



# uma conversa sobre prevenção

*Entenda porque Autoconhecimento e Autocuidado também  
são competências exigidas pela BNCC*

**AUTOCONHECIMENTO E AUTOCUIDADO**



EDUCAÇÃO

# uma conversa sobre prevenção

## autoconhecimento e autocuidado

*Entenda porque Autoconhecimento e Autocuidado também são competências exigidas pela BNCC*

A importância de se autoconhecer	3
Suicídio e automutilação: um mal que precisamos prevenir	3
O autoconhecimento e o autocuidado no processo de aprendizagem	4
Por que o método VOA está de olho nisso?	5
Para finalizar...	5

Hoje a nossa conversa é sobre mais um tema das **Perguntas do Zeca**, nosso assistente virtual. Ele interage com os professores para incentivar e facilitar a coleta de informações socioemocionais dos alunos, e o foco desta semana é **Autoconhecimento e Autocuidado**.

### A importância de se autoconhecer

Na BNCC, a competência 8 é a de autoconhecimento e autocuidado. O texto dela diz que o aluno precisa se conhecer, se apreciar e cuidar de sua saúde física e emocional, reconhecendo suas emoções e a dos outros e criando capacidade crítica para lidar com elas.

Em uma sociedade que parece exigir que todos funcionem produtivamente 24h por dia, têm aparecido cada vez mais casos de pessoas diagnosticadas com depressão, ansiedade e a não tão conhecida Síndrome de Burnout, um distúrbio psíquico precedido de intenso esgotamento mental e físico.

Paralelamente a isso, parece que virou moda esse ano o discurso do autocuidado e sempre vai aparecer alguém dizendo que você precisa meditar e passar cremes no rosto - mas o conceito vai muito, muito além disso. Autocuidado é saber se preservar para se manter saudável, física e emocionalmente. Para que um indivíduo saiba se cuidar, ele precisa da habilidade do autoconhecimento, e é por isso que essas duas competências andam juntas. Muito bonito na teoria, mas na prática é um combo de ferramentas socioemocionais um tanto difíceis de serem percebidas e avaliadas: como entender se um aluno seu tem conhecimento sobre si próprio e sabe se cuidar? Por serem tão individuais, são ainda mais subjetivas que as outras que contemplamos em nosso método e exigem dos professores e demais responsáveis pelas crianças e jovens uma percepção ainda mais aguçada.

### Suicídio e automutilação: um mal que precisamos prevenir

Desde 2015, no mês de setembro, vivenciamos no Brasil a campanha do Setembro Amarelo, uma campanha de prevenção ao suicídio. A cor amarela foi adotada para a campanha porque em 1994 um jovem americano de 17 anos tirou a própria dentro de seu carro, um Mustang amarelo. Seus familiares e amigos distribuíram então, no velório, cartões com fitas amarelas e mensagens de apoio para demais pessoas que pudessem estar sofrendo da mesma dor psicológica que o jovem sofria.

O suicídio já é considerado um problema de saúde pública no Brasil e, no mundo, já é a terceira maior causa de mortes entre jovens de 15 a 29 anos. É alarmante o número de casos entre adolescentes em idade escolar, e vem crescendo também o número de casos de

automutilação. É por isso, cada vez mais, que se torna urgente a pauta da saúde emocional na escola e da necessidade das práticas de autoconhecimento e autocuidado.

Dayse Miranda é coordenadora do Grupo de Estudo e Pesquisa em Suicídio e Prevenção e comenta que a questão do sofrimento psíquico é muito delicada e envolve pessoas de qualquer grupo que estejam em sofrimento, mas que pensar nos casos entre a juventude fica ainda mais complexo porque o sofrimento é o mesmo, mas os gatilhos podem ser muito específicos, bem como as motivações, tanto para a provocação das autolesões quanto para os suicídios. Na maioria das vezes, essas tentativas são oriundas de uma série de fatores.

Esses fatores podem ser genéticos, socioculturais, filosóficos, existenciais e/ou até ambientais, e, é claro, variam de pessoa para pessoa, de vivência para vivência. Na fase da adolescência, vive-se muito os sentimentos à flor da pele. Os jovens sentem com muita intensidade e, com base nessa intensidade, acabam fazendo escolhas bastante prejudiciais, se não estão psicologicamente amparados. Nessa fase da vida, se tem uma grande necessidade de pertencimento, de seguir (ou até mesmo quebrar) padrões, de receber aprovações, e é por isso que muitas questões rotineiras acabam ganhando importâncias desproporcionais na vida dos jovens.

Quando todo o corpo docente está alinhado em observar seus alunos enquanto indivíduos e formá-los de forma integral, fica mais fácil perceber o subjetivo de cada um deles e perceber se sabem se preservar, se possuem autoestima para tal. Uma pessoa com baixa autoestima não sente necessidade de se cuidar, e muitas vezes toma atitudes perigosas para si mesma. Uma criança que não acredita em si mesma, pode desistir totalmente de estudar ao tirar uma nota baixa; um adolescente que se sente mal por estar fora dos padrões de beleza pode acabar desenvolvendo distúrbios alimentares. A construção da autoestima está diretamente relacionada com a capacidade de autocuidado.

### **O autoconhecimento e o autocuidado no processo de aprendizagem**

Conversamos com a neuropedagoga Bianca Melo, que nos reafirmou que a pedagogia moderna tem evidenciado cada vez mais a importância da metacognição (o aprendizado sobre si mesmo) na aprendizagem e no desenvolvimento pessoal:

*“Em resumo, a metacognição é a consciência que o indivíduo tem sobre seus próprios processos cognitivos, o que faz dela uma ferramenta importante para o desenvolvimento das crianças. O autocuidado e autoconhecimento são exemplos de questões que podem ser desenvolvidas a partir da metacognição. Uma criança com maior consciência de seus processos cognitivos é capaz de identificar se determinada situação de aprendizagem é mais ou menos propícia para a sua compreensão, o que pode motivá-la a buscar outros caminhos para aprender. O autoconhecimento*

*também tem relação com a questão da identidade, portanto trabalhar com os alunos a noção de si, gostos e preferências é uma forma de evidenciar as peculiaridades de cada um. A criança que compreende que diferenças existem consegue ser mais tolerante com os outros e consigo mesma diante de dificuldades, além de ser mais propensa a buscar e testar novos caminhos para si ao se deparar com obstáculos, em vez de apenas se comparar com os outros colegas.”*

### Por que o método VOA está de olho nisso?

A autorregulação permitirá que o aluno seja capaz de tomar decisões melhores porque suas decisões não serão determinadas por impulsos mas pelo **Autoconhecimento e o Autocuidado**. Conhecendo bem suas qualidades e limitações, e sabendo como se cuidar e pedir ajuda quando necessário, o aluno poderá exercer de maneira mais plena o protagonismo em sua vida, de forma responsável e consciente.

Na hora de avaliar seus alunos, repare se eles são:

- **Auto-Centrados:** conseguem aceitar e nomear seus sentimentos com clareza
- **Seguros:** merecem destaque de auto-estima, demonstrando que sabe reconhecer suas potencialidades e ao mesmo tempo aceitar suas limitações e pedir ajuda se necessário
- **Inseguros:** parecem não se aceitarem como são, demonstrando falta de respeito próprio e incapacidade de pedir ajuda quando precisa

### Para finalizar...

O autoconhecimento preserva, e um sujeito que cresce sem aprender sobre si mesmo corre muito mais risco de desenvolver doenças emocionais e/ou de tomar decisões perigosas ao longo do caminho.

A cada aspecto diferente que conversamos aqui nas **Perguntas do Zeca** entendemos mais ainda sobre a importância do desenvolvimento global das crianças e de uma educação que foque amplamente nas habilidades socioemocionais. Vamos aprender sobre isso juntos?