



# News letter



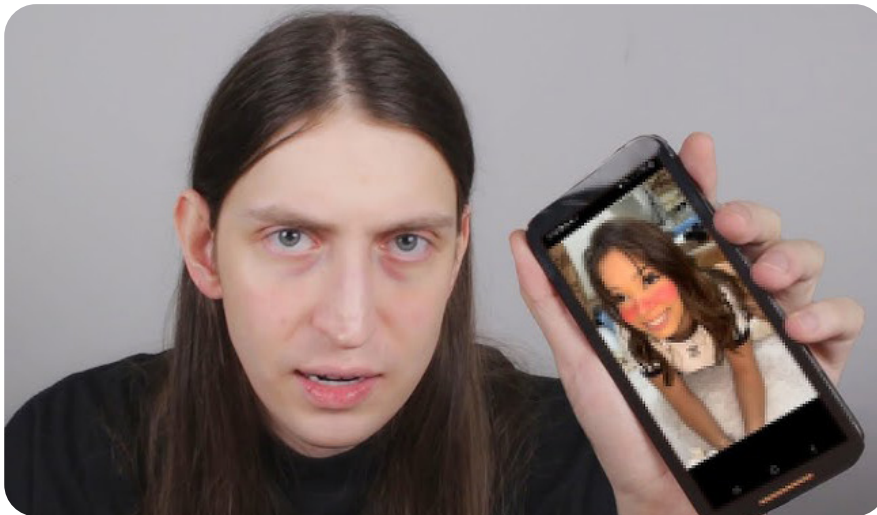
É com grande alegria que apresentamos o Jornal da CCA (Comunidade de Cuidado e Apoio), um novo espaço de comunicação dedicado a compartilhar notícias, reflexões e iniciativas que fortalecem nosso principal valor: o bem-estar de toda a comunidade do Colégio Bandeirantes.

Se você é aluna ou aluno, participe também! Contribua para manter nossa comunidade sempre conectada com informações relevantes sobre o cuidado e a convivência positiva.

Acompanhe as ações da CCA pela nossa rede social e fique o ano todo por dentro de tudo que estamos realizando: [@ccaband.alunos](https://www.instagram.com/ccaband.alunos)

## Perigo nas redes

Por Renata Bertolini e Maria Carolina Martinez Fazenda Freire



Recentemente, viralizou nas redes sociais o tema da adultização de crianças na internet a partir de um vídeo publicado pelo influenciador Felca, que ultrapassou 30 milhões de visualizações. O conteúdo expôs práticas preocupantes de sexualização precoce de crianças e adolescentes em diferentes perfis nas redes sociais, reacendendo o debate sobre os limites e os perigos do ambiente digital.

No Colégio Bandeirantes, esse assunto foi repercutido nas aulas de Convivência Positiva dos 6.os anos, em que um dos temas de aprofundamento foi o cyberbullying. Segundo a professora Ana Paula Benedetti Zanini, “O vídeo do Felca foi um disparador potente nas aulas de convivência em relação a discussão dos perigos do mundo virtual. Conseguimos pensar muitas coisas a partir dele”. Segundo o aluno Theo Godoy, a discussão do tema foi

bem importante. “Eu achei que foi muito informativo, aprendi coisas que eu não sabia”.

Para a psicóloga Mariana Tavares, o perigo central da internet é expor crianças a situações as quais elas não têm maturidade para lidar. Ela relembra também os perigos relacionados à saúde mental que o escritor Jonathan Haidt expõe em seu livro “Geração Ansiosa”. Na obra, ele cita como o uso precoce de *smartphones* e redes sociais está diretamente relacionado ao aumento de ansiedade, depressão e queda da autoestima entre adolescentes. “Eles ficam presos em comparações constantes, perdem horas de sono e deixam de viver experiências fundamentais do mundo real, como brincar, se relacionar presencialmente e desenvolver autonomia”, completa Mariana.

## Confira o que nossos alunos e alunas consideram perigoso no mundo virtual:

### Bernardo Bastos de Carvalho

“Eu acho o *Discord* perigoso, porque você faz grupos com pessoas que não conhece e discute assuntos perigosos como a violência”.

### Eduardo Domingues Camargo Gomes:

“Eu acho os desafios, porque muitos são perigosos e viralizam,

daí, incentivam as pessoas. Há vários casos recentes de pessoas que até morreram”.

### Marina Takahashi:

“Eu acho perigosa a divulgação das *fake news*, porque incentivam as pessoas a acreditarem em coisas que são mentiras e podem prejudicar as pessoas.”

### Ernesto Giron Genoveze:

“Acho o *cyberbullying* perigoso, porque ele pode ser anônimo e mais pessoas ficam vendo.”



## Férias chegando...e um alerta sobre excesso de jogos on-line!

Por Thiago Almeida Rampazo

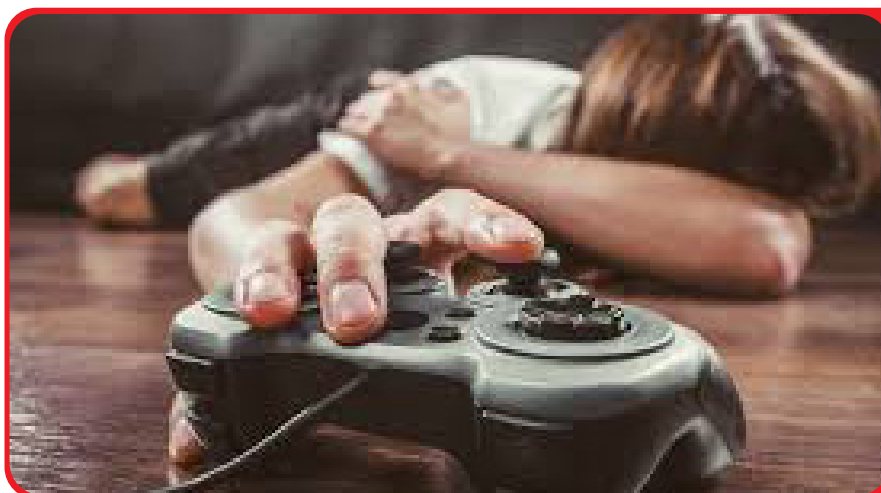
Você já se perguntou se o tempo gasto jogando *videogame* pode prejudicar crianças e adolescentes? A resposta é preocupante.

Uma pesquisa realizada pelo Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (IP/USP) aponta que quase 30% dos adolescentes brasileiros fazem uso problemático de jogos eletrônicos e se encaixam nos critérios do Transtorno de Jogo pela Internet (TJI), com prejuízos à saúde física e mental.

Os games oferecem gratificação imediata, excessos de estímulos e a sensação de progressão, elementos que ativam no cérebro os mesmos circuitos de recompensa ligados a vícios como o tabaco ou o álcool.

Por isso, é importante ficar atento a sinais de alerta que podem indicar que o hábito de jogar está saindo do controle.

O especialista em educação digital Fernando Lino afirma que é preciso ficar em alerta se o videogame passa a ser usado para camuflar sentimentos e emoções: “Não é saudável a pessoa estar triste ou com raiva e achar como solução o jogo, usando o hábito de jogar para regular suas emoções ou até como fuga da realidade”, explica.



Outros sintomas que merecem atenção incluem dificuldades em manter rotinas de estudos, sono irregular e/ou isolamento social, características principais que podem indicar transtorno.

Ultimamente, tem viralizado nas plataformas on-line os jogos de *brainrot*. “Esses conteúdos, geralmente, são desconexos, sem nada inteligível, mas que entrega uma dose de dopamina, o que pode torná-lo viciante para quem está assistindo”, observa Fernando.

André Yotti de Oliveira, aluno do 8.F, tem recorrido à própria tecnologia para ajudá-lo na regulação do uso: “Tento usar ferramentas que me limitem a usar tecnologia somente para o estudo e menos para entretenimento.”

Separamos algumas dicas para evitar o uso excessivo de tecnologia:

- tomar consciência de seu próprio tempo;
- criar uma rotina com atividades variadas;
- ler livros de qualquer gênero literário.
- ver reportagens, jornais, entrevistas;
- escrever livros, curiosidades e até um diário.



# Não é só em setembro: cuide da sua saúde mental o ano todo!

Por Pedro Macedo Kheirallah



O setembro amarelo foi movimentado no Colégio Bandeirantes!

No Ensino Médio, os coletivos de alunos *Care*, *Bandiversidade* e *Gir-IUp* planejaram uma semana com eventos especiais que encerrou com a reunião de alunos no ginásio para declamarem o *Manifesto pela Vida*.

Já no Ensino Fundamental, a Comunidade de Cuidado e Apoio, projeto de alunos dos 6.os aos 9.os anos que visa promover uma convivência positiva, fez uma ação especial para os funcionários da limpeza e da cozinha, coletando mensagens de gratidão a eles. Além disso, também incentivou, no intervalo, trocas de mensagens de valorização da vida entre os próprios estudantes.

Apesar das iniciativas do período, sabe-se da importância de falar de saúde mental o ano todo.

Segundo a especialista Ana Beatriz Barbosa, identificar sinais de necessidade de cuidado mental é essencial para que qualquer problema seja tratado o mais rápido possível.



Psiquiatra Ana Beatriz Barbosa

Mas como identificar se alguém está com depressão?

A psiquiatra lembra que é importante observar se houve mudança no comportamento da pessoa.

“Toda vez que temos algo que atrapalha nossa maneira de ser, seja na interação com as pessoas que a gente gosta, seja na socialização, isso requer um olhar detalhado. Se alguém parou de fazer atividades e falar com pessoas que ela gosta, é necessário ficar em alerta”.

Insônia e perda do senso de proteção à própria vida também são observações importantes de serem feitas e consideradas.

A psicanalista lembra que existe uma diferença importante entre sentir tristeza e estar depressivo.

A tristeza está atrelada a um fato e tende a ser momentânea, porém, se essa tristeza se estende por semanas ou meses, é preciso procurar ajuda.

E o que fazer se achar que está com problemas na saúde mental? Procure ajuda médica. Outras opções são procurar centros de reabilitação, como o **CAPS** e também acionar instituições como o **CVV**, Centro de Valorização da Vida, que oferece apoio ao telefone 24 horas por dia.



Homenagem aos funcionários feita pela CCA

# Saúde Mental dos Professores nas Escolas

Por Ana Beatriz de Macêdo Carneiro da Silva



Ser professor não deve ser fácil, não é mesmo?

Não é à toa que, de acordo com estudos, os docentes estão cada vez mais tendo problemas em relação à saúde mental. Ansiedade, *burnout* e depressão são os transtornos mais detectados nos profissionais por conta da sobrecarga de trabalho, desvalorização do trabalho, pressão, sobrecarga, condições escolares, entre muitos outros motivos.

De acordo com pesquisa do Instituto Nova Escola, 72% dos educadores afirmaram que sua saúde emocional está “regular, ruim ou péssima”. Outro estudo realizado pela rede Conectando Saberes, com mais de 6 mil profissionais, mostrou que 75,5% dos professores apontam fatores psicológicos como um dos principais motivos que levam colegas a pensar em desistir da carreira.

Thaís Ferraz, psicóloga que já fez vários trabalhos em relação ao cuidado mental dos professores, confirma os dados e afirma que mais de 60% educadores que atendeu, apresentavam algum nível de estresse. Ela alerta que como agravante, é comum os docentes usarem estra-

tégias inadequadas para o alívio do estresse que agravam a situação e a qualidade de vida. “Cuidados com o sono, alimentação e atividade física ajudam a resolver o problema”, diz a profissional.

Logicamente o comportamento dos alunos influencia a saúde mental dos professores também e, por isso, entrevistamos algumas pessoas da nossa comunidade que trouxeram sugestões de como podemos colaborar para uma convivência positiva que evite o agravamento da saúde mental dos nossos professores.

“Acho que é importante respeitar, não fazer gracinha e evitar conversas para colaborar com a saúde mental dos professores.” *Isadora Machado, 6.B*

“Duas coisas que acredito muito são o respeito e o diálogo de ambas as partes, já que é muito importante escutar e dar lugar de fala para os alunos e para os professores”. *Ester Duarte, professora do 4.o ano.*

“Acho que devemos incentivar um olhar mais empático para ambas as partes. Tanto para valorizar o trabalho dos professores, quanto para entendermos as questões dos alunos”. *Maria Júlia da Silva, 3MC*

“Acho que além do respeito mútuo, a comunicação entre alunos e professores é fundamental para um bom relacionamento e melhor convivência”. *Luiz Philippe Mattar, 3ME*