



PROGRAMA DE
**Educação
Emocional e
Saúde Mental
Estudantil**

DO IFRO



INSTITUTO FEDERAL
Rondônia

PROGRAMA DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL E SAÚDE MENTAL ESTUDANTIL



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE RONDÔNIA - IFRO

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	3
OBJETIVOS	4
EIXOS	5
PROTOCOLOS INSTITUCIONAIS PARA.....	17
ACOMPANHAMENTO DE ESTUDANTES EM SITUAÇÃO DE ADOECIMENTO PSÍQUICO.....	17
ACOMPANHAMENTO DE ESTUDANTES QUE APRESENTAM COMPORTAMENTO SUICIDA.....	19
ACOMPANHAMENTO DE ESTUDANTES EM LUTO POR SUICÍDIO	21
ACOMPANHAMENTO DE ESTUDANTES COM NOMOFOBIA	23
ACOMPANHAMENTO EM CASOS DE ESTUDANTES QUE TIVERAM OU ESTÃO EM SITUAÇÃO DE VIOLAÇÃO DE DIREITOS	24
REFERÊNCIAS	26

INTRODUÇÃO

A saúde mental e a educação emocional têm ganhado cada vez mais reconhecimento como aspectos essenciais para o desenvolvimento integral dos indivíduos, especialmente no contexto educacional. Estudantes, em particular, enfrentam uma série de desafios durante a adolescência, como a pressão escolar, mudanças nas amizades e as dificuldades típicas dessa fase da vida. Nesse cenário, o apoio à saúde mental e emocional dos estudantes é fundamental para garantir um ambiente educacional saudável e inclusivo.

O Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Rondônia (IFRO) se destaca ao reconhecer essa necessidade e, em 20 de dezembro de 2023, revisou e reformulou seu Programa de Educação Emocional e Saúde Mental Estudantil, por meio da Portaria nº 2523/2023. Essa portaria tem como objetivo promover a saúde mental, a educação emocional e o acompanhamento de estudantes em situações de adoecimento psíquico ou vítimas de violência, através de ações e estratégias específicas que visam a garantir o bem-estar dos alunos.

Este projeto de educação emocional e saúde mental está diretamente alinhado às diretrizes do Plano de Desenvolvimento Institucional (PDI) 2023-2027 do IFRO, que enfatiza a importância de promover a saúde e qualidade de vida da comunidade acadêmica, com um olhar atento à saúde mental dos estudantes. A integração do programa ao PDI reforça o compromisso da instituição com a criação de um ambiente educacional que valorize o bem-estar emocional e psicológico, contribuindo para uma formação mais holística e inclusiva.

A Lei nº 14.914, de 3 de julho de 2024, que institui a Política Nacional de Assistência Estudantil (PNAES), estabelece a necessidade de promover a cultura do cuidado com a saúde mental dos estudantes. Nesse contexto, destaca-se o Programa de Atenção à Saúde Mental dos Estudantes (PAS), cujo objetivo é acolher e acompanhar estudantes em sofrimento psíquico ou com transtornos mentais, fortalecendo o sentimento de pertencimento institucional. Além disso, o programa busca ampliar a disseminação de informações e a comunicação sobre saúde mental e sofrimento psíquico. Assim, o projeto em questão está em conformidade com as diretrizes estabelecidas pela referida legislação.

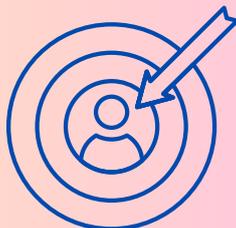
Com a colaboração de psicólogos, educadores e profissionais da saúde mental, o programa será estruturado por meio de oficinas, atividades interativas e sessões de suporte, todas adaptadas às diversas necessidades dos estudantes, respeitando suas experiências pessoais. Através de práticas baseadas em estudos atuais e métodos pedagógicos inovadores, o projeto visa a proporcionar um espaço seguro para os estudantes explorarem suas emoções de maneira positiva e desenvolverem habilidades essenciais para o seu crescimento emocional e acadêmico.

OBJETIVOS



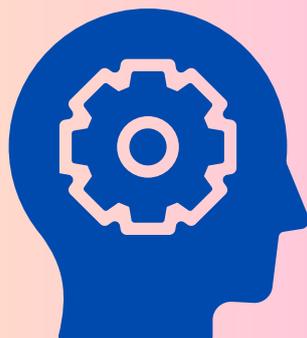
O objetivo geral do Programa de Educação Emocional e Saúde Mental Estudantil do IFRO é promover a saúde mental e a educação emocional dos estudantes, por meio da criação de ações e iniciativas voltadas à prevenção, acolhimento e cuidado emocional, além de desenvolver projetos que fomentem o bem-estar subjetivo, a consciência emocional e o manejo das emoções, tanto no âmbito acadêmico quanto nas relações familiares. O programa visa, ainda, a estruturar um grupo de trabalho permanente para implementar e desenvolver continuamente essas ações, criando um ambiente escolar seguro, inclusivo e acolhedor, com foco na promoção da saúde mental e no fortalecimento das competências sociais dos estudantes.

Objetivos Específicos



1. instituir um grupo de trabalho central permanente para a estruturação e desenvolvimento do programa em todos os campi;
2. desenvolver projetos de promoção da saúde mental voltadas para discentes e suas famílias, focando na prevenção, acolhimento e cuidado, além do desenvolvimento da consciência emocional, do gerenciamento das emoções e da compreensão de suas causas e consequências para o bem-estar e a saúde do(a) discente. Desenvolver também, projetos de solução criativa de conflitos, e de desenvolvimento e competência social, dentre outros;
3. elaborar materiais educativos com o objetivo de orientar a comunidade acadêmica da Instituição sobre os cuidados para com a saúde mental e um ensino acolhedor;
4. estabelecer protocolos institucionais para acompanhamento e/ou encaminhamentos de estudantes em situação de adoecimento psíquico e vítimas de violência.

EIXOS



Para abordar as questões de educação emocional e saúde mental entre os estudantes, o programa é estruturado em dois eixos principais. Cada eixo é projetado para atender as diferentes necessidades dos estudantes, combinando medidas preventivas com apoio contínuo.

O programa de Educação Emocional e Saúde Mental Estudantil, ao dividir suas ações entre educação emocional, prevenção e promoção em saúde mental (Eixo 1) e ações de cuidados e acompanhamento em Saúde Mental (Eixo 2), abrange tanto a promoção de uma cultura de bem-estar e saúde mental quanto o cuidado de estudantes que necessitam de apoio especializado. Ao integrar essas duas abordagens, o programa visa a criar um ambiente escolar que não só previne, mas também responde de forma eficaz aos desafios emocionais e psicológicos que os estudantes enfrentam, promovendo uma educação integral e saudável.

Eixo 01

Ações em Educação Emocional, Prevenção e Promoção em Saúde Mental

Este eixo é projetado para prevenir problemas emocionais, fortalecer a saúde mental e fornecer aos estudantes as ferramentas necessárias para compreender e gerenciar suas emoções de maneira eficaz. Investir em intervenções que ajudem os estudantes a lidar com as adversidades da vida cotidiana e com o estresse, reduzindo risco de desenvolvimento de transtornos mentais, como ansiedade e depressão. Além disso, o trabalho de promoção da saúde mental através da educação emocional contribui para a criação de uma cultura escolar que valorize a saúde mental e elimine o estigma associado a ela.

As ações de Educação Emocional, Prevenção e Promoção em Saúde Mental poderão ser realizadas através das seguintes atividades, de forma contínua ou pontual:

I - Oficinas: encontros periódicos, contínuos e de curta duração com objetivo de desenvolver e aprimorar habilidades específicas;

II - Palestras: de caráter eventual e pontual, para apresentação de um tema com relevância social para um público-alvo;

III - Rodas de conversa: de caráter eventual e pontual com debate a respeito de um tema com relevância social, realizado de forma ampla e envolvendo a participação do público-alvo;

IV - Campanhas: eventos temáticos realizados com parcerias internas e externas e com mobilização de toda a comunidade acadêmica;

V – Materiais educativos: elaboração de guias, cartilhas, informativos, newsletter, podcast e/ou vídeos que sirvam como fonte de informação acessível para estudantes, servidores e famílias.

Ao capacitar os estudantes para lidar de forma saudável com suas emoções, desenvolve-se uma cultura escolar de apoio, cuidado e respeito às diferentes vivências emocionais, contribuindo para a redução de problemas como o bullying, o isolamento social, ao mesmo tempo em que fortalece a saúde mental dos jovens.

Ações de Cuidados e Acompanhamento em Saúde Mental

O segundo eixo do programa foca no fornecimento de cuidados e acompanhamento psicológico para estudantes que já apresentam sinais de sofrimento emocional ou que estejam em risco de desenvolver transtornos mais graves, como depressão, ansiedade ou ideação suicida. Este eixo visa a garantir que os estudantes recebam apoio profissional especializado e contínuo.

Apesar de todas as ações preventivas, é importante reconhecer que nem todos os estudantes conseguirão lidar sozinhos com as dificuldades emocionais que enfrentam, por isso a intervenção precoce e os cuidados contínuos são fundamentais para prevenir que o sofrimento se agrave. Portanto, ações de cuidados e acompanhamento são essenciais para identificar precocemente transtornos mentais e fornecer a ajuda necessária, reduzindo os impactos negativos na vida escolar e na vida pessoal dos estudantes.

As principais ações deste eixo consistem em:

I - Atendimento psicológico individual de escuta e acolhimento: oferecer momentos de escuta e acolhimento psicológico para estudantes que apresentem sinais de sofrimento emocional, ansiedade, depressão ou outros sintomas de transtornos mentais;

II - Encaminhamentos para especialistas: os estudantes que apresentem um quadro mais complexo devem ser encaminhados para atendimento de psicoterapia, psiquiátrico ou para outros serviços especializados;

III - Monitoramento de casos de risco: A prioridade será dada aos estudantes que estão em risco de desenvolver problemas de saúde mental mais graves;

IV – Suporte familiar: orientar e envolver as famílias no processo de cuidado, fornecendo-lhes informações sobre como apoiar e lidar com possíveis crises emocionais ou transtornos mentais.

Criação de protocolos para atendimento psicológico

Implementar protocolos de intervenção para situações de risco imediato de suicídio, sofrimento psíquico, luto, situações de violação de direitos e nomofobia, com ações rápidas e coordenadas.

Desta forma, o eixo 2 oferta um sistema de apoio contínuo e especializado para os estudantes que necessitam de cuidados mais intensivos. A intervenção precoce e o acompanhamento profissional podem minimizar os efeitos negativos de transtornos mentais e proporcionar aos alunos as ferramentas necessárias para lidar com suas dificuldades de maneira assertiva.

ESTRATÉGIAS PARA EXECUÇÃO DO PROGRAMA

As atividades realizadas neste projeto terão como objetivo incentivar hábitos de vida saudáveis e a criação de um ambiente positivo e inclusivo, promovendo a saúde mental e o bem-estar emocional de todos os membros da comunidade escolar. Isso será alcançado por meio de diversas estratégias, como grupos de apoio, workshops, palestras e outras iniciativas. Ao integrar essas ações, buscamos não apenas sensibilizar e capacitar educadores e alunos, mas também garantir que todos, incluindo as famílias, recebam o suporte necessário para manter e melhorar sua saúde mental. Com isso, contribuímos para a construção de um ambiente mais saudável, inclusivo e produtivo, onde todos se sintam acolhidos e preparados para enfrentar os desafios emocionais de forma positiva e construtiva.

I Workshops, Palestras Educativas e Sensibilizações

Durante eventos importantes da Instituição, como a semana pedagógica, serão realizados workshops e palestras com psicólogos e psiquiatras, com o objetivo de capacitar os professores a identificar sinais de sofrimento psíquico e oferecer acolhimento adequado. A proposta é sensibilizar os educadores sobre a importância de ouvir e acolher os alunos em situações de vulnerabilidade emocional, garantindo um ambiente escolar saudável e de apoio à saúde mental. Além disso, os temas de saúde mental e bem-estar emocional serão abordados em eventos como feiras de ciências, semanas culturais e encontros esportivos, buscando envolver diretamente os alunos. Nesses momentos, será enfatizada a importância de compreender a saúde mental, reconhecer sinais de sofrimento e buscar ajuda, assegurando que todos saibam que poderão contar com o apoio dos professores e da comunidade acadêmica.

II Atividades em Grupos, Encontros, e Campanhas com os Temas do Programa

Serão organizadas atividades específicas para grupos e turmas, além de campanhas temáticas que abordem os principais tópicos do programa. Essas atividades incluirão debates, dinâmicas de grupo, projetos colaborativos e campanhas de conscientização. Podem ser momentos coletivos nas turmas, ou momentos de auto inscrição por interesse no tema. O objetivo é engajar os estudantes de maneira ativa, promovendo a aprendizagem prática e a aplicação dos conceitos discutidos nas sessões.

III Criação de Materiais e Campanhas de Divulgação sobre Saúde Mental e Educação Emocional

Desenvolver e distribuir materiais informativos, como folhetos, cartazes e e-books, com conteúdo sobre saúde mental, autocuidado, sinais de alerta para transtornos mentais e a importância do apoio familiar. Além disso, podem ser usadas como estratégias campanhas de conscientização nas redes sociais e murais escolares, com mensagens educativas sobre como lidar com estresse, ansiedade e depressão. O objetivo é promover a conscientização sobre a importância da saúde mental e da educação emocional, garantindo que todos, alunos e comunidade escolar, tenham acesso a informações relevantes e práticas para lidar com questões emocionais.

IV Outras Possibilidades

A implementação do programa também permitirá a exploração de outras possibilidades que possam surgir ao longo do processo. Isso inclui parcerias com organizações externas, utilização de tecnologias inovadoras, e adaptação das atividades às necessidades específicas dos estudantes. A flexibilidade será um componente chave para garantir que o programa possa evoluir e se ajustar conforme necessário para alcançar os melhores resultados possíveis.

Esses projetos integrados proporcionarão suporte contínuo aos estudantes e suas famílias, garantindo que todos recebam as ferramentas necessárias para cuidar e melhorar sua saúde mental. Ao promover a conscientização, orientar os educadores e criar um ambiente de acolhimento, buscamos não apenas identificar e tratar sinais de sofrimento psíquico, mas também fortalecer a resiliência emocional de toda a comunidade escolar. Com isso, contribuímos para a construção de um ambiente mais saudável, inclusivo e produtivo, onde todos se sintam apoiados e capacitados a lidar com os desafios emocionais de forma positiva e construtiva.

ESTRUTURA DAS INTERVENÇÕES DO PROGRAMA

O programa de educação emocional e saúde mental está estruturado por temáticas, projetados para abordar aspectos específicos do bem-estar emocional e do desenvolvimento pessoal dos estudantes. Sessões de autoconhecimento, oficinas, exercícios de reflexão pessoal, de mindfulness e de grounding serão utilizadas para ajudar os estudantes a identificar, compreender e aprender a lidar com suas emoções em diferentes situações. As temáticas visam a equipar os estudantes com as ferramentas necessárias para entender e gerenciar suas emoções, melhorar suas habilidades sociais e preparar-se para desafios futuros.

As temáticas apresentadas abaixo podem ser realizadas em encontros ou com as demais estratégias elencadas no item anterior. Podem ser realizados em sequência conforme apresentado no programa, ou a partir das necessidades do público alvo a ser atendido, considerando a avaliação do profissional local.

Temática 1: Introdução ao Bem-Estar Emocional

Esta temática pretende introduzir os conceitos básicos de bem-estar emocional e sua importância na vida dos estudantes. A conscientização sobre saúde mental e o fornecimento de ferramentas iniciais para o autocuidado são essenciais para criar uma base sólida para gerenciamento de emoções.

Estudantes frequentemente enfrentam pressões acadêmicas, sociais e pessoais que podem afetar seu bem-estar emocional. Compreender e gerenciar emoções é crucial para uma vida equilibrada e para o sucesso acadêmico. Este encontro aborda a necessidade de promover a saúde mental e fornecer estratégias práticas para o autocuidado.

Objetivo

Introduzir os conceitos básicos de bem-estar emocional e sua importância na vida dos estudantes, promovendo a conscientização sobre a saúde mental e fornecendo ferramentas iniciais para o autocuidado.

1. Introdução ao Tema

O encontro começa com uma introdução ao tema do bem-estar emocional. O facilitador explica o conceito e a sua importância no contexto escolar e pessoal. A discussão inicial aborda o que é bem-estar emocional, como ele se diferencia de saúde mental e por que ambos são cruciais para uma vida equilibrada.

2. Atividade Prática

Mosaico de Emoções

Em seguida, o facilitador conduz uma atividade prática chamada "Mosaico de Emoções". Cada estudante recebe um conjunto de cartões, cada um com uma emoção diferente escrita. Os estudantes são convidados a refletir sobre momentos em que experimentaram essas emoções e a compartilhar voluntariamente suas experiências com o grupo. Esta atividade busca aumentar a consciência emocional e promover a empatia entre os participantes.

3. Reflexão Guiada sobre Bem-Estar Emocional

Após a atividade prática, os estudantes participam de um exercício de reflexão guiada sobre o seu próprio bem-estar emocional. O facilitador fornece um conjunto de perguntas para ajudar os estudantes a avaliar seu estado emocional atual e identificar áreas onde podem precisar de mais suporte ou mudança. Perguntas como "O que faz você se sentir bem?" e "Quais situações causam estresse em sua vida?" são usadas para estimular a introspecção.

4. Técnicas de Autocuidado

O facilitador, então, apresenta técnicas básicas de autocuidado que os estudantes podem incorporar em suas rotinas diárias, tais como: práticas de respiração profunda, mindfulness e grounding. Pode trabalhar outras atividades de autocuidado tais como: leitura de um livro que traga bem-estar, aprender um novo hobby, ouvir um podcast, fazer uma desintoxicação digital, criar seus próprios rituais de autocuidado tais como: passar seu creme ou óleo preferido com calma, tirar alguns minutos para o silêncio ou contemplação da natureza. Trabalhar a importância de estabelecer uma rotina saudável em que o estudante possa se conectar com ele mesmo e com situações e atividades que lhe traga bem-estar.

5. Discussão em Grupo

Em seguida, ocorre uma discussão em grupo onde os estudantes compartilham suas percepções sobre as técnicas de autocuidado apresentadas e discutem como podem incorporá-las em suas vidas. Esta parte do encontro promove a troca de experiências e reforça a importância do suporte mútuo.

6. Fechamento e Reflexão Final

Para finalizar, os facilitadores fazem uma recapitulação dos principais pontos discutidos durante o encontro, reforçando a importância do bem-estar emocional e as ferramentas apresentadas para melhorá-lo. Será aberto um espaço para perguntas e esclarecimentos, garantindo que todos os estudantes saiam com uma compreensão clara e prática do que foi abordado. Orientar o estudante a praticar em casa o que se trabalhou durante o encontro.

Temática 2: Autoconhecimento e Emoções

Este encontro foca no autoconhecimento e na compreensão das emoções. Este tema é essencial para que os estudantes desenvolvam uma maior consciência de si mesmos e de suas respostas emocionais, promovendo um ambiente de crescimento pessoal e emocional.

A capacidade de entender e gerenciar emoções é fundamental para o desenvolvimento pessoal e sucesso acadêmico. Estudantes que conhecem suas emoções e como elas afetam seu comportamento podem tomar decisões mais informadas e construir relacionamentos mais saudáveis. Este encontro aborda a necessidade de promover o autoconhecimento e a inteligência emocional.

Objetivo

Capacitar os estudantes a desenvolverem uma maior consciência de si mesmos e de suas emoções, promovendo habilidades de autoconhecimento e inteligência emocional.

1. Introdução ao Tema

O encontro inicia com uma introdução ao conceito de autoconhecimento e sua relação com as emoções. O facilitador explica como a consciência emocional pode influenciar positivamente a vida pessoal e acadêmica dos estudantes. Discussões sobre o impacto das emoções nas decisões e relacionamentos são abordadas.

2. Atividade Prática

Diário de Emoções

Os estudantes participam de uma atividade prática chamada "Diário de Emoções". Cada estudante recebe um diário para registrar suas emoções ao longo de uma semana. Durante a atividade, eles refletem sobre os momentos em que sentiram emoções fortes, identificando gatilhos e reações. A atividade ajuda os estudantes a reconhecer padrões emocionais e a desenvolver uma compreensão mais profunda de suas respostas emocionais.

3. Reflexão Guiada sobre Autoconhecimento

Após a atividade prática, os estudantes participam de uma sessão de reflexão guiada. Os facilitadores fornecem perguntas para ajudar os estudantes a explorar aspectos de sua identidade e experiências emocionais. Perguntas como "Quais são suas forças e fraquezas?" e "Como você lida com situações estressantes?" são usadas para estimular a introspecção.

4. Técnicas de Gerenciamento Emocional

O facilitador apresenta técnicas para gerenciar emoções, como a prática da atenção plena (mindfulness), exercícios de respiração, grounding, meditação guiada e estratégias de relaxamento. Exemplos práticos e demonstrações são utilizados para garantir que os estudantes compreendam e possam aplicar essas técnicas em situações cotidianas.

5. Discussão em Grupo

Em seguida, os estudantes participam de uma discussão em grupo onde compartilham suas percepções e experiências relacionadas ao autoconhecimento e gerenciamento emocional. Esta fase do encontro promove a troca de experiências e reforça a importância do suporte mútuo.

6. Fechamento e Reflexão Final

Para finalizar, o facilitador faz uma recapitulação dos principais pontos discutidos durante o encontro, reforçando a importância do autoconhecimento e das técnicas de gerenciamento emocional apresentadas. Será aberto um espaço para perguntas e esclarecimentos, garantindo que todos os estudantes saiam com uma compreensão clara e prática do que foi abordado. Orientar o estudante a praticar em casa o que se trabalhou durante o encontro.

Temática 3: Gestão de Estresse e Ansiedade

Este encontro foca na gestão de estresse e ansiedade. Este tema é vital para ajudar os estudantes a lidar com as pressões acadêmicas e pessoais, promovendo técnicas de relaxamento e estratégias de enfrentamento saudáveis.

Estudantes frequentemente enfrentam situações estressantes que podem levar à ansiedade e afetar negativamente seu desempenho acadêmico e bem-estar geral. Compreender e gerenciar esses sentimentos é essencial para manter a saúde mental e o equilíbrio emocional. Este encontro aborda a necessidade de fornecer ferramentas práticas para a gestão eficaz do estresse e da ansiedade.

Objetivo

Capacitar os estudantes a reconhecer e gerenciar o estresse e a ansiedade, promovendo técnicas de relaxamento e estratégias de enfrentamento eficazes.

1. Introdução ao Tema

O encontro começa com uma introdução ao conceito de estresse e ansiedade. O facilitador explica as diferenças entre os dois, seus impactos na saúde mental e física, e a importância de gerenciá-los adequadamente. Discussões sobre como o estresse e a ansiedade se manifestam em diferentes situações são realizadas.

2. Atividade Prática

Identificação de Fatores de Estresse

Os estudantes são divididos em pequenos grupos e recebem a tarefa de identificar e listar fatores comuns de estresse em suas vidas. Cada grupo compartilha suas listas com o restante da turma, facilitando uma discussão sobre as causas mais frequentes de estresse entre os estudantes. Esta atividade visa a aumentar a conscientização sobre os gatilhos de estresse e promover a empatia.

3. Técnicas de Relaxamento e Respiração

O facilitador apresenta diversas técnicas de relaxamento, incluindo exercícios de respiração profunda, relaxamento muscular progressivo, meditação guiada e visualização guiada. Cada técnica é explicada e praticada pelos estudantes para garantir a compreensão e a capacidade de aplicá-las em momentos de necessidade. Exemplos práticos e demonstrações ao vivo são utilizados.

4. Estratégias de Enfrentamento

Os estudantes aprendem estratégias de enfrentamento para lidar com o estresse e a ansiedade, como o planejamento e a organização do tempo, o uso de listas de tarefas, a prática de atividades físicas, desintoxicação das telas um tempo antes de dormir, a importância de manter um sono regular. Os facilitadores destacam a importância de encontrar estratégias que funcionem melhor para cada indivíduo.

5. Discussão em Grupo

Os estudantes participam de uma discussão em grupo onde compartilham suas percepções e experiências relacionadas às técnicas de relaxamento e estratégias de enfrentamento apresentadas. Esta fase do encontro promove a troca de experiências e reforça a importância do suporte mútuo. Os estudantes são incentivados a discutir como as técnicas aprendidas podem ser incorporadas em suas rotinas diárias.

6. Fechamento e Reflexão Final

Para finalizar, o facilitador faz uma recapitulação dos principais pontos discutidos durante o encontro, reforçando a importância da gestão eficaz do estresse e da ansiedade. Será aberto um espaço para perguntas e esclarecimentos, garantindo que todos os estudantes saiam com uma compreensão clara e prática do que foi abordado. Orientar o estudante a praticar em casa o que se trabalhou durante o encontro.

Temática 4: Comunicação e Relacionamentos Saudáveis

Este encontro aborda a comunicação eficaz e a construção de relacionamentos saudáveis. O objetivo é ajudar os estudantes a desenvolver habilidades interpessoais que promovem conexões positivas e duradouras.

A habilidade de se comunicar de maneira eficaz e construir relacionamentos saudáveis é fundamental para o bem-estar emocional e social. Estudantes que dominam essas habilidades são mais capazes de resolver conflitos, expressar suas necessidades e apoiar os outros. Este encontro destaca a importância da comunicação clara e do desenvolvimento de vínculos positivos.

Objetivo

Capacitar os estudantes a desenvolver habilidades de comunicação eficazes e a construir relacionamentos saudáveis, promovendo um ambiente de respeito e compreensão mútua.

1. Introdução ao Tema

O encontro começa com uma introdução à importância da comunicação eficaz e dos relacionamentos saudáveis. O facilitador explica os princípios básicos da comunicação, incluindo escuta ativa, assertividade e empatia. Discussões sobre como a comunicação influencia os relacionamentos são realizadas.

2. Atividade Prática

***Role-Playing* de Comunicação**

Os estudantes participam de uma atividade prática de *role-playing*, na qual são apresentados a diferentes cenários de comunicação. Em pares, eles desempenham papéis, praticando como lidar com situações desafiadoras de comunicação, como dar *feedback* construtivo ou resolver um conflito. A atividade visa a melhorar as habilidades de comunicação em situações reais.

3. Reflexão sobre Relacionamentos Saudáveis

Após a atividade de *role-playing*, os estudantes participam de uma reflexão guiada sobre seus próprios relacionamentos. O facilitador fornece perguntas para ajudar os estudantes a identificar características de relacionamentos saudáveis e tóxicos. Perguntas como "O que torna um relacionamento saudável?" e "Como você lida com conflitos em seus relacionamentos?" são usadas para estimular a introspecção.

4. Técnicas de Comunicação Assertiva

O facilitador apresenta técnicas de comunicação assertiva, incluindo a formulação de mensagens em "Eu" (Eu sinto, Eu preciso), a importância de expressar necessidades de forma clara e respeitosa, e como ouvir ativamente. Exemplos práticos e demonstrações são utilizados para garantir que os estudantes compreendam e possam aplicar essas técnicas em suas interações diárias.

5. Discussão em Grupo

Os estudantes participam de uma discussão em grupo na qual compartilham suas percepções e experiências relacionadas às técnicas de comunicação e aos relacionamentos saudáveis. Esta fase do encontro promove a troca de experiências e reforça a importância do suporte mútuo. Os estudantes são incentivados a discutir como as habilidades aprendidas podem ser incorporadas em suas vidas.

6. Fechamento e Reflexão Final

Para finalizar, os facilitadores fazem uma recapitulação dos principais pontos discutidos durante o encontro, reforçando a importância da comunicação eficaz e dos relacionamentos saudáveis. Será aberto um espaço para perguntas e esclarecimentos, garantindo que todos os estudantes saiam com uma compreensão clara e prática do que foi abordado. Orientar o estudante a praticar em casa o que se trabalhou durante o encontro.

Temática 5: Resiliência e Superação de Desafios

Este encontro foca no desenvolvimento de habilidades de resiliência para enfrentar e superar desafios pessoais e acadêmicos, promovendo uma mentalidade positiva e proativa diante das adversidades.

Objetivo

Capacitar os estudantes a desenvolver habilidades de resiliência para enfrentar e superar desafios pessoais e acadêmicos, promovendo uma mentalidade positiva e proativa diante das adversidades.

1. Introdução ao Tema

O encontro começa com uma introdução ao conceito de resiliência e sua importância na vida cotidiana. O facilitador explica a diferença entre resiliência e resistência, destacando como a resiliência envolve não apenas suportar adversidades, mas também crescer e se fortalecer com elas.

2. Atividade Prática

"*História de Resiliência*"- os estudantes são divididos em pequenos grupos e recebem uma história real ou fictícia sobre uma pessoa que superou desafios significativos. Eles discutem os fatores que contribuíram para a resiliência da pessoa, permitindo que identifiquem estratégias e atitudes aplicáveis em suas próprias vidas.

3. Reflexão Pessoal:

Os estudantes são convidados a refletir sobre um momento em suas vidas em que enfrentaram um desafio e como lidaram com ele. Durante esta reflexão guiada, consideram perguntas como: "Quais recursos internos e externos você utilizou?" e "O que você aprendeu com essa experiência?" Esse exercício ajuda a internalizar as lições aprendidas e reconhecer suas próprias capacidades de resiliência.

4. Desenvolvimento de Planos de Resiliência

Com base nas reflexões pessoais, os estudantes elaboram um plano de resiliência pessoal. O plano inclui estratégias para lidar com futuros desafios, identificação de recursos de apoio (amigos, família, professores) e ações concretas para manter a saúde mental e emocional.

5. Discussão em Grupo

Os estudantes compartilham voluntariamente seus planos de resiliência em pequenos grupos, recebendo *feedback* positivo e sugestões construtivas dos colegas, promovendo um ambiente de apoio e colaboração.

6. Fechamento e Reflexão Final

Para finalizar, os facilitadores recapitularão os principais pontos discutidos, reforçando a importância da resiliência e como ela pode ser aplicada tanto no contexto acadêmico quanto pessoal. Será aberto um espaço para perguntas e esclarecimentos, garantindo que todos saiam com uma compreensão clara e prática de como desenvolver e aplicar resiliência em suas vidas. Orientar o estudante a praticar em casa o que se trabalhou durante o encontro.

Temática 6: Autoestima e Autoimagem

Este encontro foca no desenvolvimento da autoestima e na construção de uma autoimagem positiva entre os estudantes. A autoestima saudável é fundamental para o bem-estar emocional e o sucesso pessoal e acadêmico.

Estudantes com autoestima elevada tendem a ser mais confiantes, resilientes e capazes de enfrentar desafios. Compreender e melhorar a autoimagem pode ajudar os estudantes a se valorizarem mais e a se tornarem mais seguros em suas capacidades.

Objetivo

Capacitar os estudantes a desenvolver uma autoestima saudável e uma autoimagem positiva, promovendo o autovalor e a confiança.

1. Introdução ao Tema

O encontro começa com uma introdução aos conceitos de autoestima e autoimagem. O facilitador explica a diferença entre os dois e a importância de ambos para a saúde emocional. Discussões sobre os fatores que influenciam a autoestima e a autoimagem são realizadas.

2. Atividade Prática: Espelho da Autoimagem

Os estudantes participam de uma atividade prática chamada "Espelho da Autoimagem". Cada estudante recebe um espelho e é incentivado a olhar para si mesmo enquanto pensa em três qualidades positivas e três realizações de que se orgulha. Esta atividade pretende aumentar a consciência das qualidades positivas e promover a autoaceitação.

3. Reflexão sobre Autoestima

Após a atividade prática, os estudantes participam de uma reflexão guiada sobre sua autoestima. O facilitador fornece perguntas para ajudar os estudantes a identificar áreas onde sentem confiança e áreas onde podem precisar de mais apoio. Perguntas como "O que você gosta em si mesmo?" e "Como você reage às críticas?" são usadas para estimular a introspecção.

4. Técnicas para Melhorar a Autoestima

O facilitador apresenta técnicas para melhorar a autoestima, como o uso de afirmações positivas, a prática da gratidão e o estabelecimento de metas realistas. Exemplos práticos e exercícios são utilizados para garantir que os estudantes compreendam e possam aplicar essas técnicas em suas vidas diárias.

5. Discussão em Grupo

Os estudantes participam de uma discussão em grupo onde compartilham suas percepções e experiências relacionadas à autoestima e autoimagem. Esta fase do encontro promove a troca de experiências e reforça a importância do suporte mútuo. Os estudantes são incentivados a discutir como as técnicas aprendidas podem ser incorporadas em suas vidas.

6. Fechamento e Reflexão Final

Para finalizar, o facilitador faz uma recapitulação dos principais pontos discutidos durante o encontro, reforçando a importância de uma autoestima saudável e de uma autoimagem positiva. Será aberto um espaço para perguntas e esclarecimentos, garantindo que todos saiam com uma compreensão clara e prática de como melhorar sua autoestima e autoimagem. Orientar o estudante a praticar em casa o que se trabalhou durante o encontro.

Temática 7: Habilidades Sociais e Empatia

Este encontro foca no desenvolvimento de habilidades sociais e empatia entre os estudantes. Essas competências são essenciais para construir relacionamentos saudáveis e eficazes, tanto no ambiente acadêmico quanto na vida pessoal.

Habilidades sociais fortes e capacidade de empatia são fundamentais para a construção de uma comunidade escolar harmoniosa. Estudantes que desenvolvem essas competências são mais capazes de entender e se conectar com os outros, resolver conflitos de forma construtiva e criar um ambiente de apoio mútuo.

Objetivo

Capacitar os estudantes a desenvolverem habilidades sociais e empatia, promovendo interações respeitosas e relacionamentos saudáveis.

1. Introdução ao Tema

O encontro começa com uma introdução às habilidades sociais e à empatia. O facilitador explica o que são essas competências e por que são importantes para o bem-estar emocional e social. Discussões sobre os benefícios de boas habilidades sociais e empatia no contexto escolar são realizadas.

2. Atividade Prática

Exercícios de Empatia, os estudantes participam de exercícios práticos de empatia. Em pares, eles são incentivados a compartilhar uma experiência pessoal enquanto o outro pratica a escuta ativa e faz perguntas empáticas. Esta atividade visa a aumentar a capacidade de ouvir e entender as perspectivas dos outros.

3. Reflexão sobre Interações Sociais

Após a atividade prática, os estudantes participam de uma reflexão guiada sobre suas interações sociais. O facilitador fornece perguntas para ajudar os estudantes a identificar suas forças e áreas de melhoria nas habilidades sociais. Perguntas como "Como você se sente ao interagir com novos colegas?" e "Quais são os desafios que você enfrenta nas interações sociais?" são usadas para estimular a introspecção.

4. Técnicas para Melhorar Habilidades Sociais

O facilitador apresenta técnicas para melhorar as habilidades sociais, como o uso de comunicação não-verbal eficaz, a importância de dar *feedback* construtivo e como iniciar e manter conversas. Exemplos práticos e demonstrações são utilizados para garantir que os estudantes compreendam e possam aplicar essas técnicas em suas interações diárias.

5. Discussão em Grupo

Os estudantes participam de uma discussão em grupo onde compartilham suas percepções e experiências relacionadas às habilidades sociais e empatia. Esta fase do encontro promove a troca

de experiências e reforça a importância do suporte mútuo. Os estudantes são incentivados a discutir como as habilidades aprendidas podem ser incorporadas em suas vidas.

6. Fechamento e Reflexão Final

Para finalizar, o facilitador faz uma recapitulação dos principais pontos discutidos durante o encontro, reforçando a importância das habilidades sociais e da empatia. Será aberto um espaço para perguntas e esclarecimentos, garantindo que todos saiam com uma compreensão clara e prática de como melhorar suas habilidades sociais e desenvolver empatia. Orientar o estudante a praticar em casa o que se trabalhou durante o encontro.

Temática 8: Tomada de Decisão e Resolução de Conflitos

Este encontro aborda a importância das habilidades de tomada de decisão e resolução de conflitos. Capacitar os estudantes nessas áreas é essencial para ajudá-los a lidar com desafios diários e tomar decisões informadas e eficazes.

A capacidade de tomar decisões informadas e resolver conflitos de maneira construtiva é fundamental para o sucesso pessoal e acadêmico. Estudantes que dominam essas habilidades são mais capazes de navegar em situações complexas e manter relacionamentos saudáveis.

Objetivo

Capacitar os estudantes a desenvolverem habilidades de tomada de decisão e resolução de conflitos, promovendo um ambiente de respeito e compreensão mútua.

Metodologia

1. Introdução ao Tema

O encontro começa com uma introdução à importância da tomada de decisão e da resolução de conflitos. O facilitador explica os princípios básicos dessas habilidades e como elas impactam a vida diária e os relacionamentos dos estudantes. Discussões sobre exemplos práticos são realizadas para ilustrar os conceitos.

2. Atividade Prática: Cenários de Decisão

Os estudantes participam de uma atividade prática na qual são apresentados a diferentes cenários que exigem tomada de decisão. Em pequenos grupos, discutem as opções disponíveis, os possíveis resultados e escolhem a melhor ação a ser tomada. Esta atividade visa a melhorar a capacidade de análise e tomada de decisão em situações reais.

3. Reflexão sobre Experiências de Conflito

Após a atividade prática, os estudantes participam de uma reflexão guiada sobre suas próprias experiências de conflito. O facilitador fornece perguntas para ajudar os estudantes a identificar como lidaram com conflitos no passado e o que poderiam ter feito de diferente. Perguntas como "Como você lida com um desacordo com um amigo?" e "Qual foi a última vez que você teve que resolver um conflito?" são usadas para estimular a introspecção.

4. Técnicas de Resolução de Conflitos

O facilitador apresenta técnicas de resolução de conflitos, incluindo a negociação, a mediação e a importância de manter a calma e a objetividade. Exemplos práticos e demonstrações são utilizados para garantir que os estudantes compreendam e possam aplicar essas técnicas em suas interações diárias.

5. Discussão em Grupo

Os estudantes participam de uma discussão em grupo onde compartilham suas percepções e experiências relacionadas à tomada de decisão e resolução de conflitos. Esta fase do encontro promove a troca de experiências e reforça a importância do suporte mútuo. Os estudantes são incentivados a discutir como as habilidades aprendidas podem ser incorporadas em suas vidas.

6. Fechamento e Reflexão Final

Para finalizar, os facilitadores fazem uma recapitulação dos principais pontos discutidos durante o encontro, reforçando a importância da tomada de decisão e da resolução de conflitos. Será aberto um espaço para perguntas e esclarecimentos, garantindo que todos saiam com uma compreensão clara e prática de como melhorar suas habilidades nessas áreas. Orientar o estudante a praticar em casa o que se trabalhou durante o encontro.

Temática 9: Planejamento do Futuro e Estabelecimento de Metas

Este encontro aborda a importância do planejamento do futuro e do estabelecimento de metas. Capacitar os estudantes nessas áreas é essencial para ajudá-los a definir e alcançar objetivos pessoais e acadêmicos.

A capacidade de planejar o futuro e estabelecer metas realistas é fundamental para o sucesso a longo prazo. Estudantes que desenvolvem essas habilidades são mais capazes de tomar decisões informadas e persistir em seus objetivos, mesmo diante de desafios.

Objetivo

Capacitar os estudantes a desenvolverem habilidades de planejamento do futuro e estabelecimento de metas, promovendo um ambiente de motivação e propósito.

Metodologia

1. Introdução ao Tema

O encontro começa com uma introdução à importância do planejamento do futuro e do estabelecimento de metas. O facilitador explica os benefícios dessas habilidades e como elas impactam a vida dos estudantes. Discussões sobre a diferença entre metas de curto e longo prazo são realizadas.

2. Atividade Prática

Definição de Metas

Os estudantes participam de uma atividade prática onde definem metas pessoais e acadêmicas. Eles utilizam a técnica SMART (Específica, Mensurável, Alcançável, Relevante e Temporal) para formular suas metas, garantindo que sejam claras e alcançáveis. Esta atividade ajuda os estudantes a estruturar seus objetivos de maneira eficaz.

3. Reflexão sobre Metas e Planos

Após a atividade prática, os estudantes participam de uma reflexão guiada sobre suas metas e planos. Os facilitadores fornecem perguntas para ajudar os estudantes a avaliarem a viabilidade de suas metas e identificar possíveis obstáculos. Perguntas como "O que você precisa fazer para alcançar suas metas?" e "Quais recursos você tem à sua disposição?" são usadas para estimular a introspecção.

4. Técnicas de Planejamento

O facilitador apresenta técnicas de planejamento eficazes, incluindo a criação de cronogramas, o uso de listas de tarefas e a importância de priorizar atividades. Exemplos práticos e exercícios são utilizados para garantir que os estudantes compreendam e possam aplicar essas técnicas em seu dia a dia.

5. Discussão em Grupo

Os estudantes participam de uma discussão em grupo onde compartilham suas metas e planos. Esta fase do encontro promove a troca de experiências e reforça a importância do suporte mútuo. Os estudantes são incentivados a discutir como as técnicas aprendidas podem ser incorporadas em suas vidas para alcançar seus objetivos.

6. Fechamento e Reflexão Final

Para finalizar, o facilitador faz uma recapitulação dos principais pontos discutidos durante o encontro, reforçando a importância do planejamento do futuro e do estabelecimento de metas. Será aberto um espaço para perguntas e esclarecimentos, garantindo que todos saiam com uma compreensão clara e prática de como planejar seu futuro e estabelecer metas de maneira eficaz. Orientar o estudante a praticar em casa o que se trabalhou durante o encontro.

PROTOCOLOS



Os protocolos institucionais propostos neste programa, tem como objetivo estabelecer diretrizes claras para o acompanhamento e encaminhamento de estudantes em situação de vulnerabilidade emocional no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Rondônia (IFRO). Alinhado com as diretrizes do Plano de Desenvolvimento Institucional (PDI) 2023-2027, visa a fornecer suporte estruturado para garantir que os estudantes recebam o apoio necessário de forma consistente e eficaz, reforçando assim, o compromisso do IFRO com um ambiente educacional inclusivo, acolhedor e resiliente.

PROTOCOLO PARA ACOMPANHAMENTO DE ESTUDANTES EM SITUAÇÃO DE ADOECIMENTO PSÍQUICO

1. Objetivo

Esse protocolo tem como objetivos identificar precocemente sinais de adoecimento psíquico entre os estudantes, prover acompanhamento contínuo e personalizado, facilitar o acesso a serviços de saúde mental e promover um ambiente acadêmico acolhedor e inclusivo.

2. Identificação de Estudantes em Situação de Adoecimento Psíquico (Sinais de Alerta)

Mudanças abruptas no comportamento, como agressividade, isolamento social ou alteração drástica no desempenho acadêmico, podem indicar adoecimento psíquico. Além disso, alterações significativas no humor, como tristeza persistente ou ansiedade excessiva, e sintomas psicossomáticos como dores de cabeça frequentes, fadiga crônica e alterações no apetite ou sono são sinais importantes a serem observados. Expressões de desesperança, pensamentos suicidas ou conversas sobre autolesão também são críticos. Servidores, colaboradores contratados e funcionários terceirizados devem estar atentos a esses sinais e comunicar suas observações ao setor responsável ou diretamente ao psicólogo(a) da Instituição. Estudantes e familiares podem relatar preocupações ao corpo docente ou à equipe multiprofissional.

3. Intervenção Inicial - Acolhimento e escuta qualificada

Estabelecer uma abordagem acolhedora, aberta, de aceitação e de não julgamento para facilitar a comunicação.

Avaliação de risco

Avaliar os seguintes itens:

- se o estudante está em tratamento ou se já esteve em tratamento psicológico ou psiquiátrico;
- o histórico de transtorno psiquiátrico;
- se o estudante fez ou está fazendo uso de medicamento controlado;
- ocorrência de autolesão;
- vivência de situação de violação de direitos (abandono, negligência, conflitos familiares, convivência com pessoas que fazem uso abusivo de álcool e outras drogas, além de todas as formas de violência - física, sexual e psicológica);
- uso de álcool ou outras drogas;
- se há fatores institucionais relacionados ao adoecimento do estudante.

Observação: Caso o estudante apresente comportamento suicida, deve-se utilizar o protocolo de prevenção ao suicídio.

4. Notificação e psicoeducação

Se necessário, entrar em contato com os responsáveis via telefone, e agendar um encontro para informar sobre o estado de saúde do estudante, coletar informações que auxiliem na compreensão do caso e realizar possíveis encaminhamentos. Caso os responsáveis sejam convocados e não compareçam, sem justificativa prévia, a convocação deverá ser feita por escrito. Após estas duas tentativas, em caso de não comparecimento, deverá ser feito o registro e notificação ao Conselho Tutelar.

Durante o atendimento com os responsáveis, deverá ser realizadas orientações sobre como lidar com a situação, o que fazer em caso de crises e como podem apoiar o estudante.

5. Plano de Monitoramento Individual

Com base na avaliação inicial, será desenvolvido um plano de monitoramento personalizado que pode incluir sessões regulares de acompanhamento da psicologia escolar, intervenções de crise e medidas de apoio acadêmico. O plano deve ser revisado regularmente para ajustá-lo conforme o progresso do estudante.

O estudante que apresentar sofrimento psíquico ou quadro diagnosticado de adoecimento psíquico deverá ser acompanhado regularmente. Inicialmente o acompanhamento deve ser semanal, podendo ser ajustadas para quinzenais ou mensais conforme a necessidade. Durante essas sessões, é importante avaliar o progresso do estudante e ajustar o plano de monitoramento quando necessário.

6. Adaptações Pedagógicas

Se identificada a necessidade de atendimento diferenciado, deverá ser realizada orientação aos docentes e coordenador do curso, via e-mail, sobre as medidas de adaptação necessárias.

- Cada caso exigirá um conjunto de medidas de acordo com sua especificidade, no entanto seguem abaixo algumas orientações gerais para a realização das adaptações necessárias.
- Evitar expor o estudante na frente dos colegas, com perguntas sobre seu humor e/ou comportamento;
- Construir o atendimento ao estudante baseado no diálogo sobre as suas limitações e potencialidades;
- Ao realizar atividades em grupo o docente deverá montar os grupos de trabalho, afim de evitar a exclusão e isolamento do estudante;
- Ofertar a possibilidade de o estudante realizar nova atividade avaliativa ou atividade diferenciada, caso apresente comportamento atípico no momento da avaliação;
- Criar um ambiente confortável para o estudante realizar apresentações de seminários sempre respeitando suas limitações. Caso o estudante não consiga realizar a atividade, oportunizar outra forma de avaliação ao estudante;
- Realizar adaptações nas atividades avaliativas escritas, considerando a análise específica do caso em questão, quando necessário, com suporte do profissional de psicologia e orientação escolar.

Havendo necessidade, deverá ser agendada uma reunião com o objetivo de discutir a situação do estudante e estabelecer em conjunto com os demais professores as adaptações pedagógicas necessárias.

7. Encaminhamentos Externos

O estudante pode ser encaminhado para avaliação e acompanhamento à rede de atenção psicossocial do município, bem como, para clínicas psicológicas, hospitais e/ou serviços especializados na rede pública ou privada de saúde, quando necessário. O encaminhamento deverá ser por escrito, conforme modelo em anexo, em folha timbrada. É obrigatório colher a assinatura de recebimento do responsável para arquivamento. Em situações que indique negligência dos responsáveis e/ou das instituições de saúde que não propiciaram a efetivação do atendimento em saúde encaminhado, o Ministério Público deverá ser notificado.

8. Monitoramento, Avaliação e Confidencialidade

Endossar a proteção de todas as informações coletadas durante o processo de acompanhamento e orientar todos os profissionais envolvidos a seguir rigorosamente as normas éticas e legais de privacidade.

Monitorar o estudante de maneira global nos aspectos:

- Indicadores de Sucesso: Monitorar o bem-estar emocional e o desempenho acadêmico do estudante são indicadores chave de sucesso. Avaliações regulares ajudam a medir a eficácia das intervenções.

- *Feedback* Contínuo: coletar *feedback* do estudante, familiares e profissionais envolvidos permite a melhoria contínua do protocolo. Em caso de atendimento multidisciplinar, solicitar aos responsáveis que apresentem relatórios e/ou laudos dos profissionais externos com o objetivo de acompanhar o estado de saúde e manter um registro atualizado da situação.

PROTOCOLO PARA ACOMPANHAMENTO DE ESTUDANTES QUE APRESENTAM COMPORTAMENTO SUICIDA

1. Objetivo

Esse protocolo tem como objetivos identificar precocemente sinais de comportamento suicida, prover intervenções imediatas e acompanhamento contínuo, facilitar o acesso a serviços de saúde mental especializados e criar um ambiente acadêmico que suporte a prevenção do suicídio.

2. Identificação de Estudantes em Risco (Sinais de Alerta)

Sinais de alerta para comportamento suicida incluem declarações de desesperança, isolamento social, mudanças drásticas no comportamento, perda de interesse em atividades previamente apreciadas, autoagressão e menções diretas ou indiretas ao suicídio.

Servidores, colaboradores contratados e funcionários terceirizados devem estar atentos a esses sinais e registrá-los para ação imediata. Estudantes e familiares também podem relatar preocupações ao corpo docente ou à equipe multiprofissional, utilizando um canal de comunicação confidencial estabelecido para esse fim.

3. Intervenção Imediata

a) Acolhimento e escuta qualificada

Estabelecer uma abordagem empática, atenciosa e acolhedora, iniciando com perguntas de maneira gradual como por exemplo: "Como está a sua vida? Como você se sente sobre o futuro? Há algo que está te incomodando?" (MICHEL, 2000). Dependendo da resposta podem-se fazer perguntas mais diretas: *"Você sente-se infeliz ou sem esperança? Você sente-se desesperado? Você sente-se incapaz de enfrentar os dias? Você sente que sua vida é um fardo? Você acha que não vale a pena viver? Até que se pergunte diretamente: Você pensa em cometer suicídio?"*.

Esta última pergunta deverá ser feita de forma clara, portanto, abaixo apresentamos algumas maneiras de perguntar diretamente se o indivíduo tem intenções de se ferir ou de cometer suicídio (OMS, 2000b): *"Tem pensado em fazer-se mal?" "Tem pensado em acabar com a sua vida?" "Tem estado a pensar em suicídio?" "Já alguma vez pensou ou está a pensar agora em fazer-se mal?" "Tem-se sentido tão mal que pensa em infligir-se mal?"*

Em caso de resposta positiva, questione se o estudante possui planos para cometer suicídio: *"Tem planos para pôr fim à sua vida?" "Tem um plano para como vai consegui-lo?"*

Trabalhe os sentimentos suicidas manifestados pelo estudante, pois quanto mais abertamente ele fala sobre o que está sentindo, sobre suas perdas, isolamento e desvalorização,

menos confusas suas emoções se tornam. Esse processo de reflexão é importante, ninguém senão o próprio aluno pode revogar a decisão de tirar a própria vida e tomar a decisão de viver.

b) Avaliação de risco

A avaliação de risco do estudante com comportamento suicida deve considerar os seguintes itens:

- histórico de transtorno psiquiátrico;
- ter realizado tentativas de suicídio prévias;
- mudança abrupta de humor (depressão, nervosismo, angústia);
- manifestar irritabilidade e comportamento de autodefesa;
- mudanças súbitas de comportamento, como por exemplo: falta de interesse nas atividades habituais, declínio nas notas, más condutas em sala de aula, faltas não explicadas e/ou repetidas;
- manifestar comportamentos de isolamento, afastando-se do convívio social;
- demonstrar indiferença significativa quanto a seus hábitos de sono, alimentação e higiene;
- histórico de *bullying* ou *cyberbullying*, tanto como vítima ou como agressor;
- apresentar uso ou abuso de álcool ou outras drogas;
- problemas financeiros;
- se o estudante começar a conversar ou tiver ideias acerca do suicídio;
- publicação em redes sociais de temas ligados a morte, desesperança e desespero;
- distribuição de bens ou de forma repentina fazer um testamento.

Para auxiliar na avaliação de risco de suicídio, ainda podem ser utilizadas aplicação de instrumentos padronizados. Após uma avaliação da história do indivíduo e seus comportamentos, o nível do risco do estudante deverá ser classificado em:

- Risco baixo: A pessoa teve alguns pensamentos suicidas, mas não fez nenhum plano;
- Risco médio: A pessoa tem pensamentos e planos, mas não pretende cometer suicídio imediatamente;
- Risco alto: A pessoa tem um plano definido, tem os meios para fazê-lo e planeja fazê-lo prontamente. Pode já ter tentado suicídio recentemente e apresenta rigidez quanto a uma nova tentativa. Pode ter tentado várias vezes em um curto espaço de tempo.

c) Plano de Segurança

Um plano de segurança personalizado deverá ser desenvolvido, incluindo estratégias para evitar situações de risco, identificação de redes de apoio (familiares, amigos, profissionais), e recursos de emergência. Este plano deve ser revisado e ajustado regularmente.

4. Notificação e psicoeducação

Em qualquer grau de risco (baixo, médio, alto) e independentemente da idade, o responsável e/ou familiar do estudante deverá ser comunicado.

O primeiro contato deverá ser feito via telefone, porém se os responsáveis não comparecerem sem justificativa prévia, deverá ser feito por escrito. Após negativa das duas primeiras tentativas, deverão ser realizadas as seguintes notificações:

- em caso de estudantes menores de idade, o Conselho Tutelar deverá ser imediatamente notificado;
- em caso de estudantes maiores de idade, o Ministério Público deverá ser imediatamente notificado.

Em ambos os casos, antes da notificação dos respectivos órgãos, são necessárias as duas tentativas, salvo casos avaliados como alto risco, nos quais devem ser tomadas medidas em caráter de urgência.

Observar que caso seja constatado tentativas de suicídio e/ou ato de automutilação com ou sem ideação, conforme Art. 6º da Lei nº 13.819, de 26 de abril de 2019, a notificação ao Conselho Tutelar é compulsória, isto é, obrigatória.

Durante o atendimento com os responsáveis, eles deverão receber orientações sobre como lidar com a situação, os cuidados com possíveis meios de cometer suicídio (por exemplo, pesticidas, armas de fogo, estiletes, tesouras, facas ou medicamentos), o que fazer em caso de crises e como podem apoiar o estudante.

5. Plano de Monitoramento Individual

Com base na avaliação inicial, será desenvolvido um plano de monitoramento personalizado com sessões regulares de acompanhamento psicológico, intervenções de crise e medidas de apoio acadêmico. O plano deve ser revisado regularmente para ajustá-lo conforme o progresso do estudante.

O estudante que apresentar comportamento suicida deverá ser acompanhado regularmente. Inicialmente o acompanhamento deve ser semanal, podendo ser ajustadas para quinzenais ou mensais, à critério do profissional.

Esse acompanhamento terá o objetivo de verificar se o estudante está recebendo os atendimentos externos necessários, bem como acompanhar o processo de escolarização do mesmo, seu desempenho escolar, processo de interação com colegas e docentes, entre outros.

O plano de monitoramento deverá ser ajustado de acordo com a evolução do estudante.

6. Adaptações Pedagógicas

Se identificada a necessidade de atendimento diferenciado, deverá ser realizada orientação aos docentes e coordenador do curso, via e-mail, sobre as medidas de adaptação necessárias.

Cada caso exigirá um conjunto de medidas de acordo com sua especificidade, no entanto seguem abaixo algumas orientações gerais para a realização das adaptações necessárias.

- Evitar expor o estudante na frente dos colegas, com perguntas sobre seu humor e/ou comportamento;
- Construir o atendimento ao estudante baseado no diálogo sobre as suas limitações e potencialidades;
- Ao realizar atividades em grupo o docente deverá montar os grupos de trabalho, afim de evitar a exclusão e isolamento do estudante;
- Ofertar a possibilidade de o estudante realizar nova atividade avaliativa ou atividade diferenciada, caso apresente comportamento atípico no momento da avaliação;
- Criar um ambiente confortável para o estudante realizar apresentações de seminários sempre respeitando suas limitações. Caso o estudante não consiga realizar a atividade, oportunizar outra forma de avaliação ao estudante;
- Realizar adaptações nas atividades avaliativas escritas, considerando a análise específica do caso em questão, quando necessário, com suporte do profissional de psicologia e orientação escolar.

Persistindo a necessidade, deverá ser agendada uma reunião com o objetivo de discutir a situação do estudante e estabelecer em conjunto com os demais as adaptações pedagógicas necessárias.

7. Encaminhamentos Externos

Os encaminhamentos externos se darão de acordo com a identificação do grau do risco:

- Risco baixo: encaminhar para avaliação e atendimento psicológico clínico e solicitar que o responsável e/ou familiar providencie a consulta o mais breve possível;
- Risco médio: encaminhar para avaliação e atendimento psiquiátrico para avaliação e orientação de conduta a ser tomada e solicitar que o responsável e/ou familiar providencie a consulta o mais breve possível;
- Risco alto: encaminhar com urgência para o serviço de psiquiatria ou para emergência hospitalar. Caso o responsável e/ou familiar não possa fazer o acompanhamento inicial, algum servidor da instituição deve fazê-lo até que o estudante esteja sob cuidados médicos ou familiares. Para isso, o encaminhamento deverá ser por escrito, conforme modelo em anexo, em folha timbrada. É obrigatório colher a assinatura de recebimento do responsável para arquivamento.

Solicitar aos responsáveis que apresentem relatórios e/ou laudos dos profissionais externos que atendam o estudante, com o objetivo de acompanhar o estado de saúde deste e manter um registro atualizado da situação.

As sessões de acompanhamento no IFRO devem integrar as recomendações e intervenções dos serviços externos.

Em situações que indique negligência dos responsáveis e/ou das instituições de saúde que não propiciaram a efetivação do atendimento em saúde encaminhado, o Ministério Público deverá ser notificado.

8. Monitoramento, Avaliação e Confidencialidade:

Endossar a proteção de todas as informações coletadas durante o processo de acompanhamento e orientar todos os profissionais envolvidos a seguir rigorosamente as normas éticas e legais de privacidade.

Monitorar o estudante de maneira global nos aspectos:

- Indicadores de Sucesso: Monitorar o bem-estar emocional e o desempenho acadêmico do estudante são indicadores chave de sucesso. Avaliações regulares ajudam a medir a eficácia das intervenções.
- *Feedback* Contínuo: Coletar *feedback* do estudante, familiares e profissionais envolvidos permite a melhoria contínua do protocolo.

PROTOCOLO PARA ACOMPANHAMENTO DE ESTUDANTES EM LUTO POR SUICÍDIO

1. Objetivo

Esse protocolo tem como objetivo prevenir novas tentativas de suicídio entre os estudantes e fornecer apoio emocional e psicológico imediato aos afetados pela situação.

2. Comunicação

As orientações para a comunicação de uma morte por suicídio são essenciais para lidar com esta situação de maneira responsável. Seguem algumas diretrizes para os gestores:

I – Entrar em contato com os familiares do estudante que faleceu para expressar solidariedade, oferecer apoio e disponibilizar ajuda, se necessário. Esse gesto demonstra empatia e apoio à família enlutada;

II - Comunicar o falecimento do estudante à toda a comunidade escolar de maneira sensível e cuidadosa;

III - Não divulgar o método específico utilizado no suicídio, pois isso pode desencadear o chamado Efeito Contágio, ou Werther, em que outras pessoas, especialmente as mais vulneráveis, podem apresentar comportamento suicida;

II - Não publicar cartas ou bilhetes de despedida, fotos, vídeos, ou *posts* sobre o local ou a cena da morte, de modo a zelar pela privacidade da pessoa e de sua família;

III – Divulgar apenas informações oficiais e verificadas, evitando espalhar boatos que possam fortalecer estigmas e preconceitos relacionados ao suicídio.

3. Identificação de Estudantes em Risco

a) Avaliação de risco

Deverá ser feito um levantamento de quais eram os amigos mais próximos do estudante dentro da Instituição, bem como daqueles estudantes que possuem comportamento suicida e já estão em acompanhamento institucional. Adolescentes podem experimentar sentimentos intensos de culpa após o suicídio de alguém próximo, eles podem se culpar por não terem percebido os sinais ou por acreditarem que poderiam ter feito algo para evitar a morte.

a) Sinais de Alerta

Quaisquer alterações significativas no comportamento do estudante, como por exemplo: mudanças no humor, isolamento social, queda no desempenho acadêmico, perda de interesse em atividades anteriormente apreciadas, expressão de sentimentos de desesperança e desamparo, comportamentos agressivos, regressão a comportamentos mais infantis, dificuldade de concentração, irritabilidade ou isolamento social. Servidores,

colaboradores contratados, funcionários terceirizados, estudantes e familiares devem estar atentos a esses sinais e registrá-los para ação imediata.

4. Intervenção Imediata

a) Acolhimento e escuta qualificada

Manter uma postura acolhedora e empática que permita aos enlutados se sentirem à vontade para expressar seus sentimentos e obter informações de qualidade.

b) Monitoramento

Estabelecer um plano de monitoramento com os estudantes que possuíam estreita relação de vínculo com o estudante que faleceu, bem como intensificar o monitoramento dos outros estudantes com comportamento suicida que já estão sendo acompanhados.

c) Intervenção em grupo

As ações de posvenção devem ser iniciadas nos primeiros dias após o falecimento por suicídio. Isso é fundamental para promover a expressão de emoções, fortalecer o sentimento de pertencimento à comunidade escolar, desmistificar o comportamento suicida e esclarecer dúvidas. Além disso, este momento permite identificar recursos de apoio disponíveis e ajudar os estudantes a aprender novas formas de lidar com a dor.

5. Modelo de intervenção em grupo

Tavares, Lordello e Montenegro (2015) propõem um modelo com 5 etapas para a estruturação de uma atividade de posvenção, considerando as reações e sentimentos mais comuns manifestadas por sobreviventes.

2ª etapa - Detecção de rede de apoio: busca identificar com quem os sobreviventes compartilharam a notícia e qual o suporte que receberam. Neste momento, pode-se identificar como a cultura do silêncio e estigma envolvidos nos casos de suicídio é transposta pelos sobreviventes, e quais deles não conseguiram buscar suporte, ou se receberam suporte inadequado (por exemplo: a rede focou mais no julgamento moral que no acolhimento ao sobrevivente, houve invalidação de sentimentos, entre outros).

3ª etapa - Perdas e superações: aborda experiências de perda e estratégias de superação já vividas pelos sobreviventes. A ideia é identificar recursos existentes e utilizados em processos anteriores e ativar formas de enfrentamento mais eficazes no processo de luto.

4ª etapa - Lembranças e memória: por meio de um questionamento diretivo, são exploradas formas de lidar com a ausência e saudade deixada pela pessoa que faleceu. Nesta fase, podem ser citadas as memórias, vivências e ensinamentos que a convivência com a pessoa trouxe e que serão utilizados como estratégia de enfrentamento no luto. Essa etapa é considerada uma transição entre uma parte da intervenção que é mais carregada de emoções dolorosas para uma fase mais propositiva, com relatos de esperança e enfrentamento.

5ª etapa - Avaliação do encontro: propõe uma avaliação do impacto e a resolutividade da posvenção. A partir desta reflexão, as fases anteriores podem ser retomadas para se explorar sentimentos e assuntos que não foram expressos satisfatoriamente, bem como mobilizações emocionais que surgiram. Este momento também tem o objetivo de divulgar informações sobre como ter acesso a mais apoio emocional. É importante falar sobre quais são os sinais de alerta para o luto complicado e a necessidade de acompanhamento adequado.

É benéfico incentivar a expressão de emoções como tristeza, raiva, confusão ou revolta quando se lida com o luto. Permitir que as pessoas chorem, compartilhem suas emoções e falem sobre suas experiências é uma maneira valiosa de auxiliar no processo de luto e na elaboração dos sentimentos relacionados à perda.

Durante os encontros e momentos de suporte, esteja atento a estudantes que possam necessitar de atenção individualizada ou cuidados adicionais. Ao identificar sinais de maior sofrimento emocional, ofereça uma escuta individual.

6. Recomendações para intervenção em grupo:

I - A participação em rodas de conversa ou outras atividades de apoio não deve ser imposta. Os estudantes devem ser convidados a participar, mas o respeito às suas decisões é primordial, por isso caso não queiram, não devem ser obrigados a estar nos grupos e conversas, ou mesmo a se posicionar caso estejam no ambiente;

II - Não divulgar amplamente entre os adolescentes quais são os fatores de risco para o suicídio, devido ao potencial impacto negativo que essa informação pode ter;

III - Incentivar a discussão sobre estratégias de enfrentamento saudáveis e compartilhar informações sobre recursos e técnicas que podem auxiliar no processo de luto, como terapia, exercícios de relaxamento, escrita terapêutica ou atividades criativas;

IV - Atenção especial às homenagens em memória de um estudante falecido por suicídio. Deve-se considerar o possível impacto de tributos, cerimônias, placas ou memoriais permanentes sobre os enlutados, pois homenagens dramáticas ou permanentes podem afetar de maneira negativa os estudantes, criar um ambiente pesado e triste na escola, tornando mais difícil para toda a comunidade escolar lidar com a perda. Ainda incorre o risco de pessoas que estejam passando por crises, ou mais vulneráveis, poderem perceber o ato como glamouroso e ocorrer imitação do comportamento suicida.

7. Encaminhamentos externos

Quando forem observados sinais e sintomas intensos, como crises de pânico, tentativas de se machucar, negação da morte, insegurança ou prejuízo em se cuidar e cuidar dos outros, preexistência de transtorno de humor, de ansiedade, automutilação, falta de rede de apoio social, dependência química ou outros fatores de risco, o estudante deverá ser encaminhado para serviço de saúde mental do município ou para a rede privada de saúde.



Seguir o mesmo trâmite do item 7 - Encaminhamentos Externos do Protocolo para Acompanhamento de Estudantes em Situação de Adoecimento Psíquico.

PROTOCOLO PARA ACOMPANHAMENTO DE ESTUDANTES COM NOMOFOBIA

1. Objetivo

Este protocolo tem como objetivo identificar, prevenir e intervir no desenvolvimento da nomofobia entre os estudantes, proporcionando suporte emocional e psicológico imediato aos afetados pela situação, promovendo a conscientização e as estratégias de enfrentamento saudável diante do uso excessivo de dispositivos móveis e da dependência de conexão à internet.

2. Comunicação

A comunicação eficaz sobre a nomofobia é essencial para lidar com o problema de forma responsável e compreensiva. As seguintes diretrizes devem ser seguidas pelos gestores:

I – Informar os familiares sobre o comportamento do estudante que está apresentando sinais de nomofobia, oferecendo apoio e sugerindo acompanhamento psicológico se necessário;

II - Realizar uma comunicação clara e acessível para toda a comunidade escolar sobre os impactos do uso excessivo de tecnologia e como isso pode afetar o bem-estar emocional dos estudantes;

III - Não rotular ou estigmatizar o comportamento do estudante, abordando a questão com empatia e compreensão;

IV - Oferecer informações sobre o que é a nomofobia, seus sinais e sintomas, e como os estudantes podem buscar ajuda.

3. Identificação de Estudantes em Risco

a) Avaliação de risco

Será realizado um levantamento de estudantes que demonstram sinais de dependência excessiva de dispositivos móveis e da internet, observando aqueles que apresentam dificuldades em controlar o tempo de uso de aparelhos eletrônicos, prejudicando outras áreas de sua vida, como desempenho acadêmico, relações sociais e saúde emocional.

b) Sinais de Alerta

Alguns sinais indicativos de nomofobia incluem:

- Ansiedade, nervosismo ou inquietação quando não há acesso ao celular ou à internet;
- Necessidade compulsiva de verificar o celular constantemente;
- Isolamento social ou diminuição de atividades sociais presenciais em favor de interações on-line;
- Dificuldade em se concentrar em atividades escolares ou outras tarefas importantes devido ao uso excessivo de dispositivos móveis;
- Sentimento de frustração, irritabilidade ou angústia quando o celular ou a conexão à internet é inacessível.

c) Intervenção em grupo

As ações de intervenção devem ser realizadas nos primeiros sinais de dependência digital. A interação em grupo pode ser útil para ajudar os estudantes a perceberem que não estão sozinhos nessa situação e que é possível adotar estratégias saudáveis para lidar com o uso da tecnologia. Durante as atividades de apoio, devem ser promovidas reflexões sobre como equilibrar a vida digital e off-line de forma saudável.

5. Modelo de intervenção em grupo

A intervenção em grupo pode ser estruturada em 5 etapas:

1. **Identificação do Impacto da Dependência Tecnológica:** Explorar os sentimentos de ansiedade ou medo relacionados à falta de acesso ao celular ou internet. Esta etapa ajuda a identificar o impacto imediato da nomofobia no dia a dia do estudante.
2. **Deteção de Rede de Apoio:** Avaliar se o estudante tem suporte familiar, social e emocional em relação ao seu uso de dispositivos móveis. Aqui, é possível identificar a presença de estigmas ou tabus sobre a dependência tecnológica.
3. **Perdas e Superações:** Discutir os efeitos negativos que o uso excessivo da tecnologia pode ter em áreas como saúde, relações pessoais e desempenho acadêmico. O objetivo é reconhecer os danos e identificar formas de superação.
4. **Estratégias para Limitação do Uso:** Explorar soluções práticas para reduzir o tempo de uso de celulares e internet, como atividades off-line, exercícios de *mindfulness* e métodos para gerenciar o tempo.
5. **Avaliação:** Refletir sobre o impacto da intervenção, identificando sentimentos não expressos e reforçando as estratégias de enfrentamento.

6. Recomendações para Intervenção em Grupo:

I - A participação nas atividades de intervenção não deve ser forçada. Os estudantes devem ser incentivados a participar, mas o respeito à sua decisão é fundamental.

II - Evitar a divulgação excessiva de informações sobre o vício digital ou sobre os perigos da nomofobia, para não gerar ainda mais ansiedade entre os estudantes.

III - Encorajar a discussão de alternativas saudáveis para o uso da tecnologia, como a promoção de atividades ao ar livre, *hobbies* off-line e técnicas de relaxamento.

IV - Não criar um ambiente de julgamento em relação ao uso de tecnologia dos estudantes. O objetivo é ajudar os estudantes a desenvolverem um uso mais equilibrado e consciente, sem gerar sentimento de culpa ou vergonha.

7. Encaminhamentos Externos

Quando forem observados sinais mais intensos, como crises de ansiedade, transtornos comportamentais, automutilação, ou dificuldade em manter as funções diárias (como alimentação, sono e relacionamentos), será necessário encaminhar o estudante para profissionais especializados, como psicólogos, psiquiatras ou terapeutas que possam acompanhar o caso de forma mais aprofundada. O acompanhamento deve seguir o mesmo

trâmite de encaminhamentos externos estabelecido nos protocolos para acompanhamento de estudantes em situação de adoecimento psíquico.

PROTOCOLO PARA ACOMPANHAMENTO DE ESTUDANTES QUE TIVERAM OU ESTÃO EM SITUAÇÃO DE VIOLAÇÃO DE DIREITOS

1. Objetivo

Este protocolo tem por objetivo a padronização dos procedimentos a serem utilizados para o acompanhamento regular dos casos de estudantes que tiveram ou estão em situação de violação dos seus direitos. A violação de direitos consiste em "toda e qualquer situação que ameace ou viole os direitos da criança ou do adolescente, em decorrência da ação ou omissão dos pais ou responsáveis, da sociedade ou do Estado, ou até mesmo em face do seu próprio comportamento." (VARA DA INFÂNCIA E JUVENTUDE DO DISTRITO FEDERAL, 2013, p. 1). A violação de direitos contra menores de idade pode ser configurada em casos de "abandono, negligência, conflitos familiares, convivência com pessoas que fazem uso abusivo de álcool e outras drogas, além de todas as formas de violência (física, sexual e psicológica)". (VARA DA INFÂNCIA E JUVENTUDE DO DISTRITO FEDERAL, 2013, p 1-2). Após a identificação dos casos supramencionados a notificação por parte da instituição escolar é obrigatória, caso após a comunicação aos responsáveis, estes não a façam.

2. Intervenção Inicial

a) Procedimentos a ser seguido na escuta

- Estabelecer uma relação de confiança com o estudante, de modo que este se sinta à vontade e acolhido ao revelar o que aconteceu;
- Ter como princípio a "escuta como "direito", e não como "obrigação" (respeito à condição da criança/adolescente como sujeito de direitos e não mero "objeto" de intervenção estatal ou "instrumento de produção de prova"); (DIGIÁCOMO, 2019);
- Respeitar o desejo de livre manifestação do atendido. Necessidade de compreender o "tempo" do estudante, nem sempre este conseguirá fazer todo o relato de uma só vez,
- devendo haver flexibilidade no processo de escuta, e caso o estudante concorde, realizar novo atendimento em data posterior;
- Evitar a revitimização do estudante. O mesmo jamais deve ser "forçado" a relatar o que sofreu, sendo necessário, ante sua eventual recusa/resistência em revelar os fatos, postergar ou interromper o atendimento. Tal medida é essencial para evitar trauma/constrangimento.
- A suspeita ou indícios de violação de direitos se configura como suficientes para o encaminhamento de denúncia;
- Assegurar sua privacidade, respeitando os aspectos legais.

b) Questões a serem avaliadas/identificadas

- Se o estudante ainda está vivenciando a suposta violência e se ainda tem contato com o agressor;
- É importante avaliar o risco imediato de reincidência dos maus-tratos;
- Se a violência for intrafamiliar, identificar quem é o membro agressor e quem são os membros.

3. Notificação

a) Encaminhamentos internos:

- Estabelecer ações em conjunto com os demais profissionais da CAED/DEPAE, Direção de Ensino, DAPE e docentes, a fim de garantir a manutenção do processo de aprendizagem do estudante;
- O profissional fará orientações aos docentes via e-mail ou reunião, com o objetivo de discutir a situação do estudante e estabelecer em conjunto com demais medidas necessárias para a realização de atendimento diferenciado, quando necessário;
- Se for identificada situação de violação de direitos no contexto institucional, o profissional deve relatar o ocorrido imediatamente, através de processo no SEI (classificação restrita), a sua chefia imediata e chefia geral da unidade.
- Importante que a atenção e a notificação dos casos é responsabilidade da Unidade também, e não apenas dos profissionais que fizeram o atendimento. A instituição deve estar atenta à identificação dos casos e comprometida com o acompanhamento dos estudantes.
-

b) Encaminhamentos externos:

Convocar o responsável do estudante (se for violência intrafamiliar, convocar membro não agressor), informar a suspeita de violação de direitos e solicitar que a denúncia seja feita na Delegacia, de preferência em uma Especializada (Delegacia Especializada de Atendimento à Mulher (DEAM) e/ou Delegacia Especializada de Atendimento à Criança e ao Adolescente (DPCA);

- Pedir ao responsável comprovação documental de que a notificação foi realizada nos órgãos responsáveis;
- Se a família não quiser, não fizer ou não puder assumir a notificação, deverá ser informada que, por força da lei, a Instituição terá que notificar o fato aos órgãos competentes. Iniciará com a notificação a Delegacia e dependendo do caso a demais órgãos como Conselho Tutelar e Ministério Público. A notificação (modelo em anexo) deve ser enviada pela Direção da Unidade o mais rapidamente possível;
- Caso o estudante menor esteja em situação de violência intrafamiliar e em contato com o agressor, a notificação às Delegacias Especializadas (de acordo com o caso) e ao Conselho Tutelar deverá ser imediata;
- Especificamente, em casos de relato de violência sexual sofrida por menores de idade, é importante ressaltar que independente da época em que a suposta violência tenha ocorrido, o profissional deverá tomar as medidas supracitadas nos parágrafos anteriores;
- É importante orientar os familiares, em linguagem apropriada, as graves consequências da vivência de violência para o desenvolvimento da criança/adolescente e o importante papel que eles terão para reverter/minimizar os danos causados;
- Caso necessário, encaminhar a família para serviços de apoio existentes no município, complementando a rede de suporte (CRAS, CREAS, CAPS, outros).

4. Monitoramento, Avaliação e Confidencialidade

Endossar a proteção de todas as informações coletadas durante o processo de acompanhamento e orientar todos os profissionais envolvidos a seguir rigorosamente as normas éticas e legais de privacidade.

Aos estudantes que tiveram violação dos seus direitos, o profissional definirá de acordo

com sua avaliação como ocorrerá o acompanhamento regular (ex: semanal, quinzenal...) com o objetivo de verificar se está recebendo os atendimentos externos necessários, bem como realizar o acompanhamento do processo de escolarização do mesmo, seu desempenho escolar, processo de interação com colegas e docentes, entre outros. Solicitar aos responsáveis que apresentem relatórios e/ou laudos dos profissionais externos quando o estudante estiver em acompanhamento, com objetivo de acompanhar o caso, bem como manter atualizado o seu registro de atendimento na instituição.

MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO DO PROGRAMA

O monitoramento e a avaliação contínuos de um programa de educação emocional e saúde mental estudantil são fundamentais para garantir que as ações sejam eficazes, atendam às necessidades dos estudantes e proporcionem um impacto positivo duradouro. Além disso, essas práticas permitem identificar rapidamente as áreas que precisam de ajustes, garantindo que o programa evolua de acordo com as necessidades e os desafios que surgem ao longo do tempo.

Para tanto, deverá ser criado um formato padronizado para avaliação do programa, afim de garantir a consistência e a comparabilidade dos dados ao longo do tempo e entre diferentes unidades do IFRO. A avaliação de resultados também é fundamental para justificar o investimento de recursos, tempo e esforço no programa.

Para mostrar que o programa está fazendo uma diferença positiva na vida dos estudantes, garantir a continuidade e ampliar o suporte financeiro e institucional, o monitoramento e a avaliação deve ser contínuo e concomitante à sua execução. Para tanto, deve-se observar os seguintes pontos:

- 1) Acompanhamento do progresso dos estudantes por meio de indicadores de sucesso qualitativos e indicadores quantitativos. Aqui deverá ser observado como os estudantes estão se beneficiando das ações de educação emocional, prevenção e cuidados;
- 2) Verificação da eficiência e eficácia das ações por meio de alguma ferramenta de avaliação, tais como: questionários, entrevistas ou observação direta. Nesse item deverá identificar se os métodos e estratégias utilizadas estão realmente alcançando os objetivos de promoção da saúde mental e prevenção de transtornos emocionais;
- 3) Ajustes e aperfeiçoamento das ações, por meio de reuniões com a equipe do programa para adaptar e ajustar as ações do programa às necessidades emergentes.

A produção do relatório final deverá ser cuidadosamente elaborada e estruturada de maneira a garantir a padronização, clareza e acessibilidade das informações coletadas, bem como a disseminação de resultados e melhores práticas. O compartilhamento de resultados além de promover a transparência e a prestação de contas, também incentiva a adoção de práticas bem-sucedidas em outras unidades.

REFERÊNCIAS

- BARLOW, David H. **Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic.** New York: Guilford Press, 2002.
- GARDNER, Howard. **Inteligências Múltiplas: A teoria na prática.** Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.
- INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE RONDÔNIA. **Plano de Desenvolvimento Institucional 2023-2027.** Porto Velho, 2023.
- INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE RONDÔNIA. **Portaria nº 2155547, de 20 de dezembro de 2023.** Porto Velho: IFRO, 2023.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Manual de Saúde Mental.** Brasília: Ministério da Saúde, 2011.
- NICOLINI, David. **Practice Theory, Work, and Organization: An Introduction.** Oxford: Oxford University Press, 2012.
- RAPP, Charles A. **The Strengths Model: A Recovery-Oriented Approach to Mental Health Services.** New York: Oxford University Press, 2006.
- ROGERS, Carl R. **Tornando-se Pessoa.** São Paulo: Martins Fontes, 1980.
- SCHÖN, Donald A. **The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action.** New York: Basic Books, 1983.
- SELIGMAN, Martin E.P. **Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being.** New York: Free Press, 2011.

Anexo I – Modelo de Encaminhamento Externo

ENCAMINHAMENTO (PSICOLÓGICO/PSIQUIÁTRICO ou OUTRO)

I. DESTINATÁRIO: _____ (Setor de saúde local/Rede de proteção - CT, MP ou outros)

II. IDENTIFICAÇÃO DO ESTUDANTE

- Nome completo: _____
- Data de nascimento: / / _____
- Série e curso: _____
- Telefones de contato: () _____ / () _____
- Responsável legal: _____
- Contato do responsável legal: () _____

III. JUSTIFICATIVA DO ENCAMINHAMENTO

(Descrever brevemente o(s) motivo(s) que justificam o encaminhamento, com base em observações, comportamentos, relatos ou avaliações.)

IV. NÍVEL DE URGÊNCIA: _____

(Esse detalhamento deverá ser apagado não deve constar no encaminhamento, serve apenas de guia para produção do encaminhamento)

Urgente – Indícios de risco iminente à integridade física e/ou emocional do estudante; necessidade de atendimento imediato.

Moderado – Situações preocupantes que exigem avaliação profissional, mas não apresentam risco imediato.

Eletivo – Encaminhamento para acompanhamento e suporte psicológico/psiquiátrico preventivo ou complementar.

V. INFORMAÇÕES ADICIONAIS (opcional)

Considerando legislação vigente e nível de urgência indicada, caso não haja comprovação do encaminhamento devido em ___ dias haverá remessa aos órgãos de proteção competentes.

Data do encaminhamento: / / .

Nome e assinatura do profissional responsável:

(Cargo/Função e instituição)

Anexo II – Modelo de notificação

MINUTA DE OFÍCIO

Porto Velho/RO, 13 de Maio de 2025.

À

@local_destinatário@

@nome_contexto_destinatário@

@endereco_destinatário@, @bairro_destinatário@

CEP: @cep_destinatário@ – @cidade_destinatário@/@sigla_uf_destinatário@

Assunto: Notificação de violência, suspeita ou comprovação de maus-tratos contra crianças e adolescentes.

@vocativo_destinatario@,

Vimos notificá-los da ocorrência/suspeita de violência sofrida pelo(a) menor abaixo identificado(a) para providências cabíveis desta respeitosa instituição.

I - IDENTIFICAÇÃO DA CRIANÇA/ADOLESCENTE

Nome: _____

DN: ____/____/____ Idade: _____ Sexo: _____

Responsável(is) Legal(is): _____

Endereço: _____

Tel. p/contato: _____

II – Descrição do ocorrido (Tipo de violência e prováveis agressores)

III- IDENTIFICAÇÃO DO ATENDIMENTO

Data do atendimento: ____/____/____

Unidade: -----

Endereço da unidade: -----

Telefones: -----

Profissionais envolvidos no atendimento (incluir categoria profissional):

Atenciosamente,