

OPINIÃO

17.05.2024 às 09h00



ANDREIA JAQUETA FERREIRA

DIRETORA DE PROGRAMAS EPIS
DE PROMOÇÃO DO SUCESSO
ESCOLAR

Carta aos diretores de escolas sobre a importância do bem-estar mental



Carta aos diretores de escolas sobre a importância do bem-estar mental

Não nos iludamos, Senhor Diretor. Não existem bons resultados sem bem-estar. Quem se sente melhor, aprende melhor. Quem se sente melhor, ensina melhor.

O nosso bem-estar tem, em maior ou menor grau, impacto no bem-estar de todos os que nos rodeiam.

Existe uma interconexão, que não pode ser descurada, entre o bem-estar de um e o bem-estar de todos os que integram a comunidade educativa. É por isso que tem de se preocupar, Senhor Diretor. Se quer uma escola saudável, feliz, tolerante, com bons resultados, onde os alunos gostem de aprender e possam desenvolver o seu

máximo potencial, não pode empurrar este desafio para debaixo do tapete. O problema não existe só na escola do lado. Existe também na sua. A responsabilidade de olhar para este tema com seriedade não é só das famílias, é também sua.

Então, Senhor Diretor, tome a dianteira e vá à frente. A sua comunidade vai segui-lo e agradecer.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade”. O Pacto Europeu para a Saúde Mental e Bem-Estar apela a que os Estados Membros da União Europeia intervenham em cinco áreas prioritárias, sendo uma delas a Saúde Mental.

Enquanto líder da sua escola, foi-lhe confiado o recurso mais valioso do mundo: a educação das crianças e jovens. Para que possa honrar esta responsabilidade, tem de se preocupar com o bem-estar, em geral, e com o bem-estar mental, em particular, essenciais para que os alunos aprendam de uma forma eficaz e saibam lidar com os desafios do dia-a-dia, tornando-se jovens adultos resilientes, mas também essenciais para que os professores tenham disponibilidade para ensinar, apesar dos desafios da gestão da sala de aula, que crescem a todos os outros que estão implícitos nesta profissão.

É urgente apostar numa “cultura” de promoção do bem-estar e no envolvimento ativo de todos. O desafio é grande e pode, por vezes, parecer entrar em conflito com outras prioridades da escola, nomeadamente a manutenção de altos padrões académicos que obrigam a uma boa preparação dos alunos, à garantia de que têm o apoio escolar de que necessitam ou de que se cumprem os programas de cada disciplina. Mas não nos iludamos, Senhor Diretor. Não existem bons resultados sem bem-estar. Quem se sente melhor, aprende melhor. Quem se sente melhor, ensina melhor.

A boa notícia é que estão disponíveis programas de promoção de bem-estar mental nas escolas, gratuitos, e que não implicam que mobilize recursos para os dinamizar. Se nos focarmos na forte convicção de que ações pontuais não resolvem questões gerais, os

programas mais completos e eficazes envolvem toda a comunidade escolar. Mas porquê?

Alunos: Porque as competências sociais e emocionais, os conhecimentos e os hábitos comportamentais que desenvolvem na escola vão ajudá-los a ser resilientes e a saber gerir a sua saúde física e mental ao longo da vida. É importante reduzir o estigma e garantir que cada vez mais jovens têm a ajuda de que necessitam (as escolas são um contexto ótimo para detetar os primeiros sinais de alerta). Acresce o facto de que o bem-estar aumenta a motivação para a aprendizagem, diminui o absentismo e os problemas disciplinares aumentando, conseqüentemente o desempenho académico.

Pessoal docente e não docente: Porque o bem-estar dos adultos é vital para a criação de escolas saudáveis e felizes. Há causas para a insatisfação dos docentes e não-docentes que não tem o poder de alterar. Mas tem o poder de aumentar a sua moral e produtividade, ajudando-os a ficar mais aptos para gerir emoções e reconhecer quando precisam de ajuda. Aumentar o bem-estar dos adultos vai não só reduzir o seu absentismo (ativo e/ou passivo) como ter influência na sua confiança e capacidade para apoiar e promover o bem-estar dos alunos.

Famílias: Porque, apesar das escolas não terem controlo sobre o que acontece em casa de cada aluno e, por isso, a sua capacidade de ação estar limitada, ela não é nula. A escola pode e deve apoiar a capacitação das famílias, ajudando-as a identificar sinais de alerta e ensinando-as a adotar estratégias promotoras de bem-estar no seu dia-a-dia.

Se não formos proativos na promoção do bem-estar, os alunos vão crescer sem saber que ele depende, essencialmente, de si próprios. O aluno que cansa um professor e o ajuda a alimentar a ideia de que o seu papel não é respeitado, é o mesmo que tem em si o potencial de o impressionar e encantar. É o mesmo que pode, já amanhã, mudar o mundo. Precisamos de escolas promotoras de bem-estar, que façam brotar estes potenciais e que fomentem a disponibilidade mental dos professores e outros funcionários para os ajudar a florescer.

Ações isoladas e dirigidas a públicos específicos não farão a diferença. Opte por programas transversais e, a partir de setembro, faça da sua escola um exemplo.

Todos contamos consigo, Senhor Diretor