[Música de Reynaldo Bessa - violões]

Marcelo Abud:

Imagine a seguinte situação: durante mais de um ano um adolescente faz aulas online por causa da pandemia de covid-19. Ele termina o ensino fundamental ainda com a maioria das aulas acontecendo no ensino remoto ou híbrido. Quando retorna à escola, esse adolescente ingressa no chamado “Novo Ensino Médio” e precisa dedicar muito mais tempo a ela. O desafio, agora, é mantê-lo motivado em relação aos estudos e a esse retorno à escola. Até porque, esse adolescente vai retomar seu ‘projeto de vida’.

É sobre o Papel que a Família tem para a Motivação de estudantes em relação à escola, ao processo de autoconhecimento e ao planejamento do futuro, que vamos conversar aqui.

Eu sou Marcelo Abud e é um prazer ter você conosco!

[Vinheta (Locutora Walkíria Brit): “Vamos falar de Saúde Mental? O podcast do Instituto Ame Sua Mente!”]

[Música]

Marcelo Abud:

Pra falar sobre Motivação e Projeto de Vida, estamos recebendo a psicóloga e pedagoga Ana Carolina D'Agostini. A Ana também é coordenadora de formação, uma das facilitadoras do Instituto Ame Sua Mente e autora do livro sobre Projeto de Vida “Se Liga na Vida”, pela Editora Moderna.

Ana, seja muito bem-vinda! Tudo bem?

Ana Carolina D'Agostini:

Olá, Marcelo! Tudo bem? Um prazer estar aqui conversando com você sobre esses temas.

Marcelo Abud:

Bom, 2022 começou com notícias que dão conta de uma evasão ainda maior do que a gente já estava acostumado a ver no ensino médio, não só no ensino médio, mas na educação em geral, né, Ana? Eu queria que a gente analisasse um pouquinho, com a sua experiência, como que, mesmo antes da pandemia, a gente já tinha esses índices de evasão – pensando nos adolescentes, no ensino médio. E por que você acha que isso costuma acontecer nessa fase da vida?

Ana Carolina D'Agostini:

Bom, Marcelo, como você mesmo disse, né, mesmo antes da pandemia, a gente já observava esses altos índices de evasão escolar, principalmente, em adolescentes aí entrando no ensino médio. E os principais motivos associados a isso, a gente pode citar a necessidade de trabalhar, que esses adolescentes se encontram, e a falta de interesse em muitas vezes no que a escola oferece e como ela dialoga com a vida, como é que ele se vê inserido ali, e o que ele pode construir de futuro em relação ao que está sendo discutido na escola.

E as pesquisas mostram também que alguns dos fatores que afetam bastante, que aumentam a evasão, entre mulheres, é a gravidez precoce e os afazeres domésticos que muitas vezes acabam ajudando na família e aí a escola acaba sendo afetada. E um dado interessante que a gente observa é que na passagem do ensino fundamental para o ensino médio, o abandono escolar ele já é acentuado, né, isso mesmo antes da pandemia. Uma vez que aos 15 anos a porcentagem de jovens que abandonam a escola é quase o dobro em relação à faixa etária anterior.

Queria só complementar com uma pesquisa da Unicef que que eu li recentemente. No Brasil, mais de cinco milhões de crianças estavam fora da escola ou sem atividades escolares no fim de novembro de 2020 (então, aí no auge da pandemia), e, em 2019, antes da pandemia, esse número era próximo de 1 milhão. Então a gente vê o quanto aumentou esse número de crianças, né, de jovens, fora da escola.

Marcelo Abud:

Pensando justamente no que tem sido colocado, o Projeto de Vida nesse novo Ensino Médio – não é uma novidade o Projeto de Vida, já faz parte do ensino médio em algumas escolas, né? Mas agora, de forma mais abrangente, nesse Novo Ensino Médio, ele é colocado como um dos fatores que procura motivar os adolescentes, os jovens, a se manterem na escola.

Você concorda que esse Projeto de Vida ajuda nessa motivação? E falando especificamente com as famílias, de que forma pais, cuidadores, os adultos, em geral, podem participar da construção desse projeto de vida juntamente com os filhos e com crianças e adolescentes da família?

Ana Carolina D'Agostini:

Sim, eu concordo que o Projeto de Vida ele é essencial nesse momento. O que a gente tem que pensar é que a gente ainda está numa pandemia e, apesar da abertura total aí das escolas, né, os estudantes já podem voltar ao espaço físico, não basta, simplesmente, a gente abrir as portas e considerar que está tudo resolvido.

Então, esse é o momento fundamental pra incentivo, pra apoio na recuperação de

conteúdo e pra escola retomar esse vínculo que foi perdido ou enfraquecido com muitos estudantes. E a gente tem que pensar na escola também como um espaço não só de aprendizagem, mas também de promoção de saúde mental, de desenvolvimento físico, e da exploração aí de diversos interesses e a construção de objetivos. E a gente inclui aí o Projeto de Vida. Então, como a gente estava falando, né, na pergunta anterior sobre evasão escolar, antes de um aluno ele sair da escola, desistir dos estudos, ele passa por um processo de desestímulo, né? Então, é a falta de interesse na escola e muitas vezes essa sensação que não existe futuro e num momento importante aí que é de decisão sobre a própria vida, né, principalmente a partir dos 15 anos.

Com o Novo Ensino Médio, que é essa nova diretriz aí educacional, que está no momento de implementação, as escolas elas vão transformar o modelo educacional já existente e elas vão buscar criar novos sentidos pra esses estudantes continuarem na escola. Eles vão poder optar por uma formação técnica ou profissional e a escola vai querer criar um espaço que dialogue mais com essa realidade atual da juventude. E dentro de tudo isso entra o Projeto de Vida, que ele se torna aí obrigatório, ao longo de todo o ensino, mas é no ensino médio, ou seja, a partir dos 14 ou 15 anos, que ele se torna mais evidente.

Eu acho que uma dica importante também é os responsáveis pensarem que os adolescentes eles têm maior autonomia nessa fase da vida que o Projeto de Vida se torna mais evidente. Então, na medida do possível, respeitar essa autonomia, mas também mostrar essa parceria. Então, demonstrar interesse, escuta e diálogo com o que aquela pessoa está vivendo, né, seja seu filho ou seu parente que você está acompanhando aí de perto. Explorar qual é a perspectiva que ele tem para o futuro; estimular que busque essas leituras, filmes, conversas, tudo que dialogue com essa construção de Projeto de Vida, que, no fim, é algo bastante particular.

E eu acho que pra finalizar esse tema é importante também que os pais e responsáveis também sejam orientados aí pela escola, né, que eles também sejam incluídos quando a gente vai falar de Projeto de Vida. Muitas vezes a gente vê as trajetórias dos familiares não lineares ou bastante diferentes ou que não são próximas do que os adolescentes podem vivenciar nesse momento. Então, quanto mais os responsáveis puderem ter encontros com a escola ou receberem orientações sobre essa possibilidade de continuidade de estudos, como é que está mercado de trabalho, apoio financeiro, a orientação, mais isso vai ser dialogado.

E queria acrescentar só mais uma coisinha, eu acho que é um momento interessante também dos pais e responsáveis pensarem nas expectativas que eles têm, né, para os filhos ou para os parentes próximos, que muitas vezes a gente deseja muitas coisas aí pra esses jovens e acaba atropelando um pouco o processo, ou tentando incentivar demais. Então eu acho que esse é um momento também de entrar em contato aí com que a gente tem de expectativa e desejo para o outro pra que a gente consiga fazer essa diferenciação e apoie o máximo possível aí nessa jornada, que é tão particular.

Marcelo Abud:

Perfeito. Ana, aproveitando o que você escreveu um livro sobre o assunto, o “Se liga na Vida”, e também convidando quem está nos ouvindo para entrar no site – amesuamentenasescolas.org.br – onde tem um material seu sobre esse assunto – eu queria que você falasse um pouquinho sobre algo que está na ficha sobre Projeto de Vida, que são diferentes tipos de motivação.

Eu queria que você falasse sobre alguns desses tipos de motivação que a gente pode ter nesse momento relacionados ao projeto de vida.

Ana Carolina D'Agostini:

Se a gente começar pensando, né, pela própria estrutura da palavra ‘motivação’, que vem do latim ‘movere’, é uma palavra que significa a gente deslocar, fazer mudar de lugar, é o que nos estimula e nos dá vontade de fazer as coisas, né, aquilo nos move, nos motiva para a ação. E isso é fundamental pra gente pensar na relação com o aprendizado e também no Projeto de Vida, que está diretamente vinculado a isso.

Tem dois tipos principais de motivação: a primeira delas é a motivação extrínseca, como a própria palavra diz, está relacionada a um estímulo que vêm de fora de nós; ela está relacionada, principalmente, a recompensas e punições e muitas vezes ela é usada pra gente fazer algo que não faz muito sentido pra gente. Por exemplo, a gente pode ser motivado a estudar pra obter as notas – essa é uma motivação extrínseca. Então a gente pode fazer alguma ação pra receber um elogio. Esse também é um exemplo de motivação extrínseca; ela está mais ligada ao resultado final, mais a chegada de uma jornada, por exemplo, e também algo que a gente pode fazer aí por obrigação, né, por esses exemplos que eu citei.

Já a motivação intrínseca, como a própria a palavra intrínseca diz, é algo que vem de dentro. Então o ganho sentido aí pra uma ação que a gente faz vem da gente mesmo, vem da própria pessoa. É onde a gente extrai o prazer e o sentido de fazer alguma coisa. E a gente pensando aí numa jornada não seria só o ponto de chegada, né, mas sim o quanto ela pode ter prazerosa e fazer sentido ao longo aí do percurso. O prazer na motivação intrínseca ele pode estar, simplesmente, por fazer algo, por ter esse interesse e não só pela recompensa.

Eu acho que pra gente desenvolver essa motivação intrínseca, que é eu acho que é fundamental aí para o Projeto de Vida, é a gente reconhecer no que a gente se identifica; onde que a gente se sente estimulado, com vontade de fazer algo, aprender mais, pesquisar, onde que estão nossas afinidades, pra que a gente possa utilizar cada vez mais a nossa motivação aí que vende de dentro, né, não só relacionado a uma recompensa.

Marcelo Abud:

Ana, enquanto você falava eu fiquei pensando que a família, muitas vezes, está ligada a motivação extrínseca, né, no sentido de cobrar notas... Queria, justamente, pegar o papel da família nesta motivação intrínseca.

A família pode ser importante pra que esse aluno ou essa aluna tenha uma motivação intrínseca, também, ou isso vem só da pessoa?

Ana Carolina D'Agostini:

Não, eu acho que a família tem um papel fundamental. E a própria escola, também, como você citou, que ela não seja só atrelada ao desempenho, às notas, a esse resultado, que ele é mais objetivo, né, que é uma nota que o aluno obtém. Então, trazendo a conversa aqui pra família, se a gente pensar nas dimensões aí do projeto de vida, a primeira delas é o eu, é o autoconhecimento. Então, quanto mais a gente estimular, com que esse adolescente, esse jovem, ele saiba quem ele é, quem ele gosta, que ele possa se expressar, que a gente tenha escuta, mais a gente vai estar fortalecendo esse senso de identidade. Então a pessoa reconhecer quem ela é. Quanto mais ela reconhece quem ela é, mais ela sabe o que ajuda, o que atrapalha, o que faz bem pra ela. E tudo isso está atrelado à motivação intrínseca.

Então, resumindo, eu acho que é a gente expandir o nosso olhar e as nossas conversas, não só para os resultados que aquele adolescente está tendo, mas sim as sensações, o sentido que aquilo tem pra ele, explorar mais essa relação. Então o que está causando prazer e vontade de saber mais? Onde que ele se vê, como é que ele se sente?; não só o que ele está obtendo em termos de nota ou de um ganho material, presente, ou mais prático.

Marcelo Abud:

Bom, a gente não só na adolescência, na juventude, mas ao longo da vida – a gente está falando de projetos, né – quando a gente tem um novo objetivo, lida com primeiro uma tensão e, depois, eventualmente, aquilo pode não acontecer e gerar um estresse ou acontecer diferentemente do que a gente imaginava e a gente lida também com frustração, com adversidades...

Pensando na idade ali, 15 anos, por exemplo, tal, como é que a família e também a escola podem lidar e ajudar esses adolescentes e jovens a lidarem com a frustração, com essas adversidades? Qual é o papel da família nesse sentido de acompanhar o Projeto de Vida também e, principalmente, atenuar esses momentos mais difíceis durante os objetivos que estão sendo buscados?

Ana Carolina D'Agostini:

Então, eu acho que é importante a gente pensar que a formação de um jovem ela passa aí por diversas instâncias e dimensões principais, né, que são a família, a escola e a sociedade. E pensando na família (e que cada uma dessas dimensões tem seu papel), a gente pode pensar como é que a família pode ajudar, então, no manejo do estresse, da frustração e de eventuais adversidades e obstáculos que surgem na vida?

Eu acho que quando a gente fala desses temas como estresse, frustração, adversidade, a gente está falando sobre aprender a lidar com desafios, sobre acolhimento emocional e também ao desenvolvimento da resiliência, que é lidar com as adversidades e conseguir retomar aí um estado que consiga dar conta de tudo isso. A família, dentre tudo isso, ela pode atuar, principalmente, na escuta e no diálogo. Então, quando a gente possibilita que um jovem se sinta ouvido e percebido, a partir de quem ele, mais a gente está acolhendo adolescente nesse momento de transformação da adolescência, né, que é tão intenso nesse momento de vida e que tá aí configurando a identidade.

E eu acho que uma teoria importante, quando a gente pensa em acolhimento emocional, é a da Diana Baumrind, que ela fala sobre estilos parentais (ou não precisa só pensar em pais, né, mas quem é responsável pelos jovens). Então ela fala que há quatro estilos principais aí de estilo parental, né, que a gente pode estar com um adolescente. Um deles é o permissivo, quando a gente tem regras que são muito leves em casa; quando o filho ou a filha ou aquele parente acaba mandando em como é que vão ser as relações...

Um outro estilo parental é um o negligente. Então quando a gente está mais distante daquele adolescente, quando a gente é ausente física ou emocionalmente; quando a gente mostra desinteresse pelo que aquele jovem está trazendo ou fazendo.

E um outro tipo é o autoritário. Então no tipo autoritário a gente tem muita rigidez, a gente usa mais da punição; a gente não explica as regras, a gente fala simplesmente ‘porque sim’; e a autoridade é algo que vem de cima e não é negociável.

E aí, dentre esses três tipos que eu citei, tem um quarto tipo que seria o ideal, que é chamado de participativo ou autoritativo. Então, eu acho que o ideal, é que as famílias, os pais, os responsáveis, busquem o máximo possível se aproximar desse estilo parental. E pelo que ele se caracteriza? Ele se caracteriza por ter regras, que elas são parte daquela convivência familiar, mas existe também uma flexibilidade. Então negociar com o adolescente, conversar sobre isso; fazer com que ele entenda por que aquelas regras existem daquela forma; oferecer suporte emocional; mostrar interesse pelo que aquele adolescente está vivendo, está fazendo; teria um estilo, que ele é diferente dos demais, porque ele inclui o adolescente em diversos níveis, tanto no diálogo como no acolhimento emocional.

E eu acho que também pra lidar com todos esses temas, né, como o estresse, como os desafios que vão surgindo, a gente pode pensar o que está nas nossas mãos pra ajudar esse jovem a desenvolver ferramentas pra organizar a própria vida. Como é que está a rotina dele, como é que ele prioriza compromissos, o que a escola está pedindo? E como é que tudo isso dialoga aí com os objetivos de vida que aquele adolescente tem pra ele ou para ela? Sempre tentar trazer tudo isso para uma esfera só; não deixar o que é da escola distante ali do mundo emocional ou dos objetivos, ou de como são as regras ali dentro de casa.

Marcelo Abud:

Ana, você falou de apoio emocional e eu fico pensando que justamente nesse momento da implantação do Novo Ensino Médio, os adolescentes vêm de um período, como a gente falou lá na introdução, que eles ficaram mais isolados, eles tiveram muito mais convivência com telas do que com amigos, do que com os professores e as professoras...

E eu queria que você desse uma dica aí para as famílias, nesse momento especificamente de tantas mudanças e tão importante, pra atenção à saúde mental a esse apoio emocional que possa ser dado para o êxito do Projeto de Vida.

Como é que as famílias podem... Primeiro, elas próprias, né, eu imagino que os adultos também estejam precisando desse apoio emocional... Então como é que a sociedade, a escola, a família, podem dar esse apoio emocional para o jovem e se sentirem também amparadas?; qual dica você dá ou se tem algum lugar onde as pessoas possam procurar se sentirem dificuldade em relação a tudo isso? Esse apoio emocional tão importante pra que haja êxito no projeto de vida, Ana.

Ana Carolina D'Agostini:

Bom, primeiro cuidar da saúde mental é algo muito amplo, né, porque inclui aspectos ligados às nossas emoções, inclui os aspectos físicos e os sociais. E a saúde mental afeta tudo que a gente faz na nossa vida, né, então a forma como a gente pensa, sente, age, as escolhas que a gente faz e como a gente se relaciona com as outras pessoas. E com pandemia, como você trouxe, a gente viu impactos aí na saúde mental da população geral e alguns mais específicos pra crianças e adolescentes, com o aumento dos índices de ansiedade e depressão.

E alguns sintomas mais comuns aí que a gente observou na pandemia, nessa faixa etária, foi o aumento do estresse, da solidão, que é essa sensação de desconexão com o mundo, e da angústia. Então, eu acho que frente a tudo isso, pensando em saúde mental, o primeiro passo pra gente cuidar disso, é se atentar aos sinais que podem se agravar e evoluir pra transtornos mentais, caso não sejam cuidados. Será que esse estresse ele está mais acentuado do que deveria ser? Será que esse adolescente ele está com uma solidão extrema, ele não está se conectando com as pessoas? Ele está com dificuldade de se engajar com as pessoas? Será que essa angústia está muito intensa? Ele está mais quieto, está mais triste? Está com o sono afetado, está deixando de comer? Está com falas muito pessimistas?

Então eu acho que o primeiro passo é a gente se atentar a esses sinais e, também, pensar como é que está sendo a rotina de autocuidado aí desses jovens. Então pra autocuidado eu digo: sono; atividade física; os vínculos; os cuidados com a alimentação; as conversas que essa pessoa está tendo aí com outras pessoas, sobre quem ela é, como é que ela tá sentindo; se você está precisando de um apoio de psicoterapia ou de psiquiatria. Então, no fim, é esse olhar, né, pra atentar aos sintomas, pra esses sinais, né, que podem estar escapando aí do que a gente chama do esperado; e, também, ter essas estratégias de autocuidado, sempre bem estruturadas, seja pra momentos difíceis ou pra nossa rotina de forma geral.

Então pensar em autocuidado é pensar como é que a minha rotina? O que me faz bem? Quem me apoia? Como é que eu cuido do que eu sinto? E não negligenciar esses assuntos, porque eles são relacionados à saúde mental e muitas vezes a gente olha para as emoções como se fossem menos importantes. E eu acho que é importante a gente pensar que saúde mental ela não é ausência de doenças, né, ela se relaciona à forma como a gente reage aí às exigências da vida; como é que a gente lida com as nossas vantagens, as nossas capacidades e as nossas emoções. Por ela ser tudo isso, ela é fundamental pra tudo que a gente faz na nossa vida. Inclusive para o nosso Projeto de Vida. Então se a gente não está bem, se a gente não está conseguindo lidar com os desafios que surgem aí no dia a dia ou nos desafios que podem ser ainda maiores, como o luto ou uma crise financeira na família; como é que a gente vai pensar no futuro se a gente não está conseguindo cuidar de quem a gente é agora ou a gente pode estar com uma falta de experiência do que vem pela frente?

Então cuidar da saúde mental é cuidar de tudo isso e aproveitando que você questionou aí, né, na pergunta onde é que uma pessoa pode buscar ajuda caso ela precise? Então, agora, no site do Ame Sua Mente nas Escolas, a gente lançou uma aba chamada “precisa de ajuda?”; ali tem um levantamento de todos esses recursos da rede de saúde básica que alguém pode procurar, caso precise, então tem recursos presenciais, virtuais, em São Paulo e no Estado de São Paulo, de forma geral. E é fundamental a gente conhecer aí as diferentes modalidades de atendimento e de ajuda pra que a gente possa buscar, quando necessário, ou indicar pra alguém ou acompanhar essa pessoa, caso ela precise.

Marcelo Abud:

Ana, pra mim foi bastante interessante ouvir você. Eu quero até aproveitar e usar uma frase sua (parafrasear aqui), nessa nova fase, que é “cuidar da mente é cuidar da gente”. Ouvi muito você falar isso na primeira temporada dos podcasts do Instituto Ame Sua Mente. E fica, então, a dica pra todo mundo que está nos ouvindo, se precisar, procure o site do Instituto Ame Sua Mente e lá vai encontrar essas referências todas.

Muito obrigado, Ana! É um prazer estar aqui com você, espero que a gente tenha outras oportunidades de conversar e aprender cada vez mais sobre esse importante momento que é o Projeto de Vida na vida dos nossos filhos, das crianças e adolescentes que a gente conhece. Obrigado mesmo!

Ana Carolina D'Agostini:

Eu que agradeço, Marcelo, foi um prazer conversar com você aí sobre todos esses temas.

[Música de Reynaldo Bessa à base de violão]

Marcelo Abud:

Pra você que nos ouve, se quiser saber mais sobre este e outros assuntos que tratamos nesta série de podcasts, é só visitar o site: amesuamentenasescolas.org.br.

O projeto Ame sua mente na Escola é apoiado pela Associação Umane e Instituto ABCD.

E eu também quero escutar o que você tem a dizer. Mande sua mensagem para [amesuamente@amesuamentenasescolas.org.br](mailto:amesuamente@amesuamentenasescolas.org.br).

Todos os nossos episódios estão disponíveis no Spotify e outros agregadores de podcasts. A produção e o roteiro são da Peças Raras Produções em Áudio e da Espiral Interativa. Você continua a ‘amar sua mente’ pelo Instagram: @ame\_sua\_ mente e pelo Facebook: Ame Sua Mente Instituto.

Até a próxima! E eu espero você. Valeu!

[Música]

[Vinheta (Locutora Walkíria Brit): “Vamos falar de Saúde Mental? O podcast do Instituto Ame Sua Mente!”]