SÉRIE: COMO FALAR SOBRE SAÚDE MENTAL?
CONVERSAS QUE CUIDAM

Guia de **Saúde Mental** para Educadores de Adolescentes

INSTITUTO
Vita Alere

1 **Adolescência:** Entre transformações e urgências: a potência dessa fase.

A adolescência é um tempo de travessia. Não se é mais criança, mas ainda não se é adulto. Nesse intervalo, o corpo muda rápido, as emoções parecem intensas demais e cresce a busca por pertencimento. O que pode soar como “drama” para os adultos, para o adolescente é vivido como algo real e urgente.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define a adolescência entre os 10 e 20 anos[1] enquanto o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA)[2] no Brasil, situa essa fase entre 12 e 18 anos. Além das mudanças corporais, há uma reorganização cerebral relevante para decisões, autocontrole e percepção social. Por isso, é comum observar testes de limites, busca por pertencimento e questionamento de autoridades, junto a uma necessidade real de proteção e orientação. Mas reduzir a adolescência apenas ao que acontece no corpo é perder de vista **seu sentido mais profundo.**

A adolescência não é só uma transição, é uma etapa com valor em si, moldada por época, território, cultura e condições de vida[3,4] . É um processo coletivo, carregado de símbolos, marcado por desigualdades e expectativas, mas também **repleto de potência.**

Na prática, isso exige dos adultos uma mudança de lente: o que pode parecer exagero costuma ser vivido como urgência. Em vez de desqualificar, vale investigar o que está por trás, qual necessidade não está sendo atendida, e quais apoios podem ser acionados.

O modo como um adolescente vive sua história depende muito da forma como é visto e tratado pelas pessoas ao seu redor, bem como seu papel e lugar na sociedade.

É nesse período que podem surgir com mais força sentimentos de inadequação, dúvidas sobre identidade e os primeiros contatos com perdas e frustrações intensas. O sofrimento psíquico, muitas vezes, não aparece de maneira explícita: ele pode se esconder no silêncio, em explosões de irritação, nas mudanças de humor, na queda do rendimento escolar ou em comportamentos de risco.

A escola, por estar presente de forma cotidiana, tem uma posição privilegiada para perceber quando algo não vai bem. Por isso, é fundamental reconhecer que adolescentes não estão “em construção” ou “à espera de existir”.

Eles já vivem agora, e vivem com urgências que precisam ser levadas em consideração.

Falar sobre saúde mental nesse contexto não é apenas dominar técnicas, mas assumir um compromisso ético com o cuidado.

Esta cartilha oferece linguagem, sinais, limites de atuação e caminhos de encaminhamento para apoiar você a agir com segurança e sensibilidade.

Fazer a diferença na vida de um adolescente nem sempre significa ter grandes respostas. Muitas vezes, é na convivência diária, em uma conversa possível ou em uma escuta atenta que ele encontra apoio. Um gesto simples de disponibilidade pode ser o chão que dá mais segurança e abre espaço para esperança.

A promoção de saúde mental depende de práticas e relações: escuta, empatia, participação e regras de convivência. Quando escola, famílias, gestão e serviços atuam em rede, aumentam as chances de apoio precoce e diminui o risco de improviso[5].

Cuidar do convívio, das emoções e da saúde mental, pode estar no coração da escola como parte de um currículo vivo e presente nas relações do dia a dia. Ensinar também envolve sustentar um ambiente onde aprender não exige se defender o tempo todo.

Saúde mental e escola: um compromisso coletivo

A educação de hoje pede ainda mais: precisa preparar para a vida. A Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO)[6] apresenta os quatro pilares de uma educação transformadora: **aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a viver juntos e aprender a ser**. Esses pilares ganham força quando traduzidos em práticas do cotidiano escolar[5].

Aprender a conhecer pode acontecer em uma roda de conversa onde o estudante explora não só conteúdos, mas também o que sente ao aprender.

Aprender a fazer aparece quando um projeto coletivo estimula a responsabilidade e a criatividade (como organizar uma feira cultural ou uma campanha de solidariedade).

Aprender a viver juntos se concretiza em atividades que valorizam a diversidade e ensinam a lidar com diferenças de forma respeitosa (dentro e fora da sala de aula).

Aprender a ser se fortalece quando a escola abre espaço para que cada adolescente expresse sua identidade, talentos e sonhos, reconhecendo assim, sua singularidade.

Cuidar da saúde mental na escola não é tarefa individual, e, sim, uma responsabilidade compartilhada.

Falar de saúde mental na adolescência não é adicionar mais uma tarefa à rotina escolar, mas reconhecer que a escola é um dos principais contextos de convivência na vida de crianças e adolescentes. Para muitos, é também o único lugar onde há alguma referência de estabilidade, escuta ou proteção.

Para refletir na prática: observe três situações, chegada, erro em sala, conflito entre colegas. Em cada uma, pergunte se sua resposta aumentou pertencimento ou aumentou vergonha.. **Uma postura empática pode reduzir isolamento e abrir espaço para diálogo sobre emoções.**

2 Antes de tudo, é preciso esclarecer, o que é saúde mental?

A OMS[7] desde 2018 define saúde mental como um estado de bem-estar no qual cada pessoa reconhece suas capacidades, consegue lidar com os estresses da vida, trabalhar de forma produtiva e contribuir com sua comunidade. Isso não significa ausência de sofrimento ou de transtornos mentais.

Logo, saúde mental não é sinônimo de transtorno mental.

Um adolescente pode estar passando por um momento difícil, sem que isso signifique que ele tenha um transtorno mental.

Da mesma forma, quem tem um transtorno mental pode levar uma vida plena, se houver apoio, compreensão e acesso à tratamento adequado.

O que influencia a saúde mental?[8, 9]

A saúde mental na adolescência é atravessada por uma combinação de fatores:

Biológicos

Histórico familiar, neurodesenvolvimento, alterações hormonais.

Psicológicos

Autoestima, estratégias de enfrentamento, traumas.

Biográficos

O que aconteceu na história de vida desse adolescente.

Sociais

Relações familiares, situação econômica, acesso à cultura, discriminação, violência, escola.

Esses fatores podem atuar como **protetores** ou **de risco**, dependendo de como se organizam na vida de cada adolescente[8]. Lembre-se, cada pessoa é única!

Principais fatores de proteção	Principais fatores de risco
• Relações afetivas seguras	• Isolamento social
• Espaços de escuta e pertencimento	• Bullying, racismo, discriminação
• Apoio familiar e comunitário	• Violência doméstica e abuso
• Atividades significativas	• Abuso de substâncias
• Educação para emoções	• Histórico de autolesão ou suicídio na família
• Autonomia e autoestima	

Sinais de sofrimento emocional e risco

Reconhecer sinais de sofrimento é fundamental para garantir apoio precoce e prevenir o agravamento de quadros de saúde mental. Mudanças no comportamento, no desempenho escolar e nas relações podem indicar que algo não vai bem e merecem atenção cuidadosa da escola e da família.

Sinais não são diagnóstico: são convite à escuta, ao acolhimento e ao encaminhamento quando necessário.

A observação atenta do cotidiano pode ajudar professores e outros profissionais da escola a identificar estudantes que precisam de apoio.

Principais sinais de alerta[10]

Mudanças bruscas de humor, irritabilidade ou apatia.

Queda repentina no rendimento escolar.

Faltas frequentes ou abandono de atividades.

Isolamento dos colegas e perda de interesse em relações sociais.

Alterações no sono, alimentação ou autocuidado.

Comentários sobre desesperança, morte ou desejo de desaparecer.

Autolesão e comportamento suicida são questões graves entre adolescentes. Falar sobre o tema com responsabilidade, acolher e encaminhar para apoio especializado são atitudes que fazem a diferença.

O que é autolesão?[11]

Autolesão (ou automutilação) é quando a pessoa se machuca intencionalmente sem intenção imediata de morrer.
Exemplos: cortes, queimaduras, pancadas.
Costuma funcionar como tentativa de aliviar dor emocional intensa ou tensão.

Nem toda autolesão está ligada ao comportamento suicida, mas sempre indica sofrimento e merece atenção.

O que é o comportamento suicida?[12]

Compreende pensamentos, planos e tentativas de tirar a própria vida. Pode acontecer uma vez ou ser frequente. Frases como "**queria sumir**" ou "**seria melhor não estar aqui**" são **pedidos** de **ajuda**, mesmo se não forem ditas exatamente com essas palavras.

Sinais de alerta[11]

- Falas recorrentes sobre morte ou falta de sentido
- Despedidas súbitas, doação de pertences
- Mudança drástica de humor, aparente "calma" após sofrimento
- Autolesões frequentes
- Isolamento, afastamento de amigos ou escola
- Pesquisas online sobre métodos

Jamais prometa segredo

Comunique **imediatamente** à **equipe gestora, registre** e **envolva família** e **serviços especializados.**

3 O papel do professor na promoção da saúde mental

Professores não precisam ser especialistas em saúde mental e nem assumir funções terapêuticas, mas ocupam uma posição privilegiada para promover ambientes seguros, identificar sinais de sofrimento e encaminhar os estudantes para apoio adequado.

Na rotina escolar, pequenos gestos de presença e escuta podem fazer grande diferença. Quando os estudantes se sentem acolhidos, respeitados e pertencentes, há mais chances de desenvolverem vínculos positivos, autonomia e resiliência emocional [12, 13, 14]

Como criar um ambiente emocionalmente seguro?

- Intervir com firmeza diante de bullying, exclusões e crimes (racismo, homofobia, etc.).
- Estar atento a mudanças de comportamento e desempenho.
- Nomear emoções com naturalidade.
- Valorizar a diversidade como riqueza, não como problema.
- Criar um clima de respeito e cooperação em sala de aula.
- Comunicar sinais de sofrimento à coordenação pedagógica e à rede de proteção.
- Estimular a escuta e o diálogo sem julgamentos.
- Validar os sentimentos dos estudantes, evitando minimizações ou críticas.
- Validar sentimentos sem apressar soluções.
- Reforçar que errar é parte do processo de aprender.

Dica prática: pequenas ações diárias são mais efetivas do que projetos pontuais. Cumprimentar pelo nome, reconhecer um esforço, validar um sentimento ou reservar dois minutos para escutar podem mudar o dia de um estudante.

Se possível, combine momentos regulares de cuidado: por exemplo, uma "**pausa emocional**" no início ou final da aula, sempre voluntário, onde todos possam escolher uma palavra, cor ou dizer como está, sem a obrigação de explicar.

Como abordar um aluno em sofrimento?

1. Escolha um momento e espaço tranquilo.
2. Converse em tom respeitoso, sem julgamento e de forma privada.
3. Use perguntas abertas para ter mais informações.
4. Escute mais do que fale.
5. Evite soluções rápidas ou simplificações dos problemas.
6. Se preciso, avise a coordenação e registre.

Frases que ajudam

"Você quer me contar o que está acontecendo?"

"Isso parece pesado, e eu quero entender melhor para que possamos buscar apoio juntos"

"Estou aqui se quiser conversar"

Frases que machucam (mesmo sem intenção)

"Isso é coisa da sua cabeça"

"Na sua idade eu também achava que o mundo iria acabar"

"Você tem tudo, não tem motivo para estar assim"

"Tanta gente está passando por coisas mais difíceis e você não dá valor"

"É só uma fase"

Limites do papel do educador

Você não precisa, pode (e nem deve) dar diagnósticos.

Você não deve guardar segredos quando há risco.

Você não está sozinho: acione a rede da escola.

Você tem direito a cuidado e dever de encaminhar.

O professor pode ser a primeira pessoa a perceber o sofrimento, mas **não deve se responsabilizar sozinho por resolvê-lo**. A função é **abrir portas, não carregar o peso do problema.**

Reconhecer seus próprios limites e buscar apoio da equipe gestora, dos serviços de saúde e da rede intersetorial também faz parte do cuidado.

4 Adolescências no plural: escutar sem estereotipar

Saúde mental também é questão de reconhecimento, pertencimento e justiça

Não existe "**o adolescente**". Existem **adolescentes** com histórias, culturas, corpos, crenças, medos e formas de existir no mundo que são diversas. E isso importa, porque a saúde mental é diretamente afetada pela forma como cada um é recebido, escutado e representado.

O sofrimento emocional não nasce só de dentro. Ele também vem do não **pertencer, não ser visto, não caber.** Por isso, cuidado também envolve reconhecimento e justiça.

Algumas experiências que atravessam o cuidado

Adolescentes negros

enfrentam racismo, exclusões sutis e diretas, estereótipos negativos de agressividade ou inferioridade.

Adolescentes LGBTQIAPN+

lidam com rejeição familiar, *bullying,* medo de se expressar e invisibilidade.

Adolescentes indígenas e de comunidades tradicionais

enfrentam deslocamento cultural, preconceito, apagamento de saberes e línguas.

Adolescentes em vulnerabilidade social

lidam com insegurança alimentar, moradia precária, ausência de acesso à saúde e cultura.

Reconhecer essas desigualdades é entender que o sofrimento psíquico tem contexto e que **equidade é uma forma de cuidado.**

Como aplicar na escola: revise exemplos e materiais usados em aula para garantir que representem diferentes corpos, culturas e modos de existir. **Evite reforçar estereótipos** (por exemplo: usar sempre meninos em papéis de força e meninas em papéis de cuidado).

Promova rodas de conversa sobre identidade e pertencimento, convidando os alunos a contarem suas próprias histórias sem exposição forçada, com opção de escrever ou desenhar.

O gênero importa?

Sim. Gênero pode influenciar como o sofrimento é expresso e reconhecido, porque expectativas sociais moldam o que é permitido sentir e mostrar. Estas orientações descrevem padrões sociais frequentes, mas cada estudante é único. Use como ponto de partida, não como rótulo.

Como falar com **meninas**?

- Validar a raiva e não apenas a tristeza.
- Prevenir naturalizações de culpa e sobrecarga emocional.
- Reconhecer pressões estéticas e riscos de abuso.
- Acolher relatos de violência com seriedade.

Como falar com **meninos**?

- Criar espaços onde eles possam expressar vulnerabilidade.
- Desconstruir a ideia de que “homem de verdade não chora”
- Estimular o cuidado como valor e não como fraqueza.
- Reconhecer que o silêncio também é forma de sofrimento.

Falar sobre saúde mental na escola precisa incluir essas camadas. Quando **alguém se sente apagado, excluído ou violentado, aprender e confiar fica mais difícil.**

Dica: Conheça o curso gratuito do Vita Alere para educadores sobre a saúde mental dos meninos em **falarajuda.com.br**

5 Mundo digital e saúde mental[15]

O ambiente digital faz parte da vida de crianças e adolescentes, oferecendo possibilidades de aprendizado, socialização e expressão. No entanto, o uso excessivo ou desregulado das tecnologias pode afetar negativamente a saúde mental, especialmente quando não há orientação ou acompanhamento adequado de adultos.

Entre os riscos mais comuns estão[16]:

Superexposição da vida pessoal e perda de privacidade.

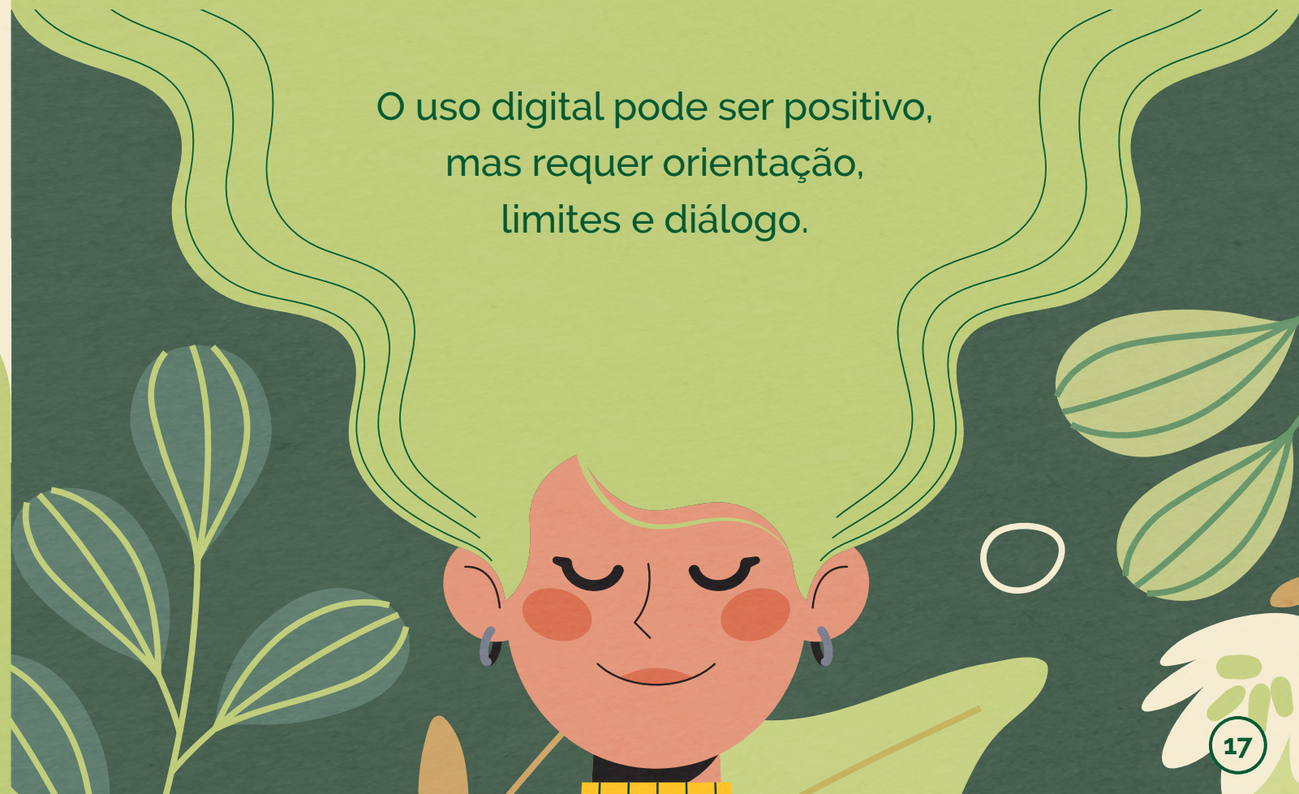
Comparações constantes e baixa autoestima.

Cyberbullying e discursos de ódio.

Conteúdos nocivos que incentivam autolesão ou comportamento suicida.

Casos de sextorsão, aliciamento e violência sexual *online*.

O uso digital pode ser positivo, mas requer orientação, limites e diálogo.



O que os professores podem fazer[15]?

Criar ambientes seguros para que os jovens possam falar abertamente sobre suas experiências na *internet* - sem medo de julgamento ou punição.

Orientar sobre a importância da privacidade, da construção da reputação digital e do consentimento em todas as interações digitais.

Ensinar a utilizar de forma prática os canais de denúncia disponíveis.

Promover atividades que não dependam do uso de dispositivos (assim como esportes, artes, leitura e encontros presenciais) para fortalecer habilidades sociais e o bem-estar emocional.

Desenvolver projetos interdisciplinares que abordem cidadania digital, ética *online,* respeito e responsabilidade no uso da tecnologia[9].

Ajudar os estudantes a reconhecer sinais de conteúdos perigosos ou abusivos e a entender o que fazer nessas situações.

Incentivar momentos intencionais sem telas ao longo do dia, criando pausas que favorecem a conexão com o corpo, com os colegas e com outras formas de aprendizado.

Estimular a percepção sobre como o uso de telas pode afetar o humor, a qualidade do sono e a autoestima, desenvolvendo o autoconhecimento digital.

Exercício prático: pedir que criem um "manual digital" da turma com regras de convivência *online* baseadas em respeito, consentimento e privacidade. A escola pode ter um papel fundamental: ser um ambiente onde os adolescentes aprendam a pensar criticamente sobre seu comportamento digital, não por meio da punição, mas como parte do seu crescimento emocional, ético e social.

6 Redes que acolhem: onde buscar apoio?

Você não está sozinho.
E seus alunos também não.

Cuidar da saúde mental na escola é um esforço coletivo. Nenhum educador precisa ou deve assumir esse cuidado sozinho. O apoio certo vem da **articulação entre escola, família, profissionais de saúde e organizações especializadas.**

Saber **quando, como e com quem contar** pode transformar um momento crítico em oportunidade de proteção e vínculo.

Quando buscar ajuda profissional?

Quando o sofrimento for intenso, persistente ou interfere no cotidiano.

Quando os sinais de alerta forem recorrentes (ver Página 9).

Quando houver risco à integridade física do aluno ou de outras pessoas.

Quando o educador se sentir sobrecarregado ou inseguro.

Antes de buscar ajuda, é importante compreender que diferentes apoios cumprem funções distintas.

Família

Pode oferecer segurança afetiva e continuidade do cuidado fora da escola. O diálogo com a família deve ser feito com respeito e sigilo ético, evitando culpabilizações.

Escola

Atua na escuta, no acolhimento e no encaminhamento. Professores, coordenação e orientação formam a primeira linha de observação e apoio.

Saúde

Equipes da rede pública, como UBS e CAPSi, oferecem avaliação clínica e acompanhamento terapêutico especializado.

Assistência Social

Pode auxiliar em situações de vulnerabilidade, violência ou negligência familiar, por meio de CRAS e CREAS.

Organizações da sociedade civil e canais digitais confiáveis complementam o suporte, principalmente quando há barreiras de acesso ou necessidade de sigilo.

Cada apoio tem seu papel e o cuidado é mais efetivo quando há comunicação entre eles. Ter um protocolo de encaminhamento claro e conhecido por toda a equipe escolar ajuda a transformar a preocupação em ação e a reduzir riscos de improviso.

Onde buscar apoio no SUS?

❶ Unidade Básica de Saúde (UBS)

Primeira porta de entrada para avaliação e encaminhamentos.

❷ SAMU (192) ou Bombeiros (193)

Situações de risco iminente ou urgência.

Apoio especializado e confiável

CVV – Centro de Valorização da Vida

Atendimento gratuito e sigiloso, 24h. **Telefone:** 188

Site: www.cvv.org.br

SaferNet Brasil

Apoio e denúncia de crimes virtuais e violência digital.

Site: www.safernet.org.br

Meninos também falam

Plataforma que promove espaços de diálogo e visibilidade para saúde emocional masculina, incentivando que meninos expressem seus sentimentos livremente.

Site: meninostambemfalam.com.br

Mapa da saúde mental para mulheres

Aqui você vai encontrar diferentes locais que oferecem atendimento gratuito, voluntário ou a valores acessíveis em saúde mental para mulheres.

Site: mapasaudemental.com.br/mapadamulher

Mapa da Diversidade

O Mapa da Diversidade apresenta uma variedade de conteúdos e serviços gratuitos ou de valor simbólico, voltados para a saúde mental de grupos minorizados.
Site: mapasaudemental.com.br/mapadadiversidade

Mapa das Favelas

O Mapa das Favelas apresenta uma variedade de conteúdos e serviços gratuitos ou de valor simbólico voltados para a saúde mental da população das favelas ao redor do Brasil. **Site:** mapasaudemental.com.br/mapadasfavelas/

Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio

Organização que atua desde 2013 na promoção da saúde mental e prevenção do suicídio. **Acesse gratuitamente cartilhas, vídeos e materiais no site:**
www.vitaalere.com.br

Esses materiais foram criados para apoiar escolas de forma ética, sensível e prática. Estão disponíveis gratuitamente e podem ser usados por professores, gestores e famílias.

Pode falar Unicef

Canal de atendimento virtual, gratuito e especializado em saúde mental para pessoas entre 13 a 24 anos.
Acesse: https://www.podefalar.org.br/

Dentro da escola, a quem recorrer?

- Coordenação pedagógica.
- Orientação educacional.
- Equipe de saúde escolar ou serviço de psicologia (quando houver).
- Conselho Tutelar (em casos de violação de direitos).

7 Atividades que funcionam: saúde mental no dia a dia da escola

Falar sobre saúde mental na escola não exige grandes projetos ou materiais complexos. Como já falamos, Muitas vezes, em pequenas ações feitas com regularidade, escuta e afeto, vínculos são construídos, fortalecidos e ali o cuidado acontece.

Aqui estão sugestões simples, adaptáveis e seguras. Essas atividades devem ser adaptadas à faixa etária e podem ser feitas em parceria com professores de diferentes disciplinas. O mais importante é garantir um ambiente de respeito onde ninguém deve ser forçado a se expor.

Cuidar também é criar espaço para sentir, nomear e compartilhar.

1. Roda das emoções

Um momento semanal para que os alunos compartilhem com liberdade como estão se sentindo. Pode ser feito com cartões, desenhos, palavras ou cores.

2. Diário do cuidado

Proposta de escrita individual, com perguntas como:

- O que me fez bem essa semana?
- Quem me ajudou hoje?
- O que quero fazer por alguém amanhã?

3. Cartas que acolhem

Troca de mensagens anônimas entre os alunos com o tema: “Algo que eu gostaria de ter ouvido quando estava triste”.

Dica: O Instituto Vita Alere tem o “baralho terapêutico: prevenção do suicídio na internet”, que pode ser usado como estímulo de conversas na sala de aula.

4. Jogo do semáforo emocional

Cada aluno escolhe uma cor (verde, amarelo, vermelho) para representar como está se sentindo naquele dia. Abre espaço para conversas curtas e acolhedoras.

5. Mapa das conexões

Atividade coletiva para identificar as pessoas nas quais cada aluno confia. Ajuda a construir a ideia de rede de apoio e pertencimento.

Materiais complementares

Filmes e séries (para discussão em grupo)

Divertidamente (2015)
emoções e autoconhecimento.

Extraordinário (2017)
empatia, bullying e aceitação.

Por lugares incríveis (2020)
depressão e bipolaridade.

ADOLESCÊNCIA (2025)
saúde mental e bem-estar de jovens.

Número Desconhecido: Catfishin na Escola (2025)
cyberbullying, saúde mental e bem-estar de jovens.

As vantagens de Ser Invisível (2012)
ansiedade e depressão.

Post do Vita Alere, para te ajudar com discussões:

Número Desconhecido Catfishing na Escola

Livros para adolescentes

A Biblioteca da Meia-Noite de Matt Haig
(saúde mental, autoconhecimento)

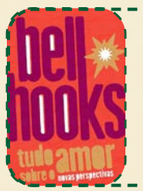
Nunca vi a chuva de Stefano Volp
(pertencimento, autoconhecimento)

Baralho Terapêutico: Prevenção do Suicídio na Internet
(educação emocional).

Comportamento adolescente: 100 perguntas sobre os dilemas dos jovens - de Judith Nemirovsky
(relações, autoimagem, autoconhecimento).

Querido estudante negro de Bárbara Carine
(racismo, autoconhecimento).

Respire Fundo: contos proibidos da internet - de Sheylli Caleffi
(redes sociais, relações online e offline).



Tudo sobre o amor de Bell Hooks
(amor e sociedade)

Materiais e sites para inspirar

Adolescentes e uso de telas - Cartilha educativa sobre o uso responsável de telas por adolescentes. Acesse: vitaalere.com.br/wp-content/uploads/2024/06/Tempo-de-tela-e-adolescentes-encontrando-o-equilibrio.pdf

Todos esses materiais e propostas estão alinhados com práticas seguras e podem ser usados como apoio da coordenação pedagógica. Lembre-se: a atividade não precisa resolver problemas complexos, ela precisa abrir espaço para o diálogo.

Sobre o Mapa da Saúde Mental

O Mapa da Saúde Mental é uma iniciativa do Instituto Vita Alere em parceria com o Google, que tem como objetivo facilitar o acesso a informações sobre serviços de saúde mental no Brasil. Por meio dele, você poderá localizar serviços públicos de saúde mental disponíveis em todo o território nacional, além de iniciativas gratuitas ou voluntárias oferecidas por ONGs, instituições filantrópicas, clínicas-escola e outras organizações de acolhimento e cuidado. **Conheça:** www.mapasaudemental.com.br

8 Mensagem final

Saúde mental faz parte do trabalho de educar porque faz parte da experiência de aprender.

O papel da escola não é resolver tudo: é perceber mudanças, sustentar um ambiente seguro, escutar sem julgamento e acionar a rede quando necessário.

Se esta cartilha deixar um recado, que seja este: **presença consistente e encaminhamento responsável salvam vínculos e reduzem riscos.**

Ficha técnica

Diretoria Técnica: Dra. Karen Scavacini - CRP 06/64761
Autoria: Karen Scavacini, Camila Pereira, Jessica Silva, Raísa Amaral, Bárbara Alves
Revisão: Ana Guimarães **Editora:** Instituto Vita Alere **Local:** São Paulo
Ano: 2025 **Ilustração e Projeto gráfico:** Kamguru

Como citar:

SCAVACINI, Karen; PEREIRA, Camila; SILVA, Jessica; AMARAL, Raísa; ALVES, Bárbara. **Conversas que cuidam: guia de saúde mental para educadores de adolescentes.** Diretoria técnica: Karen Scavacini. Revisão: Ana Guimarães. Ilustração e projeto gráfico: Kamguru. São Paulo: Instituto Vita Alere, 2025. ISBN 978-65-80351-26-8.

Referências

1. SCHOEN-FERREIRA, T. H.; AZNAR-FARIAS, M.; SILVARES, E. F. de M. Adolescência através dos séculos. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 26, n. 2, p. 227–234, 2010. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S0102-37722010000200004. Acesso em: 18 set. 2025

2. BRASIL. Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos; Conselho Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente. Estatuto da Criança e do Adolescente - Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990: trinta e um anos do Estatuto da Criança e do Adolescente: confira as novas ações para fortalecer o ECA. Brasília: MMFDH / CONANDA, 2021. Disponível em: https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2021/julho/trinta-e-um anos-do-estatuto-da-crianca-e-do-adolescente-confira-as-novas-acoes-para-fortalecer-o-eca/ECA2021_ Digital. pdf. Acesso em: 2 set. 2025.

3. BERNI, V. L.; ROSO, A. A adolescência na perspectiva da psicologia social crítica. **Psicologia & Sociedade**, v. 26, n. 1, p. 126–136, 2014. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S0102-71822014000100014. Acesso em: 19 set. 2025.

4. BOCK, A. M. B. A adolescência como construção social: estudo sobre livros destinados a pais e educadores. psicologia Escolar e Educacional, v. 11, n. 1, p. 63–76, 2007. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S1413-85572007000100007. Acesso em: 19 set. 2025.

5. MARGARETHA, M. et al. School-based mental health promotion: A global policy review. Frontiers in Psychiatry, v. 14, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1126767. Acesso em: 19 set. 2025.

6. INTERNATIONAL COMMISSION ON EDUCATION FOR THE TWENTY FIRST CENTURY. DELORS, Jacques. *Educação, um tesouro a descobrir, relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o Século XXI, destaques*. Paris, UNESCO, 1996. 46 p. Disponível em: [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/ pf0000109590_por](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000109590_por). Acesso em: 5 nov. 2025.

7. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Mental health: strengthening our response. Geneva: World Health Organization, 2018.

8. SCAVACINI, K. Apoiar: programa de prevenção do suicídio. 2. ed. São Paulo: Instituto Vita Alere, 2022.

9. ORBEN, A. et al. Mechanisms linking social media use to adolescent mental health vulnerability. **Nature Reviews Psychology**, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.1038/s44159-024-00307-y. Acesso em: 19 set. 2025.

10. SCAVACINI, K. et al. (Orgs.). **Saúde Mental de Adolescentes e Jovens.** [S.l.]: Instituto Vita Alere, 2021. 29 p. Disponível em: [https://vitaalere.com.br/wp-content/uploads/2024/07/eBook_Saude_Mental_de_Jovens_ Adolescentes.pdf]. Acesso em: 06 nov. 2025.

11. SCAVACINI, K., CACCIACARRO, M. F., MOTOYAMA, E. P., FRANÇA, L. Autolesão, guia prático de ajuda. 1. ed. São Paulo, vírgula Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio, 2021. 16 p. ISBN 9786599146336.

12. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Preventing suicide: a resource for teachers and other school staff. Geneva: WHO, 2019.

13. EKORNES, S. Teacher Perspectives on Their Role and the Challenges of Inter-professional Collaboration in Mental Health Promotion. **School Mental Health**, v. 7, p. 193-211, 2015. Disponível em: https://doi.org/10.1007/ S12310-015-9147-Y. Acesso em: 17 set. 2025.

14. DIMITROPOULOS, G. et al. "Teachers Often See the Red Flags First": Perceptions of School Staff Regarding Their Roles in Supporting Students with Mental Health Concerns. **School Mental Health**, v. 14, p. 402-415, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1007/s12310-021-09475-1. Acesso em: 17 set. 2025.

15. SCAVACINI, K. et al. (Orgs.). **Tempo de tela e adolescentes: encontrando o equilíbrio:** Instituto Vita Alere, 2024. Disponível em: https://vitaalere.com.br/wp-content/uploads/2024/06/Tempo-de-tela-e-adolescentes encontrando-o-equilibrio.pdf. Acesso em: 06 nov. 2025.

16. POPAT, A.; TARRANT, C. Exploring adolescents' perspectives on social media and mental health and well-being – A qualitative literature review. Clinical Child **Psychology and Psychiatry**, v. 28, p. 323 - 337, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.1177/13591045221092884. Acesso em: 18 set. 2025.

Realização

mapa saúde mental.

INSTITUTO Vita Alere

Apoio

Google.org

Design gráfico

KAMGURU
agência de ideias