

Saúde Mental na Escola

UMA CARTILHA PARA A
COMUNIDADE ESCOLAR

O que é **saúde mental**?

A **Organização Mundial de Saúde (OMS)** reconhece diferentes definições de saúde mental. O termo é usado para descrever o nível de qualidade de vida cognitiva ou emocional e pode incluir a capacidade de um indivíduo de apreciar a vida e procurar um equilíbrio entre as atividades e os esforços para atingir a resiliência psicológica. Resiliência é a capacidade de enfrentar adversidades com o mínimo de sofrimento ou de voltar a se sentir bem após um estado de aflição.

Para entendermos melhor, podemos pensar o seguinte: quando temos uma coceira na pele, depois de coçar um pouquinho, ela passa! Às vezes, se a coceira persiste, devemos procurar um médico para não lesionar a pele. Assim como ocorre com nossa saúde física, a saúde mental também apresenta sintomas aos quais precisamos ficar atentos para que não se tornem um grande problema.

Sentir-se triste ou com raiva por um tempo é normal! Mas se nos sentirmos com raiva todo o tempo, iremos ter dificuldade para fazer amigos, estudar, trabalhar ou até mesmo conviver com as pessoas que mais amamos.

alegria



medo



tristeza



raiva



nojo



preocupação



São exemplos de emoções que costumamos sentir no dia a dia!

Saber identificar as nossas próprias emoções é o primeiro passo para sabermos como regulá-las e como reconhecer as emoções dos outros.

A partir daí, é possível tomar decisões mais responsáveis e desenvolver habilidades para interagir de forma adequada e estável com todas as pessoas.

competências socioemocionais

Para termos uma boa saúde mental, devemos cuidar do nosso bem-estar e estabelecermos boas relações com outras pessoas. Para isso, é importante desenvolver as competências abaixo:

AUTOCONSCIÊNCIA

Ser capaz de identificar seus pensamentos e emoções.

AUTORREGULAÇÃO

Ser capaz de voltar a um estado de equilíbrio emocional.

CONSCIÊNCIA SOCIAL

Ser capaz de perceber a emoção dos outros e entender que suas atitudes impactam nos demais.

TOMADA DE DECISÃO RESPONSÁVEL

Tomar decisões que não gerem sofrimento para si ou para os outros e que busquem solucionar os problemas.

HABILIDADES SOCIAIS

Ser capaz de relacionar-se com diferentes pessoas em diversos ambientes de forma **assertiva***.

**Agir de forma assertiva é reagir de maneira a não causar problemas na interação com outras pessoas, preservando os seus direitos e do outro.*

Vamos entender um pouco sobre como podemos enfrentar adversidades de forma a não trazer um grande sofrimento?

O exemplo abaixo inclui crianças e adultos!

“Me sinto triste quando não sou escolhido para entrar em um grupo.”

Sentir tristeza por não ter sido escolhido pode ser normal!

Ter consciência do outro e perceber que os colegas foram mais rápidos em se organizarem pode ser saudável.

Interpretar a situação dessa forma pode ajudar a **reagir assertivamente** diante dela.

Ir até um grupo sendo gentil ao pedir para participar é habilidoso e ajuda a resolver seu problema de não estar participando de um grupo ainda.

“Os colegas me excluem pois são ruins comigo.”

Atribuir aos outros a causa dos seus sentimentos pode piorar seu sofrimento.

Aumentando sentimentos como raiva ou tristeza, é possível que você tenha mais dificuldades em entender e **regular essas emoções**.

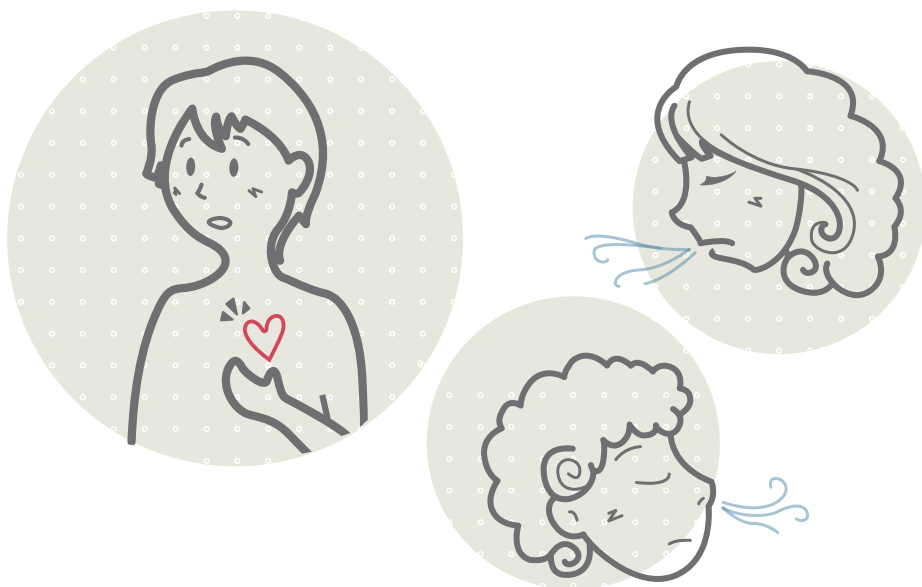
Com emoções à flor da pele, a tomada de decisão pode não ser tão boa.

Ser irônico ou agressivo são atitudes que podem causar ainda mais problemas.

Vamos treinar novas maneiras de entender as situações e praticar as competências **socioemocionais**?

01

Tente perceber suas emoções logo que elas aparecem. Dar-se conta delas é um grande passo para lidar com as situações de maneira assertiva.

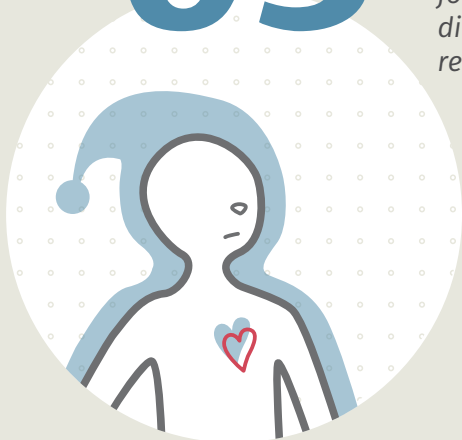


02

Busque formas de aliviar as emoções que não são agradáveis de sentir. Respirar fundo algumas vezes é simples e ajuda nosso corpo a entender que tudo pode ficar bem.

03

Treine a sua percepção sobre o outro. Praticar a empatia e tentar entender como os outros se sentem e porque agem de uma determinada forma pode ajudar a compreender diversos problemas e tornar as relações mais agradáveis.



04

Tome decisões de cabeça fria! Decida o que fazer após sua emoção desagradável estar menos intensa. Aguardar uns minutos, distrair-se, sair de perto do problema são dicas que favorecem a tomada de decisão responsável.

05

Seja amigável e gentil. Busque o equilíbrio entre dizer não ou sim para tudo. Expresse seus sentimentos de maneira que outras pessoas se sintam confortáveis. Ter amigos e estabelecer relações estáveis, sem grandes conflitos, promove sua saúde mental e faz a vida mais feliz!



Como se promove a saúde mental na **família**?



Estabelecendo **relações afetivas seguras** entre pais e filhos. Relações seguras são aquelas em que as pessoas envolvidas podem contar umas com as outras.

Mantendo **respeito mútuo** nas relações!

exemplo:

Um filho pode se sentir seguro ao contar para um responsável que foi mal na prova, por saber que será acolhido, ouvido e que receberá instruções ou auxílio para que possa se sair melhor em outras avaliações.

Pais ou responsáveis devem primar pela disciplina dos filhos.
A disciplina contempla alguns aspectos e promove saúde mental:

- › **Estabelecer limites adequados aos filhos.**
- › **Saber dizer não, primando pela segurança deles.**
- › **Dar carinho e acompanhá-los em suas atividades.**
- › **Auxiliar para que tenham rotina de sono, alimentação, lazer e estudos.**
- › **Ser um bom modelo para os filhos.**

modelos?

Os responsáveis pela educação da criança devem ser bons modelos de educação, respeito e cuidado. Um adulto que é educado, que cuida de suas emoções e tem comportamentos legais, é um adulto modelo!

Como se promove a saúde mental na escola?



Estabelecendo relações seguras entre professores e alunos.

Proporcionando encontros com familiares para a aproximação família-escola.

Oportunizando auxílio na formação de professores, por meio de capacitações com profissionais da área da saúde mental.

exemplo:

O aluno pode falar a verdade para o professor, mesmo que tenha feito algo errado, pois sabe que receberá ajuda e acolhimento, ao invés de julgamento e repreensão.

Desenvolvendo um programa que conte com profissionais da saúde, como psicólogos, para promover a qualidade emocional e das relações, bem como prevenir conflitos entre os alunos e os professores.

Um programa de saúde mental inclui: ensinar sobre empatia e competências emocionais desde a educação infantil.

empatia

Empatia é a habilidade de conseguir entender o que o outro sente, experimentar ou dar-se conta das suas emoções e fazer algo para aliviar o sentimento desagradável da outra pessoa!

Quais são alguns dos **fatores de risco** para a saúde mental da criança?

Temperamento

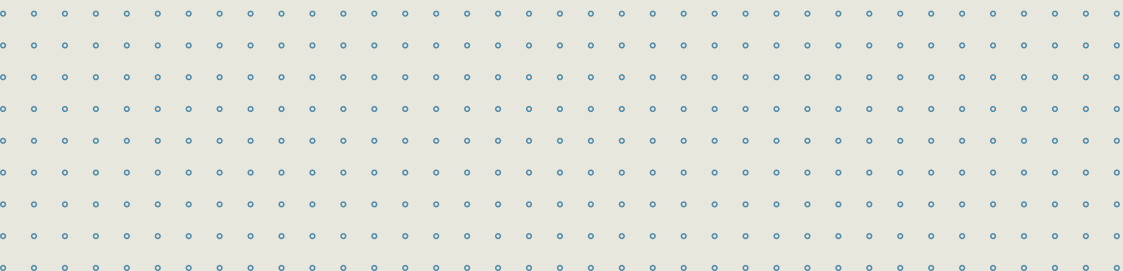
Algumas características são suas desde quando você nasceu. Caso você seja mais tímido, por exemplo, procure estar perto de pessoas que confie e que o ajudem a se incluir e conversar!

Conflitos familiares

Caso na sua família haja muitas brigas ou você não se sinta protegido, saiba que existem locais e profissionais que podem ajudá-lo a lidar com esses conflitos. Fale com alguém em quem confie e se sinta seguro!

Não ter acesso à escola

Ir para a escola pode parecer difícil algumas vezes, mas é uma boa forma de estar protegido. A comunidade escolar está unida para um único objetivo: a educação de todos! Por isso, sua saúde mental estará sendo cuidada também.



Quais são alguns dos fatores de risco para a saúde mental da família?

Famílias em que os pais não exercem seu papel de cuidadores. Dessa forma, é necessário que os responsáveis pelas crianças estabeleçam limites e ao mesmo tempo sejam afetivos com seus filhos.

Famílias que limitam o acesso de seus filhos à experiências em outros contextos, como escola ou comunidade.

Famílias em que os pais assumem postura autoritária, não considerando o entendimento da criança.

Famílias que exercem discriminação frente a diferenças.

Famílias com nível de tensão permanente, que se manifestam por meio da dificuldade de diálogo e descontrole da agressividade.

Comprometimento psicológico de algum membro da família sem atenção clínica e baixo nível de autonomia dos membros.

autonomia

é a capacidade de fazer coisas que sejam importantes para si próprio sem depender de outra pessoa, respeitando diferenças entre faixas etárias. Um bebê é menos autônomo que uma criança de 5 anos, que é menos autônoma que um adolescente. Responsáveis devem ajudar seus filhos a serem autônomos para que se desenvolvam bem!

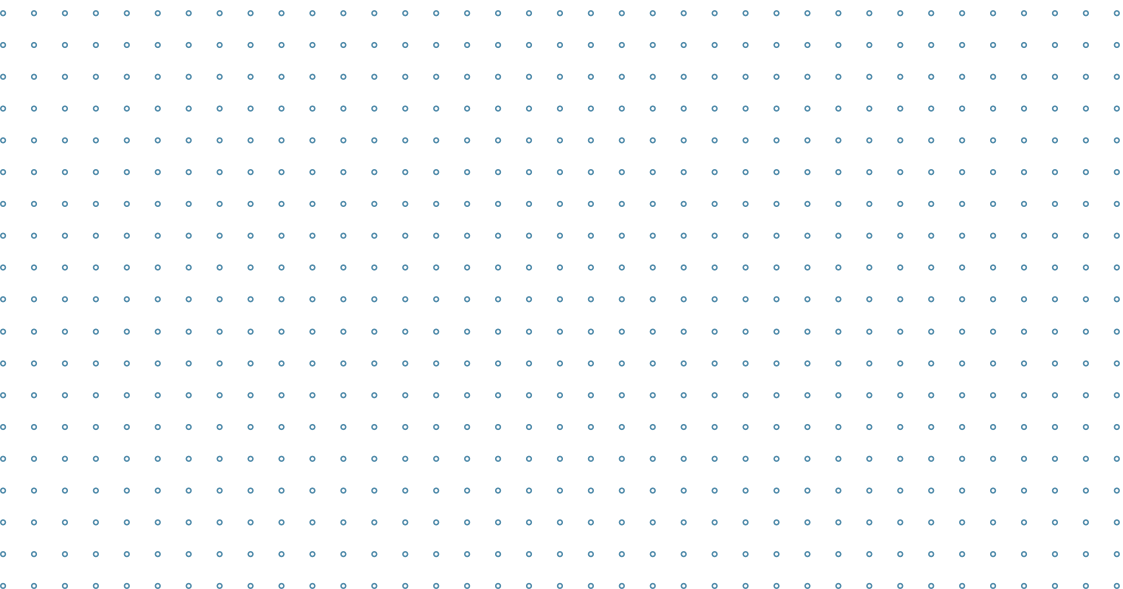
Quais são alguns dos fatores de risco para a saúde mental do professor?

Dificuldades pessoais como mau gerenciamento do tempo, organização do trabalho, problemas emocionais e de saúde física.

Falta de reconhecimento.

Pouco acompanhamento familiar e problemas no ambiente físico (ergonomia, mobiliário, equipamentos e condições de ruído e temperatura).

Problemas motivacionais e comportamentais dos alunos (falta de limite e de educação, dificuldades de relacionamento).



A quem recorrer para cuidar da minha saúde mental?

CONHEÇA ALGUNS PROFISSIONAIS QUE PODEM AJUDAR:

psicólogo

Atua no estudo e análise dos processos intra e interpessoais, utilizando enfoque preventivo ou curativo, isoladamente ou em equipe multiprofissional, em instituições formais e informais. O psicólogo clínico realiza pesquisa, diagnóstico, acompanhamento psicológico, e intervenção psicoterápica individual ou em grupo.

(CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA, 1992).

psicopedagogo

Promove a aprendizagem, contribuindo para os processos de inclusão escolar e social. Pode atuar na clínica e em outros locais como nas escolas auxiliando alunos e professores em diferentes dificuldades de aprendizagem, mediando conflitos relacionados a essa temática.

(ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO PSICOPEDAGOGO , 2011).

psiquiatra

Atua no diagnóstico, tratamento, prevenção e reabilitação das pessoas que sofrem de algum tipo de sofrimento ou distúrbio psíquico, podendo tanto fazer psicoterapia quanto prescrever medicamentos.

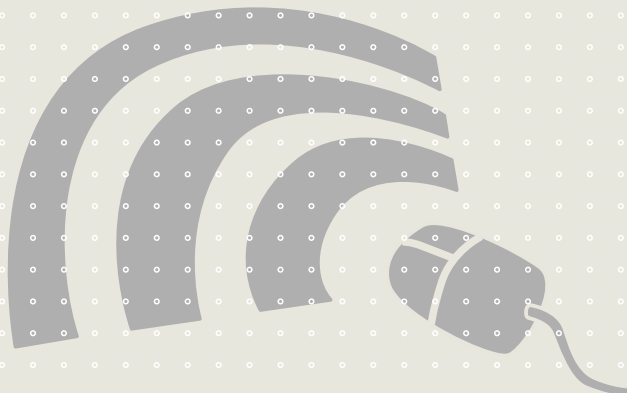
(PORTAL EDUCAÇÃO, 2018).

médico da família

Atende a todos os membros da família, visando abordar os aspectos preventivos e educação sanitária, valoriza a relação médico-paciente e médico-família como parte de um processo terapêutico e de confiança, promove a qualidade de vida e contribui para que o meio ambiente seja mais saudável.

(BRASIL, 1997).

links sobre saúde mental:



<http://asecbrasil.org.br/>

Portal da ASEC - Associação pela Saúde Emocional de Crianças. Trata do desenvolvimento de habilidades emocionais e sociais de crianças e adolescentes.

<http://www.criancacandanga.df.gov.br>

Programa do governo federal. Trata do desenvolvimento integral, desde a primeira infância à adolescência.

<https://br.guiainfantil.com/>

Revista on-line que fala sobre educação infantil e problemas de saúde.

<https://pensesus.fiocruz.br/saude-mental>

Fundação Oswaldo Cruz, vinculada ao Ministério da Saúde. Promove estudos sobre a saúde e o desenvolvimento social.

<http://portalms.saude.gov.br/saude-para-voce/saude-mental/acoes-e-programas-saude-mental/centro-de-atencao-psicossocial-caps>

Portal do Ministério da Saúde. Apresenta programas para prevenção e promoção de saúde mental.

Nome de órgãos, número de telefones ou afins para denúncia de violência de qualquer tipo contra professor e contra aluno:

<https://cipave.rs.gov.br/inicial>

Comissões Internas de Prevenção de Acidentes e Violência Escolar - Cipave

<http://cpers.com.br/>

Centro dos Professores do Estado do Rio Grande do Sul

<https://www.sinprors.org.br/>

Sindicato dos Professores do Ensino Privado do Rio Grande do Sul – Sinpro/RS

Conselho Tutelar

Telefone de apoio para saúde mental ou risco de suicídio:

Disque Saúde 136

Sistema Único de Saúde (SUS)

Disque 188


<https://www.cvv.org.br/>

Centro de Valorização da Vida - CVV

Disque 100

<http://www.disque100.gov.br/>

Recebe diferentes tipos de denúncias, incluindo violação de direitos de crianças ou adolescentes, especialmente em casos de abuso ou exploração sexual.



Órgãos para Atendimento Psicoterápico

Os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) prestam atendimento às pessoas com sofrimento ou transtorno mental, incluindo aquelas com necessidades decorrentes do uso de álcool e outras drogas. Caso seu município não possua esse serviço, procure a Atenção Básica (UBS).

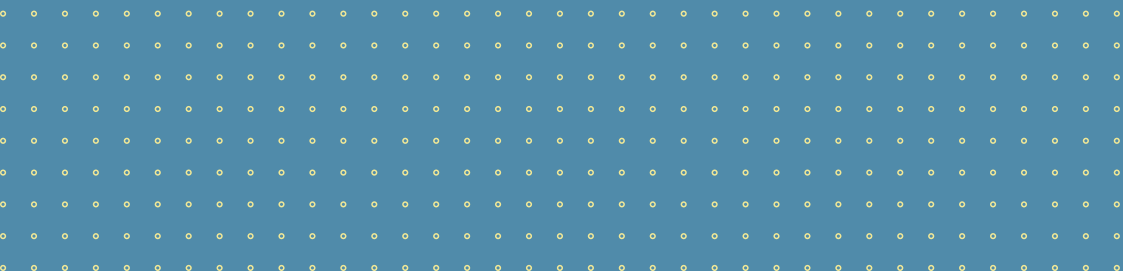
Para mais informações acesse:

<http://portalms.saude.gov.br/saude-para-voce/saude-mental/acoes-e-programas-saude-mental/centro-de-atencao-psicossocial-caps>

Em algumas cidades o CAPS só atende pessoas em crise ou situações graves, nestes casos é necessário passar por uma triagem na UBS e então é feito o devido encaminhamento.

Algumas universidades possuem clínicas-escola que oferecem atendimento gratuito à população.

Procure uma universidade que fique próxima de sua casa e se informe a respeito!



organização e realização:

**Núcleo de Estudos sobre
Famílias e Instituições
Educativas e Sociais
(NEFIES)**

coordenação:

Angela Helena Marin

autores:

Débora C. Fava

Milena Miyuki Hiratuca Ujihara

Dienifer Mattos Ghedin

Thais Pinto Teixeira

Bruna Machado

design e ilustrações:

Roberta Rech Mandelli

financiamento:

Chamada Universal MCTI/CNPq Nº 01/2016

Processo: 406367/2016-7

referências

bibliográficas:

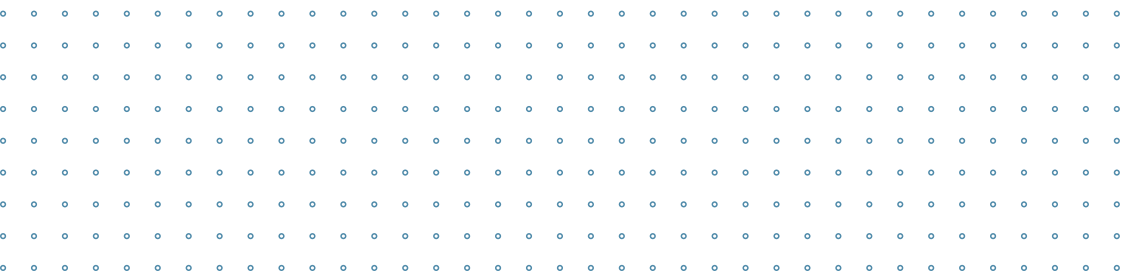
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO PSICOPEDAGOGO (ABPP). Código de ética do psicopedagogo [2011]. Disponível em: <http://www.abpp.com.br/documentos_referencias_codigo_etica.html>. Acesso em: 13 nov. 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Assistência à Saúde. Coordenação de Saúde da Comunidade. Saúde da Família: uma estratégia para a reorientação do modelo assistencial. Brasília. Ministério da Saúde, 1997.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Violência intrafamiliar: orientações para prática em serviço / Secretaria de Políticas de Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2001.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Atribuições Profissionais do Psicólogo no Brasil. Disponível em <https://site.cfp.org.br/leis_e_normas/atribuies-profissionais-do-psicologo-no-brasil/> Acesso em: 13 nov.2018.

PORTAL EDUCAÇÃO. O papel do psiquiatra com o cuidado a saúde mental. [S.l.2018] Disponível em: <<https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/psicologia/o-papel-do-psiquiatra-com-o-cuidado-a-saude-mental/51762>> Acesso em: 13 nov. 2018.





Somos infinitas possibilidades



Conselho Nacional de Desenvolvimento
Científico e Tecnológico