

CONTRIBUIÇÕES DO BEM-ESTAR SUBJETIVO NO AMBIENTE ESCOLAR

Winnie Gomes da Silva Barros¹
Maria Fernanda da Silva Ferreira²
Rafael Severino Tenório³

RESUMO

O bem-estar subjetivo consiste em experiências emocionais positivas que se sobrepõe as experiências negativas, gerando o sentimento de felicidade. Nesse sentido, devido ao enfrentamento da saúde mental que assola crianças e jovens no ambiente escolar, faz-se necessário debater possibilidades para promover o bem-estar subjetivo (felicidade). Então, será que as escolas estão desenvolvendo ações de promoção de felicidade para a comunidade escolar? A partir dessa questão norteadora, o objetivo do estudo foi mapear artigos científicos que debatam o bem-estar subjetivo no ambiente escolar. O desenho metodológico caracterizou-se como qualitativo do tipo exploratório e descritivo. O procedimento do estudo foi realizado no Portal de Periódicos da CAPES a partir dos descritores “bem-estar subjetivo AND escola”. Os critérios de seleção foram artigos no período de 5 anos (2018 a 2022); idioma em língua portuguesa; periódicos revisados por pares. Os critérios de exclusão consistiram em trabalhos que não discutiam o tema bem-estar subjetivo no contexto educacional e artigos de revisão. A análise dos dados fora discutida à luz da técnica da análise de conteúdo-categorial. A partir do levantamento do material foi possível identificar seis estudos, os quais articulam o bem-estar subjetivo com os seguintes temas: promoção e prevenção na saúde mental dos estudantes e educadores (4); combate à violência (1); instrumentos de medição psicológica (1). A partir desses estudos, entende-se que há ações em prol do bem-estar subjetivo nas escolas. Contudo, há um índice baixo de produção sobre a temática, isto é, precisa de mais estudos para compreendermos os processos afetivos na comunidade escolar e suas implicações. Além disso, é uma excelente oportunidade para trabalhar a temática na formação de professores para aprofundar o conhecimento e pensar em possibilidades que acolham os estudantes, educadores, pais e demais protagonistas na escola.

Palavras-chave: Bem-estar subjetivo, Saúde mental, Saúde emocional.

INTRODUÇÃO

O tema sobre bem-estar subjetivo tem ganhado espaço desde os anos 60, mas foi a partir do trabalho de Steiner publicado em 1984, intitulado “*well-being subjective*”, que conseguiu ter maior visibilidade sobre o assunto. Desde então, tem-se buscado compreender as características e os determinantes sobre o bem-estar subjetivo.

Diener, Oishe e Lucas (2002) explicam que o bem-estar subjetivo (BES) seria o que os leigos chamam de felicidade, prazer ou satisfação com a vida. Este componente psicológico está integrado com aspectos subjetivos, aspectos da vida e a capacidade de avaliar as

¹ Professora do Curso de Pedagogia da Universidade de Pernambuco - UPE, winnie.barros@upe.br;

² Graduanda do Curso de Pedagogia da Universidade de Pernambuco - UPE, mariafernanda.ferreira@upe.br;

³ Graduando do Curso de Pedagogia da Universidade de Pernambuco - UPE, rafael.stenorio@upe.br;

experiências positivas. Nesse sentido, os estudos do BES estão preocupados em compreender como as pessoas vivenciam suas experiências positivas e como elas interpretam tais experiências (Diener, 2009).

Sentir felicidade não significa ausência de sentimentos negativos, pois são processos interrelacionados. Segundo Diener e Lucas (2000) as pessoas que vivem acontecimentos intensos de positividade são também as mesmas que relatam fortes emoções negativas, mas que não se pode considerar os relatos e resultados de experiências emocionais de momento como algo fiel e determinado nas situações que realmente são vividas.

O BES tem efeitos significativos na saúde e longevidade, nas relações interpessoais, na produtividade e criatividade (Diener, 2013; De Neve e cols, 2013; Diener, Oishi e Tay, 2018). Assim, entende-se que o componente bem-estar subjetivo pode, e deve, ser um caminho para promoção de um espaço escolar saudável e acolhedor para gerar emoções e sentimentos positivos. Afinal, a realidade da saúde emocional e mental dos nosso estudantes tem sido preocupante.

A UReport (2022) realizou uma enquete com mais de 7,7 mil adolescentes e jovens entre 14 a 35 anos de idade do território brasileiro e constatou dados preocupantes: 35% afirmaram que estavam se sentindo ansiosos nos últimos dias; 47% sentiu a necessidade de pedir ajuda em relação à sua saúde mental; 40% não pediu ajuda por sentir insegurança (29%), pensou melhor e desistiu de pedir de ajuda (26%), medo de julgamento (17%), não sabia quem procurar (10%), sentiu vergonha (9%) e outro motivo (9%). Metade dos respondentes (50%) disseram que não conhecem serviço ou profissional da área da saúde mental dedicado a apoiar adolescentes.

O relatório “Promover para prevenir em saúde mental de adolescentes” (2021) produzido pelo Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) em parceria com a Associação pela Saúde Emocional de Crianças (ASEC) e Movimento Saber Lidar, fez uma pesquisa com adolescentes e jovens entre 12 a 24 anos e constatou que 82,4% identificaram sintomas relacionados com o Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC), 73,6% com Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), 58,4% com Transtorno Depressivo Maior (TDM), 72,8% Fobia Social (FS), 52% Transtorno de Ansiedade de Separação, 40,0% Transtorno de Pânico (TP), 66,1% apontou sintomas severos ou moderados de depressão” (p.30).

Ainda, de acordo com o relatório supracitado, em relação a dimensão escolar, os adolescentes e jovens entre 12 a 24 anos, 68,1% afirmaram a dificuldade em realizar atividades escolares em casa e 38% afirmam que a exclusão escolar afeta 38%.

Dell’Agli (2022) e colaboradores estudaram os indicadores do bem-estar subjetivo com o desempenho escolar dos adolescentes com idades de 11 a 18 anos (n=234) de uma escola pública do interior do estado de São Paulo. O estudo constatou que os adolescentes que sentem afeto positivo, alto nível de satisfação com a vida e autoestima, apresentam adequado desempenho acadêmico e bom comportamento. Contudo, adolescentes com dificuldades de aprendizagem e problemas de comportamento apresentaram mais afetos negativos, mas apresentaram alto nível de satisfação com a vida e autoestima.

A partir desses resultados, os autores destacam a importância de considerar os processos afetivos no espaço escolar a partir da promoção de vivências em prol do bem-estar subjetivo, satisfação com a vida e autoestima. Então, quais as ações de promoção e prevenção em saúde mental podem ser desenvolvidas nas escolas? De acordo com Silva e Barros (2021) faz-se necessário criar programas para o desenvolvimento de habilidades para que eles possam enfrentar suas dificuldades emocionais a partir de palestras psicoeducativas; criação de espaços que sejam acolhedores e de confiança para que eles busquem ajuda na escola; rodas de conversas e discussões sobre temas que despertem o interesse deles.

É inegável que as vivências pessoais dos estudantes irão refletir na comunidade escolar, logo se faz necessário dar voz e visibilidade para os adolescentes e jovens no espaço escolar é um caminho que pode auxiliar na vivência do bem-estar subjetivo, isto é, amenizar as angústias que sentem sobre si e sobre sua vida, e promover experiências que possam ressignificar a avaliação sobre sua felicidade. É importante destacar que a escola não irá trabalhar com processos psicoterapêuticos, afinal precisa de profissionais com competência para tal (Psicólogos, Psicanalistas e Psiquiatras), mas trata-se de desenvolver ações terapêuticas que podem fortalecer os estudantes.

A partir desse contexto, entende-se a urgência de discutir e desenvolver ações que possam auxiliar a comunidade escolar nas vivências do bem-estar subjetivo (felicidade) em prol da saúde mental. Mas, as escolas estão desenvolvendo tais ações, se sim, quais, como a literatura está articulando o debate do bem-estar subjetivo no espaço escolar, A partir desses questionamentos norteadores, a pesquisa teve como principal objetivo mapear artigos científicos que debatam o bem-estar subjetivo no ambiente escolar. Trata-se de um estudo bibliográfico de caráter qualitativo (exploratório e descritivo).

Espera-se que tal estudo possa contribuir com a discussão sobre o bem-estar subjetivo no espaço escolar para a promoção e prevenção em saúde mental. Além disso, divulgar conhecimento para que as escolas possam desenvolver ações com sua comunidade, e assim,

fortalecer o “eu” dos estudantes para que se sintam acolhidos e consigam ter qualidade de vida em suas atividades cotidianas.

METODOLOGIA

O desenho metodológico caracterizou-se como qualitativo do tipo exploratório e descritivo. O procedimento do estudo foi realizado no Portal de Periódicos da CAPES a partir dos descritores “bem-estar subjetivo AND escola”. Os critérios de seleção dos artigos foram no período de 5 anos (2018 a 2022); idioma em língua portuguesa; periódicos revisados por pares. Os critérios de exclusão consistiram em trabalhos que não discutiam o tema bem-estar subjetivo no contexto educacional e artigos de revisão.

Inicialmente foi realizada a leitura dos resumos para aplicação dos critérios de inclusão e exclusão. Após a identificação do material foi realizada a leitura dos artigos na íntegra para análise dos dados a partir da técnica conteúdo-categorial (Bardin, 2010).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir dos descritores utilizados a plataforma identificou 24 trabalhos, destes foram selecionados seis estudos (ver Quadro 1) que atenderam aos critérios.

Quadro 1. Levantamento dos artigos sobre bem-estar subjetivo e escola

Autor(es)	Título	Ano
Ari Langrafe Junior; Amer Cavalheiro Hamdan; Anita Nishiyama	A fisiologia do estresse e o bem-estar subjetivo em adolescentes: autoconhecimento é não violência	2022
Lapa Junior, Luiz Gonzaga	O bem-estar subjetivo de professores: uma investigação em tempos de pandemia	2022
Alves, Keila; Boeira, João; Sá, Jeferson; Macuch, Regiane; Yaegashi, Solange; Grossi-Milani, Rute	Saúde, bem-estar subjetivo e apego ao ambiente escolar em adolescentes	2021
Dias-Viana, João Lucas; Porto Noronha, Ana Paula	Escala de bem-estar subjetivo escolar (EBESE): elaboração e validação de uma medida para avaliação educacional	2021
Alves Veiga Dell’ Agli, Betânia; De Cássia Oliveira, Rita; Vieira, Kenia Eliber; Franci Raimundo Yaegashi, Solange; Caetano, Luciana Maria	Indicadores de bem-estar subjetivo e a relação com o desempenho escolar e comportamental em adolescentes	2021
Stefania Carneiro de Alcantara; Gonzalez-M, Carrasco ònica; Montserrat, Carne; Casas, Ferran;	Violência entre pares, clima escolar e contextos de desenvolvimento: suas implicações no bem-estar	2019

Viñas-Ferran Poch; Desiree Pereira de Abreu		
---	--	--

Fonte: Autores (2023)

A partir da análise dos artigos foi possível identificar três categorias: **saúde mental dos estudantes e educadores** (n=4); **combate à violência** (n=1); **instrumentos de medição psicológica** (n=1).

Saúde mental dos estudantes e educadores

Lapa Junior (2021) investigou o estado emocional de professoras e professores (n=481) de municípios de Goiás com idades entre 25 e 64 anos, durante o período da pandemia da Covid-19. Os instrumentos aplicados foram: Escala de bem-estar subjetivo (EBES) de Albuquerque e Tróccoli (2004) e questionário sociodemográfico. Os resultados apontaram uma saúde emocional fragilizada durante o período de isolamento de social, pois apresentaram dúvidas em relação a sua avaliação sobre qualidade de vida. Ainda, vivenciaram sentimentos de infelicidade e insatisfação na qualidade de vida (Lapa Junior, 2021).

Nesse sentido, o autor aponta o desenvolvimento de ações de promoção de saúde mental e bem-estar para a comunidade escolar (professores e estudantes); acolhimento para os docentes para o desenvolvimento da autoestima e confiança; orientação para os professores desenvolverem metodologias diferenciadas em sala de aula.

Langrafe Junior, Hamdan e Nishiyama (2022) investigaram os resultados da promoção do autoconhecimento por meio do ensino de fisiologia do estresse utilizando a aprendizagem Baseada em Problemas (ABP) e seus impactos no Bem-Estar Subjetivo em Adolescentes (BES-A), com alunos do ensino médio em uma escola pública do Paraná. Os pesquisadores concluíram que o método de ensino aprendizagem baseada em problemas (ABP) sobre o ensino de fisiologia de estresse teve repercussões positivas na vida dos estudantes. Os estudantes aprenderam a identificar situações de estresse em suas vidas e a lidar com situações de não-violência, isto é, não se envolver brigas e discussões; sentiram-se mais entusiasmados, ativos e em alerta (afetos positivos). Nesse sentido, tal metodologia de ensino é uma forma de promover o bem-estar subjetivo, melhorar o desempenho escolar, e gerar reflexões sobre si e comportamentos para lidar com o estresse.

Alves e colaboradores (2021) analisaram a relação entre os fatores de saúde, bem-estar subjetivo e apego ao ambiente escolar dos adolescentes. O estudo foi realizado com 43

adolescentes entre 14 e 18 anos de uma escola particular no noroeste do Paraná. O estudo identificou a prevalência dos afetos positivos: feliz (60%) e divertido (58%); os afetos negativos tiveram como prevalência: preocupado (37%) e impaciente (30%). Além disso, o ambiente físico na escola pode ser um excelente elemento no bem-estar subjetivo dos estudantes. De acordo com os adolescentes, eles se sentem bem na quadra esportiva e a árvore de sete copas, pois representa um espaço agradável e bonito para estudar e conversar com os amigos. Em suma, o ambiente escolar pode promover o bem-estar subjetivo para os estudantes, além de vivenciar sentimentos de pertencimento, acolhimento, socialização e conforto.

Combate à violência

Alcantara e colaboradores (2019) estudaram as implicações da violência entre pares no contexto escolar, do clima escolar e da percepção dos contextos de desenvolvimento no bem-estar subjetivo de crianças e adolescentes (n=910) do estado do Ceará. Os estudantes estavam matriculados entre o 6º e 7º do ensino fundamental (436 meninos, 47,9% e 474 meninas, 52,1%) em escolas públicas (n=13) e urbanas, escolas públicas e rurais (n=8) e escolas privadas e urbanas (n=6).

O estudo utilizou os seguintes instrumentos: Escala de item único de Satisfação Global com a Vida (*Overall Life Satisfaction-OLS*), Índice de Bem-estar Pessoal (*Personal Well-Being Index - School Children-PWI-SC*) e Escala de Satisfação com a Vida para Estudantes (*Students' Life Satisfaction Scale-SLSS*).

Os resultados apresentaram que o *bullying* é uma prática que implica no bem-estar dos adolescentes que são vítimas dessa tipo de violência. Em relação a percepção dos contextos casa, escola, bairro, e do clima escolar, bem como estudar em escola pública e/ou morar em zona rural, os adolescentes também apresentam índices de bem-estar subjetivo baixo (Alcantra e colaboradores, 2019).

Nesse sentido, Alcantra e colaboradores (2019) destacam a vulnerabilidade de crianças e adolescentes vítimas de bullying. Portanto, é necessário estudar os fatores de risco/proteção associado com o bem-estar subjetivo. Para fins práticos, as escolas devem criar ambientes saudáveis para promoção da saúde e qualidade de vida dos estudantes.

Instrumentos de medição psicológica

Medir os processos psicológicos é uma ferramenta que auxilia no mapeamento e descrição do comportamento humano. Assim, Dias-Viana e Noronha (2021) desenvolveram a Escala de Bem-Estar Subjetivo Escolar com o objetivo avaliar a satisfação do aluno com a escola e a frequência de afetos positivos e negativos vivenciados por estudantes no contexto escolar.

O instrumento foi aplicado em 434 alunos com idades entre 12 e 19 anos, estudantes do 7º ano do Ensino Fundamental ao terceiro ano do Ensino Médio, matriculados em uma escola pública do Estado do Ceará, Brasil. Os mesmos podiam responder no modelo de escala Likert, variando de 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo totalmente).

Após as análises do instrumento, chegou-se a uma versão de 27 itens, distribuídas em três fatores: satisfação com a escola (7 itens), afetos positivos na escola (10 itens) e afetos negativos na escola (10 itens). O estudo constatou que o instrumento apresentou bons índices de consistência interna e uma estrutura fatorial, o que significa pode ser aplicado no espaço escolar a fim de mapear o bem-estar subjetivo dos adolescentes e jovens, e assim desenvolver intervenções (Dias-Viana e Noronha, 2021).

Em relação as respostas dos estudantes concluiu-se que em relação a satisfação com a escola, os alunos sentem-se insatisfeitos quanto à escola e não possuem boas percepções e expectativas desse espaço; sobre os afetos negativos o item “cansado(a)” foi o mais assinalado, e o item que corresponde aos afetos positivos foram “enturmado(a)”, ainda os itens menos assinalados foram “compreendido(a)” e “furioso(o)” (Dias-Viana e Noronha, 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Embora o estudo tenha suas limitações, pois realizou o levantamento de artigos nos últimos cinco anos, é necessário realizar o levantamento de teses e dissertações sobre a temática e investigar os estudos produzidos na comunidade acadêmica a nível internacional. Contudo, os artigos identificados neste estudo enfatizam a importância de ações nas escolas para contribuir com o desenvolvimento da felicidade (bem-estar subjetivo) na comunidade educacional. Nesse sentido, promover o bem-estar subjetivo é um caminho que pode fortalecer a saúde mental dos estudantes, professores e familiares.

É importante esclarecer que durante o período das campanhas como o Janeiro Branco e Setembro Amarelo, é possível ver no chão da escola, a mobilização de atividades nas escolas

de caráter psicoeducativo, isto é, fazem palestras, oficinas, rodas de conversas esclarecendo sobre os sintomas da ansiedade, depressão, dentre outros. Mas, queremos lançar a reflexão sobre a importância de ampliar o diálogo sobre a promoção do bem-estar subjetivo, isto é, preocupar-se com atividades que possam trazer alegria, risos, descontração, para evitar um ambiente estressante, doloroso, rígido e engessado na educação. Afinal, não há saúde mental sem acolhimento.

REFERÊNCIAS

ALCANTARA, Stefania Carneiro de et al. Violência entre pares, clima escolar e contextos de desenvolvimento: suas implicações no bem-estar. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 509-522, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2019.v24n2/509-522/pt/>. Acesso em: 10 mar de 2023.

ALVES, Keila et al. Saúde, bem-estar subjetivo e apego ao ambiente escolar em adolescentes. **Psicologia, Saúde & Doenças**, Lisboa, v. 22, n. 2, p. 567-577, 2021. Disponível em: <https://www.academia.edu/download/87959696/822.pdf>. Acesso em: 10 mar de 2023.

DIAS-VIANA, João Lucas; PORTO NORONHA, Ana Paula. Escala de Bem-Estar Subjetivo Escolar (EBESE): elaboração e validação de uma medida para avaliação educacional. **Ciências Psicológicas**, v. 15, n. 1, 2021. Disponível em: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S1688-42212021000101201&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 10 mar de 2023.

DELL'AGLI, Betânia Alves Veiga et al. Indicadores de bem-estar subjetivo e a relação com o desempenho escolar e comportamental em adolescentes. **Notandum**, n. 58, p. 97-117, 2021. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/notandum/article/view/58473>. Acesso em: 10 mar de 2023.

DIENER, Edward. **The science of well-being: The collected works of Ed Diener**. New York: Springer, 2009.

DIENER, Ed. Subjective well-being. **Psychological Bulletin**, v. 95, n.3, 1984, p.542-575. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>. Acesso em: 22 agosto 2023.

DIENER, Ed., LUCAS, Richard. E., OISHI, Shigehiro. Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder; S. J. Lopez (Eds.), **Handbook of positive psychology**, v.2, p.63-73, 2002. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2002-02382-005>. Acesso em: 22 agosto 2023.

DIENER, Ed; OISHI, Shigehiro; TAY, Louis. Advances in subjective well-being research. **Nature Human Behaviour**, v.2, n.4, p.253-260, 2018. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/s41562-018-0307-6>. Acesso em: 22 agosto 2023.

DIENER, Ed. The remarkable changes in the science of subjective well-being. **Perspectives on Psychological Science**, v.8, n.6, p.663-666, 2013. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1745691613507583>. Acesso em: 22 agosto

2023.

DE NEVE, Jan-Emmanuel; DIENER, Ed; TAY, Louis Xuereb, Cody, The Objective Benefits of Subjective Well-Being. In Helliwell, J.; Layard, R.; Sachs, J., eds. **World Happiness Report**. New York: UN Sustainable Development Solutions Network, 2013. Disponível em: <https://ssrn.com/abstract=2306651>. Acesso em: 22 agosto 2023.

JUNIOR, Ari Langrafe; HAMDAN, Amer Cavalheiro; NISHIYAMA, Anita. A fisiologia do estresse e o bem-estar subjetivo em adolescentes: autoconhecimento é não violência. **Revista de Carreiras e Pessoas**, v. 12, n. 1, p. 177-195, 2022. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/ReCaPe/article/view/55046>. Acesso em: 10 mar de 2023.

JUNIOR, Luiz Gonzaga Lapa. O bem-estar subjetivo de professores: uma investigação em tempos de pandemia. **Revista Espaço Pedagógico**, v. 28, n. 3, p. 1055-1069, 2021. Disponível em: <http://seer.upf.br/index.php/rep/article/view/11808>. Acesso em: 10 mar de 2023.

UNICEF; Asec Brasil; Movimento Saber Lidar. **Promover para prevenir em saúde mental dos adolescentes**, setembro de 2021. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/media/16101/file>. Acesso em: 03 mar 2023.

UREPORT BRASIL. **Rede de apoio em saúde mental**. UReport Brasil, 17 de maio de 2022. Disponível em: <https://brasil.ureport.in/opinion/2905/>. Acesso em: 03 mar 2023.