



SAÚDE MENTAL

NA ESCOLA

Reflexões sobre a saúde mental da comunidade escolar

AUTORES:

Suane Pastoriza Faraj: Doutora em Psicologia pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) e psicóloga escolar.

Ana Claudia Pinto da Silva: Psicóloga (UFN), especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental (COGNITIVO EAD), mestrandna do Programa de Pós-graduação da Universidade Federal de Santa Maria e membra do Núcleo de Estudos em Contextos do Desenvolvimento Humano: Família e Escola NEDEFE/UFSM.

Ágata Caetano Manfio: Acadêmica de psicologia (UFSM) e membra do Núcleo de Estudos em Contextos do Desenvolvimento Humano: Família e Escola NEDEFE/UFSM.

Alessandro Valer: Acadêmico de psicologia (UFSM) e membro do Núcleo de Estudos em Contextos do Desenvolvimento Humano: Família e Escola NEDEFE/UFSM.

Naiana Dapieve Patias: Doutora em Psicologia, Docente do Departamento de Psicologia (UFSM), Coordenadora do Núcleo de Estudos em Contextos do Desenvolvimento Humano: Família e Escola NEDEFE/UFSM.

AGRADECIMENTOS:

A gestão do Colégio Antônio Alves Ramos (Pallotti), aos professores, aos alunos e as famílias.

S255 Saúde mental na escola [recurso eletrônico] : reflexões sobre a saúde mental da comunidade escolar / Suane Faraj ... [et al.]. – Santa Maria, RS : UFSM, NEDEFE, 2022.
1 e-book : il.

ISBN 978-65-88403-71-6

1. Saúde mental 2. Crianças 3. Adolescentes 4. Professores I. Faraj, Suane II. Núcleo de Estudos em Contextos de Desenvolvimento Humano: Família e Escola (NEDEFE)

CDU 371.78
613.86

Ficha catalográfica elaborada por Lizandra Veleda Arabidian - CRB-10/1492
Biblioteca Central - UFSM

A SAÚDE MENTAL BRASILEIRA

O impacto emocional das perdas familiares, a falta de socialização, a instabilidade no trabalho e o frequente sentimento de medo vivenciados durante a pandemia da COVID-19 elevaram o nível de estresse e sofrimento psíquico dos brasileiros a patamares alarmantes (Conselho Federal de Enfermagem, 2022).

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (2020), o período atípico contribuiu com o aumento de mais de 25% dos casos de doenças psiquiátricas no mundo como, por exemplo, a depressão. Sob esse contexto, o Brasil se estabeleceu como o país de maior prevalência da doença dentre toda a América Latina (Ministério da Saúde, 2022), o que levou o Conselho Federal de Enfermagem (2022) a entender como um segundo período de crise, dessa vez, em Saúde Mental.

Lembre-se: pensar em Saúde Mental não se refere a considerar apenas aspectos que causam a doença, mas sim aquilo que promove a saúde, possibilitando sempre a **prevenção** do adoecimento psíquico.

! PENSAR EM SAÚDE MENTAL É IMPORTANTE
EM TODAS AS FASES DA VIDA



O QUE É SAÚDE MENTAL?

A Organização Mundial da Saúde define Saúde Mental como “um estado de bem-estar físico, mental e social, na qual o indivíduo sente-se bem consigo e nas interações com outras pessoas”.

QUAIS SÃO SEUS INDICADORES?



QUALIDADE DE VIDA COGNITIVA E EMOCIONAL

Capacidade de compreender e administrar as emoções, os pensamentos e os comportamentos.



LIDAR DE FORMA POSITIVA COM OS CONFLITOS

Reconhecimento das emoções – alegria, tristeza, nojo, medo, raiva – e o quanto tais desconhecimentos podem impactar no comportamento do indivíduo.



RESILIÊNCIA

Capacidade de resistir, superar e prosperar após uma situação adversa significativa.



RECONHECER SUAS LIMITAÇÕES

Capacidade de se autoconhecer.



BUSCAR AJUDA

Ter alguém com quem possa compartilhar os problemas.

(Estanislau, Bressan, 2014).

PARA A PSICOLOGIA, SAÚDE MENTAL ESTÁ RELACIONADA À:

- ♥ Percepção adequada da realidade (inclui a percepção subjetiva de cada indivíduo);
- ♥ Capacidade de exercer controle voluntário sobre o comportamento;
- ♥ Autoestima e Aceitação;
- ♥ Capacidade de formar relacionamentos afetivos;
- ♥ Produtividade.

(Atkinson et al., 2002).

ENTENDE-SE COMO INDIVÍDUO MENTALMENTE SAUDÁVEL AQUELE QUE:

- ♥ Compreende que **não é perfeito**;
- ♥ Entende que **não pode ser tudo para todos**;
- ♥ Vivencia uma **vasta gama de emoções**;
- ♥ **Enfrenta os desafios e mudanças** da vida cotidiana;
- ♥ Sabe **procurar ajuda** para lidar com traumas e transições importantes.

(Fiorelli, Fioreli, & Junor, 2010).

SAÚDE MENTAL NA FAMÍLIA

O ambiente familiar e as relações que são estabelecidas nele constituem a base para o desenvolvimento e a saúde das crianças e adolescentes.

COMO PROMOVER A SAÚDE MENTAL NA FAMÍLIA?

- ♥ Estabelecer rotina de sono, alimentação, lazer e estudos/trabalho;
- ♥ Compartilhar histórias familiares;
- ♥ Ter igualdade entre os cônjuges/companheiro(a);
- ♥ Possibilitar a expressão de ideias e percepções;
- ♥ Estabelecer relações de afeto;
- ♥ Incentivar a autonomia;
- ♥ Promover o respeito;
- ♥ Possibilitar a expressão das emoções;
- ♥ Estabelecer regras claras e coerentes (estabelecer o limite)
- ♥ Limitar o uso de eletrônicos;
- ♥ Estabelecer relações com outros grupos (amigos e familiares);
- ♥ Conhecer e compreender de maneira adequada o desenvolvimento da criança e do adolescente;
- ♥ Ter empatia - capacidade de se colocar no lugar do outro;
- ♥ Priorizar o sentido de justiça, responsabilidade, generosidade;
- ♥ Investir na formação acadêmica e profissional;
- ♥ Desenvolver a espiritualidade;
- ♥ Promover um ambiente seguro, sem violência

(Estanislau, Bressan, 2014).

SAÚDE MENTAL DA CRIANÇA E ADOLESCENTE

A infância e a adolescência são períodos marcados pelo crescimento, maturação, desenvolvimento, aprendizado, compartilhamento de brincadeiras e vivências, estabelecimento de relações sociais e afetivas. Além disso, são períodos em que as vivências, aprendizados e experiência serão importantes para os outros períodos do desenvolvimento.

A SAÚDE MENTAL DAS CRIANÇAS E DOS ADOLESCENTES ESTÁ RELACIONADA:

- ♥ Desenvolvimento integral;
- ♥ Desempenho escolar;
- ♥ Estabelecimento de relações afetivas e saudáveis;
- ♥ Recursos para enfrentar os desafios do desenvolvimento;
- ♥ Autoestima;
- ♥ Bem-estar.

(Estanislau, Bressan, 2014).



FATORES DE RISCO



FATORES DE PROTEÇÃO

CRIANÇAS E ADOLESCENTES

⚠️ QUAIS OS FATORES DE RISCO QUE PODEM AFETAR A SAÚDE MENTAL DAS CRIANÇAS E DOS ADOLESCENTES?

- ⚠️ Violência (física, psicológica, sexual, negligência);
- ⚠️ Conflitos familiares;
- ⚠️ Perdas (divórcio, desemprego, morte de familiares próximos, ausência física ou emocional de um dos pais);
- ⚠️ Práticas educativas negativas (ausência de atenção e afeto; monitoria negativa);
- ⚠️ Baixa expectativa dos pais quanto ao desenvolvimento do filho;
- ⚠️ Deficiência física e psicopatologia na família;
- ⚠️ Não ter acesso à escola.

✓ QUAIS OS FATORES QUE PODEM PROTEGER A SAÚDE MENTAL DAS CRIANÇAS E DOS ADOLESCENTES?

- ✓ Supervisão parental;
- ✓ Relações afetivas com pares;
- ✓ Rede de apoio social e familiar;
- ✓ Práticas educativas positivas (uso adequado de atenção, estabelecimento de regras, diálogo, supervisão das atividades escolares e lazer, comunicação clara e objetiva, o uso de explicações, sinalização dos comportamentos negativos e positivos, recompensar as atitudes positivas);
- ✓ Momento de lazer (brincadeira, jogos interativos, passeios, cultura);
- ✓ Tempo limitado no uso dos eletrônicos;

(Estanislau, Bressan, 2014).

FATORES DE RISCO

X

FATORES DE PROTEÇÃO

- ✓ Frequência na escola;
- ✓ Bons vínculos com professores e equipe pedagógica;
- ✓ Participação dos pais/responsáveis nas atividades escolares;
- ✓ Momentos de diálogo e conversa com adultos sobre diversos temas;
- ✓ Espaços que possibilitam a expressão de seus sentimentos, pensamentos, vivências;
- ✓ Promoção das habilidades socioemocionais (autoconsciência, autorregulação, consciência social, habilidades sociais e tomada de decisão) - facilitam o processo de adaptação frente a demandas acadêmicas, profissionais e pessoais.

PROFESSORES

⚠ QUAIS OS FATORES DE RISCO QUE PODEM AFETAR A SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES?

- ⚠ Dificuldades pessoais (mal gerenciamento do tempo, dificuldade de organização do trabalho, problemas emocionais, problemas de saúde física, carência de rede de apoio);
- ⚠ Dificuldade de relacionamentos no ambiente de trabalho.
- ⚠ Condições precárias de trabalho (mobiliário, equipamentos e condições de ruído, temperatura);
- ⚠ Baixa remuneração;
- ⚠ Falta de valorização profissional;
- ⚠ Salas de aulas numerosas;
- ⚠ Carga horária de trabalho intensa e poucas horas de descanso;
- ⚠ Violência no ambiente escolar;

(Estanislau, Bressan, 2014).

FATORES DE RISCO



FATORES DE PROTEÇÃO



QUAIS OS FATORES QUE PODEM PROTEGER A SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES?

- ✓ Criar uma nova rotina (alimentação, sono, estudo, lazer, autoconhecimento, autocuidado);
- ✓ Reconhecimento e valorização do docente;
- ✓ Apoio no trabalho - desenvolve o sentimento de segurança e pertencimento;
- ✓ Trabalho em equipe - a partir do compartilhamento de trocas, experiência e informações com colegas e equipe pedagógica.
- ✓ Condições adequadas de trabalho (mobiliário, equipamento, temperatura).
- ✓ Aceitação do trabalho extraclasse como parte fundamental da docente (planejamento das aulas, elaboração e correção de trabalho e provas) e a imposição do limite (atuação profissional não pode interferir na rotina pessoal, autocuidado, lazer, relações sociais).
- ✓ Promoção de espaços que possibilitam o acolhimento dos sentimentos, a fala e escuta das vivências, a troca de experiências e o fortalecimento dos vínculos;
- ✓ Cuidado e Respeito ao docente - não comparar, julgar, criticar, ofender o docente, mas sim compreender que cada professor é único, tem características próprias, limites, desejos, sentimentos;
- ✓ Comunicação eficaz e não violenta no ambiente de trabalho;
- ✓ Formação continuada do docente para a fortalecimentos de suas práticas e o aprimoramento de suas habilidades;
- ✓ Suporte emocional (individual ou em grupo).

(Estanislau, Bressan, 2014).

PARA MANTER UMA BOA SAÚDE MENTAL

- ♥ Viva o momento presente;
- ♥ Estabeleça prioridades - transformar grandes tarefas em pequenas tarefas;
- ♥ Busque desenvolver novas atividades;
- ♥ Não se isole;
- ♥ Reconheça as suas emoções, as dos outros e fale sobre o que sente;
- ♥ Reconheça e aceite suas limitações;
- ♥ Dedique um tempo para cuidar de si;
- ♥ Expresse gratidão;
- ♥ Seja otimista;
- ♥ Pratique o altruísmo - ser gentil, oferecer ajuda, ser compreensivo, práticas sociais e comunitárias;
- ♥ Fortaleça os laços familiares e de amizade;
- ♥ Diversifique os seus interesses;
- ♥ Mantenha-se intelectual e fisicamente ativo.

(Estanislau, Bressan, 2014).

TAMBÉM É IMPORTANTE:

- ♥ Evitar o consumo de álcool, cigarro e medicamentos sem prescrição médica;
- ♥ Manter bons hábitos alimentares (mais alimentos naturais e menos industrializados);
- ♥ Dormir bem (recomendado no mínimo oito horas);
- ♥ Praticar atividades físicas e mentais regularmente - como por exemplo: caminhadas, corridas e meditação;
- ♥ Manter mais relações reais e menos relações virtuais;
- ♥ Procurar ajuda profissional.



QUEM PODE AJUDAR?

PSICÓLOGO

É o(a) profissional que auxilia na superação de situações difíceis com a identificação de traumas, frustrações, medos, receios e sentimentos que podem prejudicar o indivíduo.

PSIQUIATRA

É médico(a) com especialização em psiquiatria, responsável pelo diagnóstico e tratamento dos chamados Transtornos Mentais e de Comportamento, atuando com a prevenção, o diagnóstico, o tratamento e a reabilitação dos diferentes modos de manifestações das doenças mentais em geral.

MÉDICO DA FAMÍLIA

É o(a) médico(a) especialista em atenção primária (ex: Estratégia de Saúde da Família (ESF), Unidades Básica de Saúde (UBS)), para tal função é necessário ampla capacitação em diversas áreas da medicina.



REFERÊNCIAS

Atkinson, R. L., Atkinson R. C., Smith e. E., Bem D. J., Hoeksema S. N. (2002). *Introdução à Psicologia*. 13^aed. Porto Alegre: Artmed.

Conselho Federal de Enfermagem. (2022). *Brasil vive uma segunda pandemia, agora na Saúde Mental*. http://www.cofen.gov.br/brasil-enfrenta-uma-segunda-pandemia-agora-na-saude-mental_103538.html

Estanislau, G. M., Bressan, R. A. (2014). *Saúde mental na escola: o que os educadores devem saber*. Porto Alegre: Artmed.

Fiorelli, J. O., Fiorelli, M. R., & Junior, M. J. O. M. (2010). *Psicologia aplicada ao direito*. São Paulo: L tr.

Gomide, P. I. C. (2006) *Inventário de estilos parentais – IEP: modelo teórico, manual de aplicação, apuração e interpretação*. Petrópolis: Vozes.

Ministério da Saúde. (2022). *Na América Latina, Brasil é o país com maior prevalência de depressão*. <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/na-america-latina-brasil-e-o-pais-com-maior-prevalencia-de-depressao>

Organização Mundial da Saúde. (2020). *OMS divulga Informe Mundial de Saúde Mental: transformar a saúde mental para todos*. <https://bvsms.saude.gov.br/oms-divulga-informe-mundial-de-saude-mental-transformar-a-saude-mental-para-todos/>

NOS SIGA NAS REDES SOCIAIS



[@nedefe_ufsm](https://www.instagram.com/nedefe_ufsm/)
[instagram.com/nedefe_ufsm/](https://www.instagram.com/nedefe_ufsm/)



facebook.com/nedefeufsm



ufsm.br/grupos/nedefe