

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**



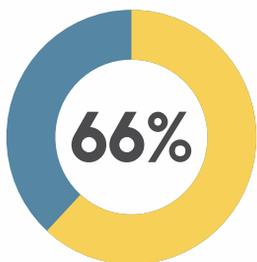
Depressão, esgotamento profissional, estresse, ansiedade, desmotivação, automutilação, suicídio, bullying, síndrome do pânico, agressividade verbal e física, mudanças de comportamento, sentimento de solidão. Palavras fortes, mas que lamentavelmente fazem parte do cotidiano das nossas escolas.

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

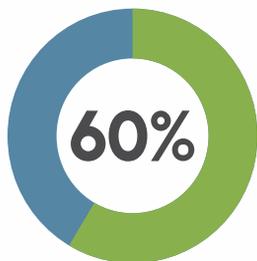
A Organização Mundial da Saúde (OMS) afirma: "Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a mera ausência de enfermidade física". Uma mente sã é essencial para nossa capacidade coletiva e individual, como seres humanos, para pensar, nos emocionar e se relacionar.

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

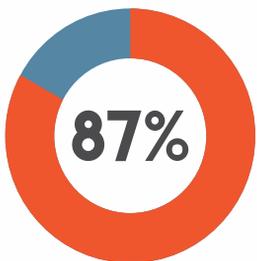
Diante destes transtornos mentais e comportamentais, há uma alta incidência de adoecimento dos professores e estudantes das Escolas Públicas e isso tem sido reconhecido pela mídia, por órgãos oficiais (nacionais e internacionais) e pesquisas.



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.

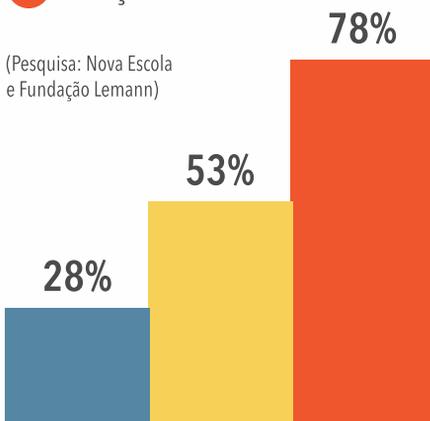
(Fonte: Pesquisa Nova Escola 2018 no Brasil)

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.

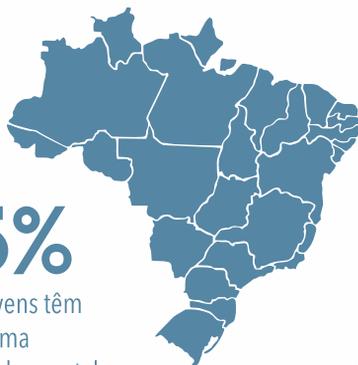
NO MUNDO:

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.

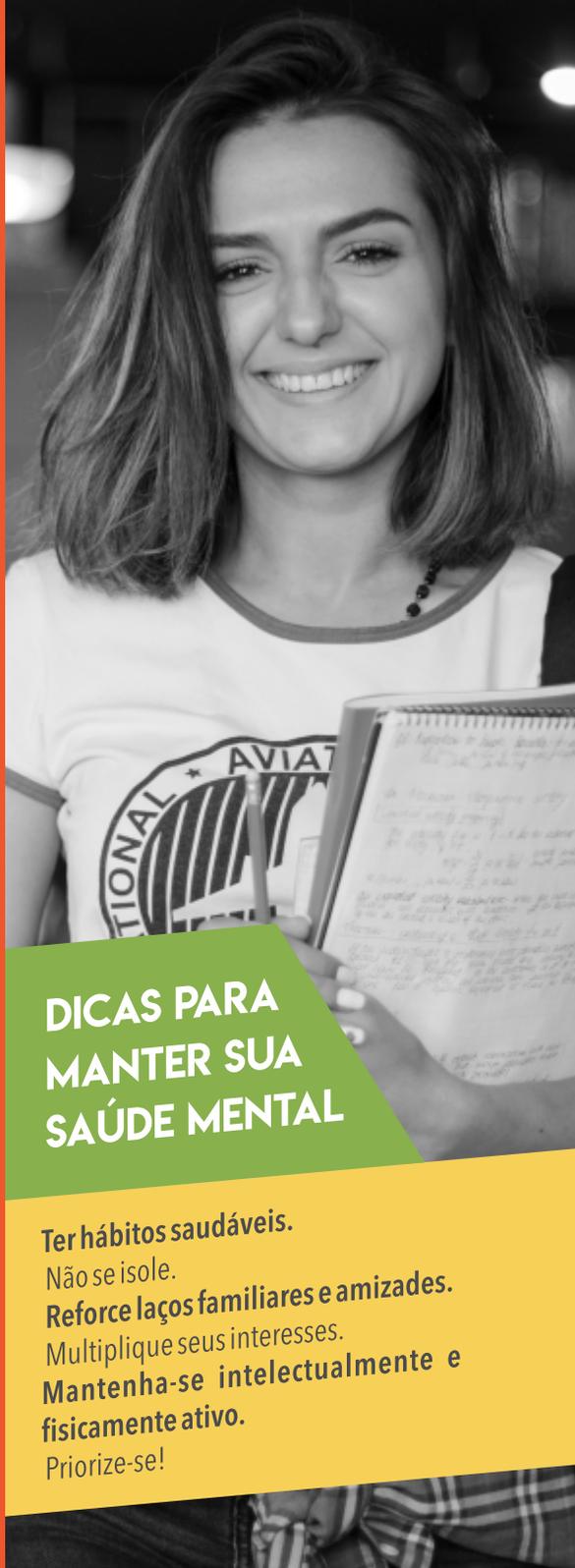
Não se isole.

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

novaescola.org.br

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 – 1º
edição – Dr. Gustavo Teixeira – Rio de Janeiro/2013

Divisão de Saúde Mental do Governo de Saúde do
Estado do Paraná.
escoladainteligencia.com.br

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

