

VALORIZAÇÃO DA SAÚDE MENTAL DE PROFESSORES



Rayene Mirela Lins Silva
Isabelle Diniz Cerqueira Leite

Faculdade Pernambucana de Saúde

Graduação em Psicologia

Ficha Catalográfica

Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

S586v Silva, Rayene Mirela Lins

Valorização da saúde mental de professores. /
Rayene Mirela Lins Silva, Isabelle Diniz Cerqueira
Leite; – Recife: Do Autor, 2023. 13 f.:il.

Cartilha.

ISBN: 978-65-84502-80-2

1. Saúde mental. 2. Saúde mental - professores. 3.
Sobrecarga trabalhista. I. Leite, Isabelle Diniz
Cerqueira. II. Título.

CDU 613.6



INFORMAÇÕES SOBRE AS AUTORAS

Rayene Mirela Lins Silva

Graduanda de Psicologia da Faculdade Pernambucana de Saúde

Isabelle Diniz Cerqueira Leite

Doutora em Psicologia Cognitiva, Tutora do curso de graduação em Psicologia da Faculdade Pernambucana de Saúde, Psicóloga da Saúde.



APRESENTAÇÃO

A seguinte cartilha possui como objetivo gerar reflexões acerca da importância da saúde mental dos profissionais de educação. Levantando questionamentos acerca da sobrecarga trabalhista gerada pelas mudanças causadas pela pandemia.



Rayene Lins
Isabelle Diniz

SUMÁRIO:

| | |
|--|----|
| Como anda o seu tempo?..... | 6 |
| Saúde Mental..... | 7 |
| A Saúde Mental de Professores | 8 |
| Estratégias para manutenção da Saúde Mental nos novos tempo..... | 11 |
| Referências..... | 13 |



Como anda o seu tempo?

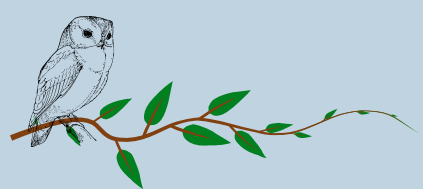
Quando foi a última vez que:



Você não levou trabalho para casa?



Fez algo por você?



Se sentiu motivado(a) com o trabalho?



Conseguiu organizar a sua rotina?



Realizou alguma estratégia para manter ou promover sua saúde mental?



Se permitiu viver o ócio?



SAÚDE MENTAL

A saúde mental se desvincula dos pressupostos apenas biomédicos com a sua associação contrária à loucura e passa a ser entendida como um estado de bem-estar onde o indivíduo pode perceber suas próprias habilidades para lidar com eventos inesperados, as utilizando como formas interventivas; envolvendo assim o biopsicossocial presente na sua vida.

Aspectos como dieta, educação, trabalho, situação de moradia, renda e acesso a serviços de saúde interferem ativamente na saúde mental e biológica; visto que costumam provocar estresse constante que derivam do papel social, cargo, ambiente, socialização, sobrecarga, dificuldades e exigências do cargo; sendo agregados a dificuldades para se resolver tais eventos estressores recorrentes.



A SAÚDE MENTAL DE PROFESSORES

Pesquisas evidenciam a docência como a terceira categoria profissional que mais se afasta do trabalho por problemas de saúde mesmo antes do período pandêmico, com seus primeiros relatos em 1970, onde os sofrimentos por professores já eram observados.

Executar a docência na atualidade vai além da vocação, é necessária uma capacidade adaptativa para enfrentar os obstáculos laborais e cotidianos que precisam concluir fora do ambiente de trabalho .

Entre os aspectos que podem causar sofrimento psíquicos em professores estão a execução de funções que vão além daquelas que vivenciam durante a graduação como estímulos de aprendizagens, ensino do convívio em sociedade, preenchimento das lacunas presentes na instituição em que trabalha, articulação entre sociedade e escola e a busca por requalificação profissional.



Além de outras dificuldades como:



Baixos salários;



Desrespeito;



Sobrecarga de trabalho;



Poucos recursos;



Classes com superlotação;



Pressão para que haja alta produtividade.

Durante a pandemia os professores tiveram que adaptar rapidamente às suas habilidades referentes a sala de aula para cumprir, de forma online, a sua carga horária em um ambiente onde anteriormente era visto como um lugar de descanso. Causando assim uma perda do equilíbrio emocional e físico assim como a diminuição da resiliência frente aos fatores adversos.



Você sabia que falta de voz e rouquidão em sala de aula podem advir de sua saúde mental?

As complicações físicas como problemas relacionados a voz, visão, queda de cabelo, alterações no sono e dores musculares estão, muitas vezes, associadas aos fatores psíquicos que vão muito além de prejudicar a motivação e causar ansiosos.

Altos níveis de estresse costumam causar impactos na saúde mental dos professores. Com o surgimento das complicações no período pandêmico medos, irritabilidade, queda na produtividade, conflitos sociais, aumento no consumo de álcool e sensação de impotência e solidão vem se tornando cada vez mais comuns .



ESTRATÉGIAS PARA MANUTENÇÃO DA SAÚDE MENTAL NOS NOVOS TEMPOS

Para se ter estratégias eficazes é de extrema importância que leve em consideração o que se adequa ou não a você, considerando: sua subjetividade, classe social, vida laboral, papéis sociais e afinidades. Preservando os hábitos de autocuidado e prevenindo os riscos de adoecimentos mentais.

Algumas estratégias para a manutenção da saúde mental:



Filtre as informações que costuma consumir para evitar hábitos prejudiciais;



Organize sua rotina;



Utilize do equilíbrio entre seus papéis sociais;



Você é mais do que seu trabalho. Não esqueça de suas outras características;



O ócio pode ser produtivo! O descanso é essencial para restabelecer o equilíbrio entre produtividade e lazer e evitar sobrecarga e sintomas ansiosos;



Regularize seu sono! Uma boa noite de sono pode ajudar na diminuição dos níveis de estresse.



Busque apoio profissional. Um profissional qualificado da psicologia poderá auxiliar no seu processo de autoconhecimento.

A utilização da Resiliência:

Em sua definição psicológica a resiliência é a capacidade de retornar a um estado de equilíbrio.

Sendo também um aumento da resistência a doenças psíquicas através do conjunto de traços de personalidade, capacidades e habilidades adaptativas após ter experiências traumáticas.

Assim como um enfrentamento das adversidades através da utilização de estratégias elaboradas por meio dos fatores de proteção desenvolvidos do entendimento dos obstáculos encontrados; criando assim um equilíbrio e a manutenção da saúde mental.

Portanto a resiliência é um desenvolvimento saudável em situações adversas.



REFERÊNCIAS

GAINO, Loraine Vivian et al. O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português), v. 14, n. 2, p. 108-116, 2018.

HELOANI, José Roberto; CAPITÃO, Cláudio Garcia. Saúde mental e psicologia do trabalho. São Paulo em perspectiva, v. 17, p. 102-108, 2003.

MARTINS, Maria da Conceição de Almeida. Factores de risco psicossociais para a saúde mental. Millenium, p. 255-268, 2004.

RONDINI, C. A. Pandemia do Covid-19 e o ensino remoto emergencial: mudanças na práxis docente. Educação, v. 10, n. 1, p. 41-57, 2020.

TOSTES, EM. Sofrimento mental de professores do ensino público. Saúde em Debate [online]. 2018, v. 42, n. 116 [Acessado 6 Março 2021], pp. 87-99. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0103-1104201811607>>. ISSN 2358-2898. <https://doi.org/10.1590/0103-1104201811607>.

MACAIA, A. A. S. & Fischer, F. M. Retorno ao trabalho de professores após afastamentos por transtornos mentais11Bolsa de Doutorado CNPq, processo 141708/2010-7, e FAPESP, processo 2010/11698-0. . Saúde e Sociedade [online]. 2015, v. 24, n. 3 [Acessado 6 Março 2021], pp. 841-852. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0104-12902015130569>>. Epub Jul-Sep 2015. ISSN 0104-1290. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902015130569>.

PEDROSO, R. & Bottega, C. G. Saúde mental dos professores da rede de Ensino Público e gestão: uma relação possível (?). Revista Ciências do Trabalho, n. 13, 2019.

SALLABERRY, J. D. Desafios docentes em tempos de isolamento social: estudo com professores do curso de Ciências Contábeis. Revista Docência do Ensino Superior, Belo Horizonte, v. 10, e024774, p.1-22, 2020. DOI: <https://doi.org/10.35699/2237-5864.2020.24774>.

SILVA, W. A. D. Covid-19 no Brasil: estresse como preditor da depressão; 2020.

FERREIRA-COSTA, R. Q. & PEDRO-SILVA, N.. Níveis de ansiedade e depressão entre professores do Ensino Infantil e Fundamental. Pro-Posições, Campinas , v. 30, e20160143, 2019 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-73072019000100503&lng=en&nrm=iso>. access on 06 Mar. 2021. Epub Apr 18, 2019. <https://doi.org/10.1590/1980-6248-2016-0143>.

LIMA, R. C. Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. Physis: Revista de Saúde Coletiva [online]. v. 30, n. 02 [Acessado 6 Março 2021] , e300214. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0103-73312020300214>>. ISSN 1809-4481. <https://doi.org/10.1590/S0103-73312020300214>

RIBEIRO, Ana Cláudia de Araújo et al. Resiliência no trabalho contemporâneo: promoção e/ou desgaste da saúde mental. Psicologia em estudo, v. 16, p. 623-633, 2011.

