

SAÚDE MENTAL NA ESCOLA

PRECISAMOS FALAR  
SOBRE ISSO

Este material foi desenvolvido para alertar, instruir e informar, professores, estudantes e pais sobre este importante tema. A saúde mental precisa de mais atenção.

**Textos:**

Denise Dutra  
Helenise Juchem  
Tatiane Bizarro

**Revisão de texto:**

Luana Wasgem  
Mário Selbach  
Gustavo Rubert

**Apoio técnico:**

Caroline Becker  
Pablo Rodrigues

**Projeto gráfico:**

Daniel Hanauer

**Fotos:**

Site Unsplash  
Rawphotos

**\*Produzido pelo gabinete do deputado estadual Issur Koch**



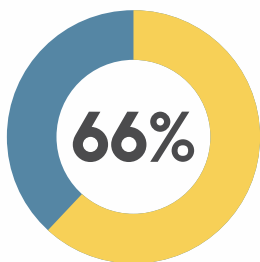
Depressão, esgotamento profissional, estresse, ansiedade, desmotivação, automutilação, suicídio, bullying, síndrome do pânico, agressividade verbal e física, mudanças de comportamento, sentimento de solidão. Palavras fortes, mas que lamentavelmente fazem parte do cotidiano das nossas escolas.

## **ENTENDER, REFLETIR E CONSCIENTIZAR PARA PROMOVER A SAÚDE MENTAL NAS INSTITUIÇÕES**

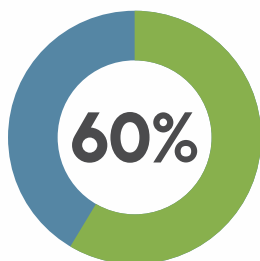
A Organização Mundial da Saúde (OMS) afirma: "Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a mera ausência de enfermidade física". Uma mente sã é essencial para nossa capacidade coletiva e individual, como seres humanos, para pensar, nos emocionar e se relacionar.

## **NA ESCOLA, A SAÚDE MENTAL É A CONEXÃO ENTRE O APRENDER E O CONVIVER**

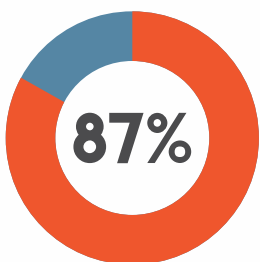
Diante destes transtornos mentais e comportamentais, há uma alta incidência de adoecimento dos professores e estudantes das Escolas Públicas e isso tem sido reconhecido pela mídia, por órgãos oficiais (nacionais e internacionais) e pesquisas.



*66% dos professores disseram que já sentiram fraqueza, incapacidade ou medo de ir trabalhar.*



*60% também relatam sofrer com ansiedade, estresse e dores de cabeça.*



*87% acreditam que seus problemas de saúde são ocasionados ou intensificados pela profissão.*

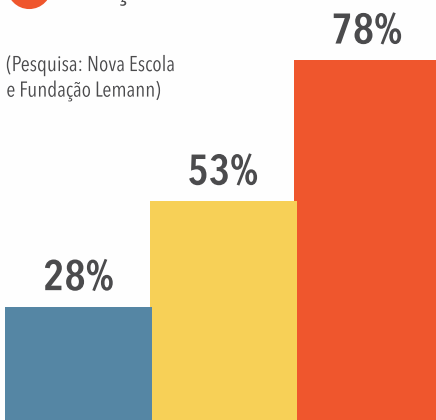
*(Fonte: Pesquisa Nova Escola 2018 no Brasil)*

Professores têm se afastado das atividades escolares por se sentirem no limite emocional e sem condições psicológicas para continuar lecionando. E esse adoecimento repercute na sala de aula, na dinâmica escolar, nas práticas educacionais, nas relações interpessoais e na carreira docente.

## DADOS SÃO PRECUPANTES NO BRASIL

● Físico ● Mental

● Doença crônica



(Pesquisa: Nova Escola e Fundação Lemann)

# ESGOTAMENTO FÍSICO E MENTAL É A REALIDADE DOS PROFESSORES GAÚCHOS

**ESTUDOS APONTAM  
FATORES QUE ESTÃO  
RELACIONADOS COM  
O ADOECIMENTO DO  
PROFESSOR:**

- Acúmulo de trabalho.
- Cumprimento da carga horária em várias escolas.
- Ambiente de trabalho com condições precárias.
- Dificuldades do professor em lidar com as situações que envolvem problemas comportamentais dos alunos.
- Falta de incentivo para busca de qualificação docente e desvalorização da carreira do magistério.

## NÚMEROS DE 2019 NO RIO GRANDE DO SUL

O maior percentual de afastamento de profissionais da Educação, deve-se às licenças-saúde. 4392 entraram em licença para tratamento médico (dados da SEDUC - Secretaria de Estado da Educação/RS e Comissão de Educação, Cultura, Desporto, Ciência e Tecnologia da Assembleia Legislativa/RS).



*“Os transtornos de saúde mental serão o principal agravo que levarão as pessoas às unidades de saúde durante todo o século 21 no mundo.”*

*Luiz Henrique Mandetta, durante evento a alusão ao Dia Mundial de Prevenção do Suicídio (10/09/19).*



## PROFESSOR É A CHAVE DO SUCESSO DE NOSSOS ESTUDANTES

Mais da metade dos educadores brasileiros sofre com distúrbios relacionados à saúde mental, mas eles não estão sozinhos, conseqüentemente o aluno também adoece! Cerca de 20% de crianças e adolescentes em idade escolar necessitam de algum auxílio na área da saúde mental. São milhares de

estudantes brasileiros com prejuízos acadêmicos e que precisam desenvolver estratégias para lidar com dificuldades emocionais, aprendendo habilidades sociais e comportamentais para levarem uma vida mais feliz e equilibrada, evitando o insucesso e a evasão escolar.

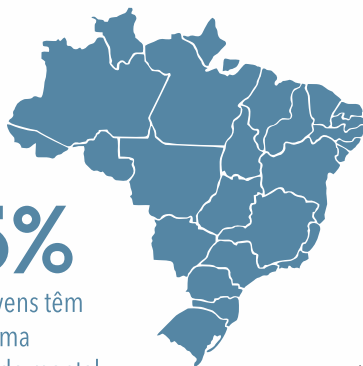
### NO MUNDO:

**20%** dos adolescentes enfrentam algum problema de saúde mental



### NO BRASIL:

**15%** dos jovens têm problema de saúde mental



Fonte: Nova Escola



# BULLYING

Segundo o Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef), um em cada três estudantes, entre 13 e 15 anos, sofre bullying regularmente no mundo. Dados do Sistema Único de Saúde (SUS) mostram um aumento de 18% no suicídio de adolescentes de 10 a 19 anos no Brasil.

Fique atento: Qualquer mudança de comportamento se torna um alerta, pois ações previnem problemas futuros como o suicídio.

É extremamente importante salientar o elo entre escola e família, incentivando a diversidade e o respeito no processo de inclusão. A função do professor é relatar suas percepções, orientar a família e encaminhar o estudante para profissionais especializados.

## MUDANÇAS COMPORTAMENTAIS QUE INDICAM SITUAÇÃO DE RISCO

Isolamento social

Distúrbios do sono

Alteração de humor


Dificuldades de concentração

Automutilação

Violência física ou verbal

Autoestima baixa

Uso de álcool e drogas



## QUAIS OS FATORES DE RISCO PARA A SAÚDE MENTAL DOS ALUNOS?

Desestruturação familiar

Influência da mídia e redes sociais

Falta de apoio pedagógico e educacional

Falta de estrutura física adequada

O Bullying é uma das principais causas de mudanças comportamentais, interferindo na autoafirmação tanto da vítima quanto do agressor. Dentro e fora da escola, esse tipo de violência existe e precisa ser erradicada!

O Estado do Rio Grande do Sul dispõe da lei Antibullying (13474/2010), que combate a prática de bullying por instituições de ensino e de educação infantil, públicas ou privadas.



# COMO PROMOVER A SAÚDE MENTAL NA ESCOLA

Criar ações para melhoria da qualidade de vida e de bem-estar biopsicossocial.

Fortalecer a autoestima e desenvolver a autonomia dos estudantes.

Estabelecer uma comunicação com confiança, criando uma rede de apoio estruturada, integrando profissionais da saúde, educação, pais, alunos e membros da comunidade.

Qualificar os professores para identificar os alunos que apresentam transtornos.

Tornar acessíveis números de telefone, sites e endereços de serviços específicos de apoio.

Estimular a aprendizagem socioemocional, ou seja, habilidades que auxiliam a pessoa a lidar consigo, a relacionar-se com os outros e a executar tarefas.

Prevenir o comportamento desafiador e a violência escolar.

## AGORA É LEI

Foi publicada no dia 12/01/2020 no Diário Oficial da União (DOU) a lei número 13.935/2019 que dispõe sobre a prestação de serviços de Psicologia e de Serviço Social nas Redes Públicas da Educação Básica.

## LEMBRE-SE

Ter saúde mental é...  
Estar bem consigo mesmo e com os outros.

---

Aceitar as exigências da vida.  
Gerenciar as emoções, sejam elas positivas ou negativas.

---

Reconhecer seus limites e buscar ajuda quando necessário.

---

Lidar de forma positiva com as diversidades.

# A BASE DA PREVENÇÃO É A INFORMAÇÃO

A educação e o diálogo são apontados como um caminho para destacar este tema, o que reforça o papel da escola como um espaço estratégico na promoção da Saúde Mental. A escola pode ser uma grande aliada no compartilhamento de informações, na redução de riscos e até mesmo, na detecção precoce de sinais que demandam atenção. E com isso algumas medidas de intervenção se fazem necessárias no sentido de melhorar as condições e a organização no ambiente escolar. Através de pesquisas e formação de uma comissão de saúde, é possível promover ações para garantir a qualidade do processo de ensino e aprendizagem, além da implantação de políticas públicas por meio de um trabalho sistematizado e contínuo, com base nos aspectos biológicos, psicológicos e sociais, dos professores e estudantes.

## DICAS PARA MANTER SUA SAÚDE MENTAL

**Ter hábitos saudáveis.**

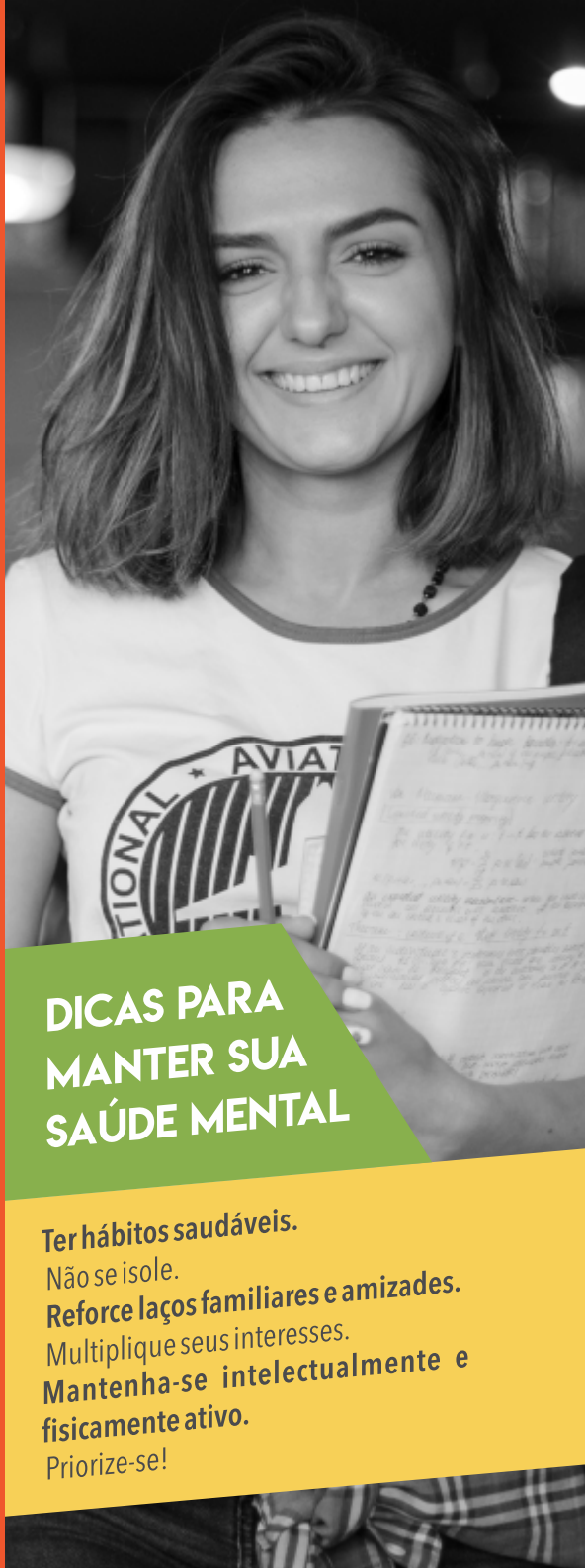
Não se isole.

**Reforce laços familiares e amizades.**

Multiplique seus interesses.

**Mantenha-se intelectualmente e fisicamente ativo.**

Priorize-se!



# ONDE BUSCAR AJUDA?

Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) ou Unidade de Saúde mais próxima.

Conselho Tutelar (atende crianças e adolescentes e presta aconselhamento aos pais).

Portal do Ministério da Saúde (<http://portalms.saude.gov.br/saude-para-voce/saude-mental/acoes-e-programas-saude-mental/centro-de-atencao-psicossocial-caps>)

Portal da ASEC – Associação pela Saúde Emocional de Crianças. (<http://asecbrasil.org.br/>)

SUAS – Sistema Único de Assistência Social (Atendimento nos CRAS - Centro de Referência de Assistência Social).

Centro de Valorização da Vida  
CVV – Disque 188



**LIGUE 188**

## BIBLIOGRAFIA

[educacaointegral.org.br](http://educacaointegral.org.br)

[novaescola.org.br](http://novaescola.org.br)

[www2.camaralegislativa.br](http://www2.camaralegislativa.br)

Saúde Mental na Escola: O Que Os Educadores Devem Saber  
Gustavo M. Estanislau  
Rodrigo Affonseca Bressan  
Artmed/2014/Porto Alegre

Seminário saúde dos trabalhadores em educação –  
Assembleia Legislativa de Santa Catarina

<https://www.appai.org.br> – Saúde mental nas escolas – O que podemos fazer para melhorar?

Manual dos Transtornos Escolares – Entendendo os problemas de crianças e adolescentes na escola – 1ª edição – Dr. Gustavo Teixeira – Rio de Janeiro/2013

Divisão de Saúde Mental do Governo de Saúde do Estado do Paraná.  
[escoladainteligencia.com.br](http://escoladainteligencia.com.br)

[www.lidianekleinpsicologa.com](http://www.lidianekleinpsicologa.com)

Contato:

(51) 3210.1952

(51) 99642.8135

Praça Marechal Deodoro, 101

Sala 1106 / Centro Histórico - Porto Alegre / RS

CEP: 90010-300

Dúvidas ou sugestões:

professor.issurkoch@al.rs.gov.br



[www.issur.com.br](http://www.issur.com.br)



**ISSUR KOCH**  
DEPUTADO ESTADUAL - RS

