandemia em sua fase aguda, bem como analisa também, como o isolamento social, as mudanças no ambiente de ensino e a ansiedade gerada pela crise sanitária impactaram tanto alunos quanto educadores.

Capítulo 1 – Stress: O impacto das mudanças sociais no nível de stress e saúde mental no Brasil

No início dessa obra, contextualizando a pandemia de Covid-19 e suas consequências para a educação, incluindo a transição abrupta do ensino para modalidade remota e seus diversos impactos. Emocional: Discute o aumento do estresse, ansiedade e outros problemas de saúde mental em alunos e professores, ressaltando a importância de reconhecer e tratar essas questões. Mudanças Estruturais: Analisa as alterações no sistema educacional, como a adoção de tecnologias no aprendizado e a quebra na dinâmica social, e como essas mudanças contribuíram para o agravamento da saúde mental dos brasileiros. O capítulo ainda fala sobre a importância de estratégias para mitigar o estresse nas escolas, como programas de apoio psicológico, a importância do acolhimento emocional e a necessidade de capacitação para educadores em gestão de crises. Futuro da Educação encerra com uma reflexão sobre o futuro das escolas e a importância de um ambiente educacional saudável, que priorize o bem-estar mental e emocional de todos os envolvidos. É uma leitura fundamental para educadores, gestores escolares e pais, fornecendo reflexões e orientações para lidar com os desafios impostos pela pandemia e promover um ambiente de ensino mais saudável.

Capítulo 2 – “Stress em adolescentes: mecanismos de coping”

Aborda como os adolescentes lidam com o estresse e quais estratégias de enfrentamento (*coping*) podem ser eficazes para gerenciar a pressão e as dificuldades emocionais enfrentadas durante e após a pandemia. A abertura desse tema explica as características do estresse na adolescência, incluindo os fatores específicos que podem intensificá-lo, como as mudanças hormonais, a busca por identidade e as demandas acadêmicas. Em seguida discutem-se diferentes tipos de *coping* que os adolescentes podem utilizar, classificados em estratégias de enfrentamento adaptativas e desadaptativas. As estratégias adaptativas incluem a busca de

49 Bióloga e Psicóloga Clínica, Docente do Instituto de Psicologia e Controle de Stress Marilda Emmanuel Novaes Lipp, Campinas - SP. Contato: elizaporkate@gmail.com. Instituto de Psicologia e Controle do Stress – Campinas. ORCID: 0000-0003-3438-6151.

apoio social, resolução de problemas e a prática de atividades físicas, enquanto as estratégias desadaptativas podem envolver a negação, evitação e o uso de substâncias. A importância de educar os adolescentes sobre o reconhecimento e a adoção de mecanismos de *coping* saudáveis, pois isso pode contribuir para o desenvolvimento de resiliência e uma melhor saúde mental. O capítulo ainda oferece orientações para educadores e profissionais de saúde sobre como identificar sinais de estresse em adolescentes e implementar programas de suporte que promovam a aquisição de habilidades de enfrentamento. Aponta ainda como conclusão a promoção de um ambiente escolar que valorize o bem-estar emocional é fundamental para ajudar os adolescentes a lidar com o estresse de maneira eficaz e como as suas escolhas de *coping* podem impactar sua saúde mental, propondo intervenções que possam auxiliá-los nesse processo.

Capítulo 3 - "Os perigos ocultos do estresse do professor"

Aborda como o estresse afeta os professores, destacando os desafios específicos enfrentados no contexto escolar e as implicações para sua saúde mental e para o ambiente educacional como um todo. Começa discutindo as altas exigências da profissão docente, que incluem carga horária intensa, pressão para atender às necessidades dos alunos e a responsabilidade por resultados acadêmicos, enfatiza ainda que esses fatores podem levar a níveis significativos de estresse, que muitas vezes são subestimados ou ignorados, apresenta os sintomas e consequências do estresse fisiológicos e mentais dos professores: fadiga, ansiedade, *burnout* e problemas de saúde física. Também menciona como o estresse não afeta apenas os educadores individualmente, mas também pode ter repercussões negativas no ambiente escolar, impactando a qualidade do ensino, a relação entre professores e alunos e a dinâmica da sala de aula. Outro ponto importante discutido são os mecanismos de *coping* que esses profissionais podem adotar para lidar com o estresse, incluindo a importância de práticas de autocuidado, suporte social e programas de bem-estar nas escolas. Sugerem-se a implementação de políticas que promovam de todos os profissionais envolvidos de maneira a possibilitar não apenas a melhora da saúde mental, mas também criar um ambiente escolar mais positivo para alunos e colegas. Conclui-se ressaltando a urgência em reconhecer e abordar os perigos ocultos do estresse entre os professores, propondo uma mudança de paradigma que valorize o bem-estar docente como parte essencial do sistema educacional.

Capítulo 4 - "Síndrome de *Burnout*: Quando o Idealismo é Demais para o Professor"

Destaca a condição da Síndrome de *Burnout* entre os educadores e como essa questão se agravou durante a pandemia. Dá início definindo a Síndrome de *Burnout*, caracterizada pelo esgotamento emocional, despersonalização e redução da realização pessoal, destaca-se que, embora o idealismo e o compromisso dos professores sejam qualidades essenciais, esses mesmos aspectos podem levar a um alto risco de esgotamento quando as pressões e exigências da profissão se tornam excessivas. Em seguida, são discutidas as causas do *Burnout* no contexto escolar, incluindo a carga de trabalho aumentada, as exigências administrativas e o impacto das incertezas trazidas pela pandemia, é destacada também a transição para o ensino remoto e híbrido como contribuição para a sobrecarga emocional dos professores, que precisaram se adaptar rapidamente a novas ferramentas e metodologias, muitas vezes sem o suporte necessário.

Analisa os sinais e sintomas do *Burnout*, incentivando os educadores a estarem cientes de suas próprias emoções e estados mentais, com forte recomendação aos profissionais que realizem uma autoavaliação regular para identificar sinais de estresse crônico e *Burnout*, enfatizando a importância de buscar ajuda quando necessário. Propõe estratégias para prevenir e gerenciar o *Burnout*, como a implementação de práticas de autocuidado, promoção de um ambiente de trabalho colaborativo e a importância do apoio institucional, destaca-se ainda escolas desenvolvam políticas que priorizem o bem-estar dos professores, como programas de apoio psicológico e treinamento em gestão do estresse. O capítulo propõe uma reflexão sobre a importância do equilíbrio entre o idealismo com a realidade da profissão docente, ressaltando que a manutenção da paixão pelo ensino e a prevenção do *Burnout* levando-se em conta toda a sua complexidade nesse contexto.

É fundamental que o cuidado da saúde mental e encontrem formas sustentáveis de praticar seu ofício se encontrem e se harmonizem.

Capítulo 5 - "Stress, Avaliação Cognitiva e enfrentamento em uma situação de prova escolar"

São abordados os impactos do estresse em alunos durante avaliações escolares, especialmente em um contexto de pandemia, de forma explorativa os autores discorrem sobre como a avaliação cognitiva pode influenciar a forma como os estudantes percebem e enfrentam o estresse associado às provas. Também discute teorias de estresse e enfrentamento, bem como a interpretação a situação (avaliação cognitiva) pode afetar respostas emocionais e comportamentais. São apresentadas estratégias de enfrentamento que podem ser utilizadas para minimizar o estresse, como técnicas de relaxamento e a importância de um suporte social adequado, são enfatizados: necessidade de adaptações nas práticas educacionais para levar em conta o bem-estar psicológico dos alunos e a sugestão de intervenções que ajudem a criar um ambiente mais acolhedor e menos estressante durante as avaliações. O capítulo traz a relevância de compreender a interação entre estresse, avaliação cognitiva e estratégias de enfrentamento, especialmente em tempos desafiadores como a pandemia, para promover um ambiente de aprendizado mais saudável.

Capítulo 6 - "A Escolha Profissional na Adolescência: 'Na Busca do Melhor Caminho'"

Aborda a complexidade e os desafios enfrentados pelos adolescentes ao decidir sobre suas trajetórias profissionais, notadamente em um contexto de estresse acentuado devido à pandemia. Descreve adolescência como uma fase crítica de desenvolvimento humano, marcada por profundas transformações pessoais e sociais, destaca-se que, nessa fase, os jovens são muitas vezes pressionados a tomar decisões sobre o futuro, o que pode gerar ansiedade e insegurança. A pandemia intensificou essas pressões, contribuindo para um ambiente de incerteza que afeta a saúde mental dos adolescentes. Os fatores que influenciam a escolha profissional, como interesses pessoais, habilidades, experiências prévias e expectativas familiares, ressaltam também que a falta de orientação profissional adequada nas escolas pode dificultar esse processo decisório, levando os jovens a se sentirem perdidos ou mal informados sobre suas opções. Aborda a influência das redes sociais e da cultura contemporânea nas escolhas profissionais, onde a pressão por sucesso e reconhecimento pode aumentar a sensação de inadequação, sugere ainda que durante a pandemia, essa influência pode ter se intensificado, à medida que os jovens se comparam constantemente com os outros em ambientes digitais. Propõe a importância de um acompanhamento mais próximo por parte de educadores e familiares na hora de orientar os adolescentes nas suas decisões, por meio da sugestão de estratégias como a criação de espaços de diálogo, palestras sobre diferentes carreiras e a promoção de atividades que ajudem os estudantes a descobrir suas paixões e habilidades. Propõe uma reflexão sobre a necessidade de validação dos sentimentos nesse processo, de reconhecimento de que a escolha de uma carreira não precisa ser uma decisão unidimensional ou final, possibilitando a exploração de diferentes caminhos ao longo da vida, e do quanto o suporte emocional e prático oferece segurança em suas escolhas

Capítulo 7 - "Treino de Habilidades Sociais e Diminuição de Stress na Escola"

A relação entre o desenvolvimento de habilidades sociais e a redução do estresse entre alunos em contexto escolar, destacando que, durante a pandemia, muitos estudantes enfrentaram um aumento significativo do estresse emocional devido ao isolamento social, à incerteza e à mudança nas rotinas escolares, a importância das habilidades sociais num cenário como esse, se torna ainda mais evidente, uma vez que essas competências podem ajudar os alunos a lidarem melhor com as adversidades e a estabelecerem conexões saudáveis com os colegas. Diferentes habilidades sociais, como comunicação eficaz, empatia, resolução de conflitos e trabalho em equipe, e discute como essas habilidades podem ser desenvolvidas através de programas de treinamento específicos nas escolas. O capítulo ainda enfatiza que o ensino e a prática dessas competências não apenas beneficiam o bem-estar emocional dos estudantes, como proporcionam também um ambiente

escolar mais colaborativo e positivo, explorando estratégias práticas para a implementação de treinamentos de habilidades sociais nas escolas, incluindo atividades lúdicas, dinâmicas de grupo e *role-playing*. Praticar e internalizar essas habilidades em situações reais, pode promover a confiança e a capacidade de se expressar adequadamente em diversos contextos sociais. Professores bem treinados e sensíveis às necessidades emocionais dos alunos são fundamentais para criar um clima escolar que favoreça o desenvolvimento dessas habilidades, enfatizando que o fortalecimento das habilidades sociais pode ser uma poderosa ferramenta para a diminuição do estresse e para a promoção de um ambiente escolar mais saudável. Relacionamentos positivos e de um suporte social robusto entre os alunos pode contribuir significativamente para sua resiliência emocional, tanto durante a pandemia quanto em tempos futuros.

Capítulo 8 - "Resolução de Problemas: Contextualização e Técnicas Mais Utilizadas"

Abre contextualizando a necessidade do desenvolvimento de habilidades de resolução de problemas em um ambiente educacional, cada vez mais complexo e imprevisível. Durante a pandemia, os estudantes enfrentaram não só mudanças na rotina escolar, mas também desafios emocionais e sociais que exigiam uma adaptação rápida e eficiente e nesse sentido, a capacidade de resolver problemas é crucial para a saúde mental e para o desenvolvimento pessoal dos alunos. Os autores apresentam ainda diversas técnicas de resolução de problemas que podem ser implementadas nas escolas, entre elas temos: Definição do Problema, para encorajar os alunos a identificar claramente o problema antes de buscar soluções, fomentando a reflexão crítica. Também incluem geração de alternativas; facilitação de momentos de *brainstorming* onde os alunos possam propor várias soluções possíveis, promovendo a criatividade e a colaboração. A avaliação das opções propõe ensinar os alunos a analisar as vantagens e desvantagens de cada alternativa, ajudando-os a tomar decisões informadas. Ainda propondo ações temos a implementação das soluções, onde se pode orientar a execução da solução escolhida e prever possíveis obstáculos que possam surgir no caminho. A avaliação dos resultados, incentivando a reflexão sobre os resultados da solução aplicada, ajustando a abordagem conforme necessário e aprendendo com a experiência. O capítulo destaca a importância da prática contínua dessas habilidades, sugerindo que as escolas criem um ambiente que incentive a experimentação e o aprendizado através da resolução de problemas; colaboração em grupo e suporte emocional são considerados fundamentais nesse processo, pois promovem um senso de comunidade e pertencimento entre os alunos. Conclui ressaltando que a promoção de habilidades de resolução de problemas não apenas ajuda a aliviar o estresse no ambiente escolar, mas também prepara os alunos para enfrentar os desafios futuros de maneira mais resiliente e confiante. Ao equipar os alunos com essas competências, as escolas podem contribuir significativamente para o seu bem-estar emocional e desenvolvimento pessoal.

Capítulo 9 - "Autoeficácia e Resiliência ao Stress"

Explora a relação entre a crença na autoeficácia e a capacidade de resiliência dos alunos diante do estresse, definindo o conceito de autoeficácia, que se refere à crença que um indivíduo tem em sua própria capacidade de realizar tarefas e enfrentar desafios. É essencial para que os alunos se sintam motivados e aptos a lidar com situações adversas, especialmente em um contexto tão desafiador como o da pandemia. Discute como a pandemia agravou o cenário de estresse nas escolas: estudantes enfrentando dificuldades acadêmicas, sociais e emocionais. Nesse contexto, a autoeficácia surge como um fator crucial para a resiliência. Indivíduos que acreditam em suas próprias capacidades são mais propensos a adotar uma atitude positiva e a buscar soluções, em vez de se render à apatia ou à desesperança, apresenta ainda, estudos e exemplos que evidenciam a relação entre autoeficácia e resiliência. O capítulo destaca que alunos com alta autoeficácia tendem a encarar desafios e abordar os problemas de forma proativa e com uma mentalidade de crescimento, também persistir em momentos difíceis, com isso conseguem demonstrar maior resistência diante de fracassos e dificuldades, focando em aprender com as experiências. Destaca-se também que indivíduos com este aporte tendem a buscar suporte tornando-se mais aptos a procurar ajuda de professores, colegas ou familiares quando necessário.

Além disso, as escolas podem adotar estratégias para promover a autoeficácia entre os alunos, como: estabelecimento de metas realistas, incentivando-os a definirem metas alcançáveis, permitindo que comemorem pequenas vitórias e construam sua confiança. Também fornecendo feedback positivo, oferecendo retornos construtivos que reforcem as habilidades e esforços dos alunos e o trabalho com a modelagem de comportamentos, usando exemplos de figuras de sucesso que superaram desafios similares e que podem servir de inspiração. Conclui destacando que fomentar um ambiente escolar que valorize a autoeficácia não apenas ajuda os alunos a se tornarem mais resilientes, mas também prepara uma geração capaz de enfrentar desafios futuros com confiança e determinação, revela-se essencial para a formação de indivíduos que não apenas aprendem a lidar com o estresse, mas que também se tornam agentes de mudança em suas comunidades.

Capítulo 10 - "A Importância do Cultivo das Emoções Positivas na Escola para a Regulação do Stress"

Aborda como a promoção de emoções positivas pode desempenhar um papel vital na regulação do estresse entre alunos e educadores durante períodos desafiadores. Começa discutindo o impacto negativo das emoções negativas, que podem aumentar os níveis de estresse e prejudicar o bem-estar geral. Em contrapartida, o cultivo de emoções positivas, como gratidão, esperança e empatia, pode ajudar a criar um ambiente escolar mais acolhedor e resiliente. Essa abordagem é especialmente relevante no contexto da pandemia, que exacerbou a ansiedade e o estresse entre estudantes e profissionais da educação. Entre inúmeros benefícios o capítulo ainda destaca: melhora na Saúde Mental, visto que emoções positivas podem levar a uma redução dos sintomas de ansiedade e depressão, promovendo um estado emocional mais equilibrado., aumento da motivação, pois estudantes que experimentam emoções positivas tendem a se sentir mais motivados e engajados em suas atividades escolares. Além disso, o fortalecimento das relações interpessoais, emoções positivas favorece um clima escolar colaborativo e respeitoso, melhorando as interações entre alunos e professores. O capítulo também apresenta práticas e estratégias que as escolas podem adotar para promover emoções positivas. Elas incluem: programas de educação socioemocional, visando integrar currículos que ensinem habilidades emocionais e sociais, ajudando os alunos a reconhecer e cultivar emoções construtivas. Também promovem o cultivo da gratidão, incentivando atividades que promovam a gratidão, como diários de gratidão ou projetos que identifiquem aspectos positivos no cotidiano escolar. Atividades de Bem-Estar, implementando práticas como *mindfulness* e exercícios de relaxamento que ajudam a criar um espaço para emoções positivas. Enfatiza a importância do papel dos educadores na modelagem e no incentivo de emoções positivas, pois professores que demonstram atitudes otimistas e empáticas podem influenciar positivamente o clima emocional da sala de aula, tornando-se referências para seus alunos. Um ambiente escolar que valoriza e cultiva emoções positivas não apenas contribui para a regulação do estresse, mas também para o desenvolvimento integral dos alunos, preparando-os melhor para enfrentar os desafios da vida e criando uma comunidade escolar mais coesa e solidária. A adoção de práticas que favoreçam o bem-estar emocional é, portanto, uma estratégia essencial em tempos de adversidade.

Capítulo 11 - "Uso das Mídias Sociais Online e Prevenção à Dependência em Adolescentes"

Analisa como as mídias sociais se tornaram uma parte integrante da vida dos jovens, oferecendo ferramentas para conexão, expressão e compartilhamento de experiências, bem como o uso excessivo dessas plataformas pode levar a problemas significativos, incluindo dependência, ansiedade e depressão. Explora a relação entre o uso crescente das mídias sociais e os riscos de dependência entre os adolescentes, especialmente em um contexto marcado pelo isolamento social da pandemia. Traz como pontos principais o impacto das mídias sociais, discutindo como estas podem impactar a saúde mental dos adolescentes, tanto positivamente (como fonte de apoio social) quanto negativamente (como fonte de comparação social e *cyberbullying*). Aponta para os sinais de dependência que um adolescente pode estar se tornando dependente das mídias sociais, como a necessidade constante de checar as redes, o descuido com responsabilidades e relacionamen-

tos, e a irritação quando não consegue acessar suas plataformas., os riscos associados como a exacerbação de sintomas de ansiedade e depressão, distúrbios do sono, e a diminuição do envolvimento em atividades físicas e sociais. Os autores também apontam para a prevenção, com estratégias que podem ser implementadas por escolas e famílias, entre elas: Educação Digital, com os riscos e benefícios das mídias sociais, estabelecimento de limites para o uso de tecnologia, como horários em que as redes sociais podem ser acessadas; promoção de atividades alternativa, estimulando esportes, artes e interações sociais presenciais, que podem reduzir o tempo gasto online. O capítulo também sugere o apoio psicológico e que escolas e pais estejam atentos aos sinais de dependência e, se necessário, busquem a ajuda de profissionais da saúde mental, ele pode ser crucial para adolescentes que lutam com o uso excessivo das mídias sociais. Conclui ressaltando a importância de um equilíbrio saudável no uso das mídias sociais e a necessidade de um esforço conjunto entre educadores, pais e a comunidade para prevenir a dependência em adolescentes, com uma abordagem consciente e informada, é possível maximizar os benefícios das mídias sociais, ao mesmo tempo em que se minimizam seus riscos.

Capítulo 12 – “Bullying e Cyberbullying nas Escolas”

Aborda a prevalência e as consequências do *bullying* e do *cyberbullying* no ambiente escolar, especialmente em um contexto desafiador como o da pandemia. O capítulo traz a definição de *Bullying* e *Cyberbullying*, como comportamentos agressivos e intencionais que ocorrem repetidamente, visando intimidar ou humilhar um indivíduo. O *cyberbullying* é apresentado como uma extensão do *bullying*, ocorrendo por meio de plataformas digitais, onde os agressores podem se ocultar atrás da tela, o que muitas vezes intensifica o impacto emocional sobre a vítima. Traz a discussão sobre o impacto da pandemia, no sentido do agravamento as situações de *bullying* nas escolas, com o aumento do uso de tecnologias e a maior exposição das crianças e adolescentes ao ambiente virtual, em como distanciamento social e o ensino remoto criaram novas dinâmicas de interação que facilitaram o surgimento e a perpetuação do *cyberbullying*. Conversa sobre as consequências para as vítimas, em relação aos efeitos devastadores que o *bullying* e o *cyberbullying* podem ter sobre a saúde mental e emocional das vítimas, incluindo aumento da ansiedade, depressão, isolamento social e, em casos extremos, pensamentos suicidas. O capítulo ainda discute sobre importantes aspectos desses efeitos, como: sinais de alerta: sinais que pais e educadores podem observar em crianças e adolescentes que podem estar sendo vítimas de *bullying* ou *cyberbullying*, como mudanças repentinas de comportamento, queda no desempenho escolar, isolamento e mudanças nos hábitos de sono ou alimentação. Estratégias de Prevenção e Intervenção: programas de conscientização onde existam a implementação de campanhas educativas que promovam o respeito e a empatia entre os alunos; a formação de educadores com capacitação de professores e funcionários para reconhecer e lidar com casos de forma eficaz; criação de ambientes seguros, onde exista ambiente escolar acolhedor e seguro, onde os alunos se sintam à vontade para relatar incidentes de *bullying*; e pôr fim a importância do apoio emocional, com suporte emocional adequado tanto para as vítimas quanto para os agressores, pois muitas vezes os agressores também enfrentam questões emocionais que necessitam de atenção. Conclui reiterando a importância de um esforço conjunto de todos os envolvidos - escola, família e comunidade - na luta contra o *bullying* e o *cyberbullying*, para promover ambientes mais saudáveis e seguros para o desenvolvimento dos jovens. Com uma abordagem colaborativa e proativa, é possível mitigar esses problemas e oferecer um suporte eficaz aos afetados.

Capítulo 13 – “Orientação e Treinamento de Pais na Prevenção do Stress Infanto-juvenil”

Discute a importância do envolvimento dos pais na prevenção e manejo do estresse entre crianças e adolescentes, especialmente em tempos de adversidade, como a pandemia, sendo os pontos principais de discussão: papel dos pais, especialmente em períodos de crise, sendo vistos como primeiras fontes de apoio emocional e modelagem de comportamentos saudáveis. O capítulo traz ainda a compreensão do estresse infanto-juvenil, suas causas e como este pode manifestar-se em crianças e adolescentes, é fundamental que os pais compreendam as diferentes formas de estresse e os sinais que podem indicar que seus filhos estão

enfrentando dificuldades emocionais. As estratégias de prevenção são diversas, os pais podem empregar para ajudar a prevenir o estresse nos filhos são apresentadas, incluindo:

- Criação de Rotinas: Estabelecer horários regulares para atividades, como estudo, lazer e descanso, proporcionando uma sensação de segurança e previsibilidade.
- Comunicação Aberta: Incentivar um espaço aberto para que os filhos compartilhem seus sentimentos, medos e preocupações, sem o medo de serem julgados.
- Fomento à Resiliência: Trabalhar habilidades de enfrentamento, ensinando os filhos a lidarem com desafios de maneira saudável e prática.
- Treinamento e Apoio para Pais: O capítulo também propõe a implementação de programas de treinamento e workshops para pais, onde possam aprender técnicas de manejo de estresse e ter acesso a ferramentas práticas que os ajudem a apoiar seus filhos.
- Importância do Exemplo: O autor ressalta que os pais devem ser exemplos de comportamento saudável. A forma como os pais lidam com o estresse pode influenciar diretamente a maneira como os filhos enfrentam suas próprias dificuldades.
- Colaboração entre Escola e Família: O capítulo enfatiza a importância de uma parceria entre pais e educadores na identificação e suporte aos casos de estresse infanto-juvenil, promovendo uma rede de apoio que envolva tanto a casa quanto a escola.
- Cuidado com o Ciberespaço: Também é discutido o impacto das interações online e a necessidade de monitoramento adequado, para que os pais possam orientar os filhos na navegação segura pelo mundo digital, evitando sobrecargas emocionais que possam resultar do uso excessivo de tecnologia.

Em sua conclusão, enfatiza, que a dedicação dos pais em aprender sobre como prevenir e manejar o estresse é crucial para o bem-estar emocional de seus filhos, estratégias adequadas e um suporte forte, favorecem o desenvolvimento saudável e minimize os efeitos nocivos do estresse durante períodos desafiadores, reforçando a ideia de que investir em habilidades sociais nas escolas não é apenas uma medida paliativa, mas uma estratégia integral para o bem-estar dos alunos, ajudando a equipá-los para enfrentar os desafios da vida escolar e além.

Capítulo 14 - "Depressão na Vida Adulta: Incidência na Pandemia de Covid-19"

Explora como a pandemia afetou a saúde mental dos adultos, com um foco particular na depressão. A pandemia de Covid-19 teve um profundo impacto na saúde mental da população, levando a um aumento significativo da incidência de transtornos depressivos entre adultos. Os fatores contribuintes como o isolamento social, as preocupações com a saúde e a insegurança financeira são fatores que contribuíram para o aumento da depressão. As mudanças na rotina e a incerteza sobre o futuro também desempenharam um papel crítico. Também propôs discutir os sintomas frequentemente observados em adultos com depressão durante a pandemia, como tristeza persistente, perda de interesse, alterações no sono e apetite, além de sentimentos de desamparo. A depressão entre diferentes grupos demográficos durante a pandemia, destacando variações por idade, gênero e condição socioeconômica. As intervenções e suporte, importância de intervenções, como terapia online e grupos de apoio, que emergiram como recursos valiosos para lidar com a saúde mental durante tempos de crise. A atenção à saúde mental é tão importante quanto a saúde física, particularmente em tempos de crises globais.

Capítulo 15 - "Enfrentando o Estresse e a Ansiedade no Contexto do Vestibular: Compreender para Intervir"

Aborda como o processo de preparação para o vestibular pode desencadear níveis elevados de estresse e ansiedade entre os estudantes, um momento crítico na vida, muitas vezes associado à pressão para ter um

bom desempenho e às expectativas familiares e pessoais. Explora as diferentes causas que contribuem para o estresse e a ansiedade, como a carga de estudos intensa, a competitividade, o medo do fracasso e a pressão para escolher uma profissão, discute-se os sintomas de estresse e ansiedade que os estudantes podem experimentar, como insônia, dificuldade de concentração, irritabilidade e sintomatologia física (como dores de cabeça e problemas gastrointestinais). Enfatiza a importância da compreensão das emoções, de entender os sentimentos de estresse e ansiedade como reações normais a situações desafiadoras e apresenta os efeitos que essas emoções podem ter no desempenho acadêmico e na saúde mental. Sugere estratégias e intervenções que podem ser adotadas para ajudar os estudantes a lidarem com o estresse, gerenciamento do tempo, práticas de relaxamento, exercícios físicos, e a importância de uma rede de apoio social. Aborda de forma detalhada os desafios que os estudantes enfrentam em um período marcado por tensões adicionais devido à pandemia. Cenário da Pandemia - contextualizando como a pandemia de Covid-19 alterou a rotina escolar e impactou diretamente a saúde mental dos estudantes. A incerteza e as mudanças abruptas no ensino geraram uma nova dimensão de estresse. Estresse e Ansiedade no Vestibular - preparação para o vestibular, que já é uma fase estressante, foi exacerbada pela pandemia, a adaptação ao ensino remoto e as dificuldades de aprendizado são explorados, destacando como isso potencializou sentimentos de inadequação e pressão. Causas do Estresse - identifica as principais fontes de estresse entre os vestibulandos, incluindo a carga de estudos aumentada, a competição acirrada e a pressão social e familiar, além dos efeitos diretos da pandemia. Sintomas e Consequências - impacto do estresse e da ansiedade na saúde mental e no desempenho escolar, incluindo sintomas físicos e emocionais, que podem prejudicar a concentração e a motivação dos estudantes. Importância da Compreensão - necessidade de compreender as dinâmicas emocionais dos estudantes, essa compreensão é fundamental para intervenção eficaz, permitindo que educadores e pais reconheçam os sinais de estresse e ansiedade. Intervenções e Estratégias - oferece sugestões de intervenções práticas, como:

- Criação de um ambiente de apoio emocional.
- Técnicas de relaxamento e *mindfulness*.
- Adoção de hábitos saudáveis, como exercícios físicos e boa alimentação.
- Incentivo à comunicação aberta sobre sentimentos e preocupações.

Apoio Psicológico - importância do acompanhamento psicológico para auxiliar os estudantes na elaboração de estratégias de enfrentamento e no manejo de suas emoções durante o período de preparação para o vestibular. Conclui que, em tempos desafiadores como os proporcionados pela pandemia, é essencial que educadores, famílias e profissionais de saúde mental trabalhem juntos para apoiar os estudantes. A compreensão e a intervenção adequada podem fazer uma diferença significativa na experiência dos alunos ao enfrentar o vestibular e suas consequências emocionais.

Capítulo 16 - "Sexualidade, Subjetividade e Currículo: O Movimento das Diferenças no Território da Escola"

Aborda a intersecção entre educação, diversidade sexual e as mudanças nas dinâmicas sociais durante a pandemia, discutindo como o currículo escolar tradicional muitas vezes marginaliza questões relacionadas à sexualidade e à subjetividade. A necessidade de uma abordagem mais inclusiva e sensível às diferenças é enfatizada, especialmente em um período de transformação social. Examina como a pandemia trouxe à tona diversas questões de saúde mental e emocional, especialmente relacionadas à identidade e à sexualidade juntamente com a necessidade de espaços seguros e acolhedores nas escolas se tornou ainda mais evidente, já que muitos estudantes enfrentaram desafios relacionados à aceitação de sua identidade. Esse movimento visa promover a inclusão e o respeito, combatendo o preconceito e a discriminação. Questões de sexualidade estão intrinsecamente ligadas à formação da subjetividade do jovem, incluindo a maneira como os jovens compreendem e expressam suas identidades, os impactos que a homofobia, o machismo e outras formas de

opressão podem ter sobre eles. Necessidade de um currículo que aborde questões de gênero e sexualidade de forma crítica e interdisciplinar, não apenas educa sobre diversidade, mas também ajuda a criar um ambiente escolar mais seguro e acolhedor. Educação e Formação de Professores: Uma parte fundamental do capítulo é a formação continuada de professores, que precisam estar preparados para lidar com temas de diversidade sexual e subjetividade, essa capacitação é essencial para garantir que os educadores possam apoiar todos os alunos de maneira eficaz. Importância da Escuta e da Empatia: É enfatizado que ouvir as vozes dos jovens é crucial para entender suas experiências e desafios. A empatia deve ser uma competência central no ambiente escolar, ajudando a construir relações de confiança entre alunos e educadores. Tempos de incerteza e mudança, a educação deve evoluir e se adaptar às necessidades dos estudantes, um ambiente escolar inclusivo e respeitoso é essencial para o bem-estar emocional dos alunos, permitindo que todos se sintam valorizados em sua singularidade.

Capítulo 17 - "Proposta de prevenção ao stress na escola"

Envolve várias abordagens que visam promover a saúde mental e o bem-estar tanto de alunos quanto de educadores, são elas:

Ambiente Escolar Acolhedor

Criação de Espaços Seguros Estabelecer ambientes considerados seguros onde os alunos possam se expressar livremente sobre suas preocupações e sentimentos. Atividades de Integração: Promover atividades que incentivem a integração entre alunos e professores, fortalecendo as relações interpessoais.

Apoio Psicológico

Acesso a Profissionais: Garantir que psicólogos e orientadores educacionais estejam disponíveis nas escolas para oferecer suporte emocional e psicológico. Programas de Aconselhamento: Desenvolver programas de aconselhamento que ajudem os alunos a lidar com o estresse e a ansiedade.

Educação Emocional

Currículo de Educação Socioemocional: Incorporar no currículo escolar práticas de educação emocional que ensinem estratégias de gerenciamento de estresse e habilidades sociais. Técnicas de Relaxamento: Ensinar técnicas de relaxamento, como respiração profunda e meditação, para ajudar alunos e professores a lidarem melhor com a pressão.

Formação dos Educadores

Capacitação em Saúde Mental: Oferecer formação contínua para professores sobre gestão do estresse e promoção do bem-estar emocional, equipando-os com ferramentas para reconhecer e abordar questões emocionais em seus alunos. Autocuidado para Educadores: Incentivar práticas de autocuidado entre os educadores, para que possam cuidar de sua própria saúde mental, prevenindo o *burnout*.

Envolvimento da Comunidade

Parcerias com a Família: Fomentar a comunicação e o envolvimento dos pais ou responsáveis nas iniciativas de saúde mental, criando uma rede de apoio. Atividades Extracurriculares: Promover atividades extracurriculares que incentivem o desenvolvimento de habilidades sociais e a expressão criativa, ajudando a aliviar o estresse.

Flexibilidade e Adaptação no Ensino - Abordagem Personalizada: Implementar práticas pedagógicas que considerem as diferenças individuais e as necessidades emocionais dos alunos, adaptando métodos de ensino de forma a reduzir a pressão. Carga Horária Ajustável: Reavaliar a carga horária e a demanda de tarefas para evitar sobrecarga, especialmente em tempos de alta pressão, como durante a pandemia.

Monitoramento e Avaliação - Feedback Contínuo: Criar mecanismos para que alunos e professores possam fornecer feedback sobre suas experiências e o nível de estresse, permitindo ajustes nas práticas adotadas. Pesquisas e Estudos: Realizar pesquisas periódicas para avaliar a saúde mental da comunidade escolar e a eficácia das iniciativas de prevenção ao estresse.