



| Secretaria da Educação



CONVIVA SP

Programa de Melhoria da
Convivência e Proteção Escolar



CONVIVA SP

Programa de Melhoria da
Convivência e Proteção Escolar





Projeto

Viver com Saúde Saúde Mental nas Escolas

Fundación
MAPFRE





Formação

CONVERSANDO COM EDUCADORES SOBRE SAÚDE MENTAL NAS ESCOLAS

Fundación
MAPFRE



ATENÇÃO PLENA



QUAL A IMPORTÂNCIA DE DESENVOLVER O TEMA DA SAÚDE MENTAL NA ESCOLA?



Bloco 1



QUAL A IMPORTÂNCIA DE DESENVOLVER O TEMA DA SAÚDE MENTAL NA ESCOLA?



- **Participação dos educadores com respostas da atividade prévia:**

O que você entende, com suas palavras, por saúde mental?

- **Vídeo:** https://www.youtube.com/watch?v=_jASRUAZcgQ
- **Vídeos:** O que os alunos entendem por saúde mental?



VÍDEO 1



VÍDEO 2



ÁUDIO 2



O QUE É MENTE?



É o resultado do que se passa em nosso **cérebro**.

Está diretamente relacionada à **consciência**.

É o início de todo o processo da **saúde mental**.



O QUE É SAÚDE MENTAL?



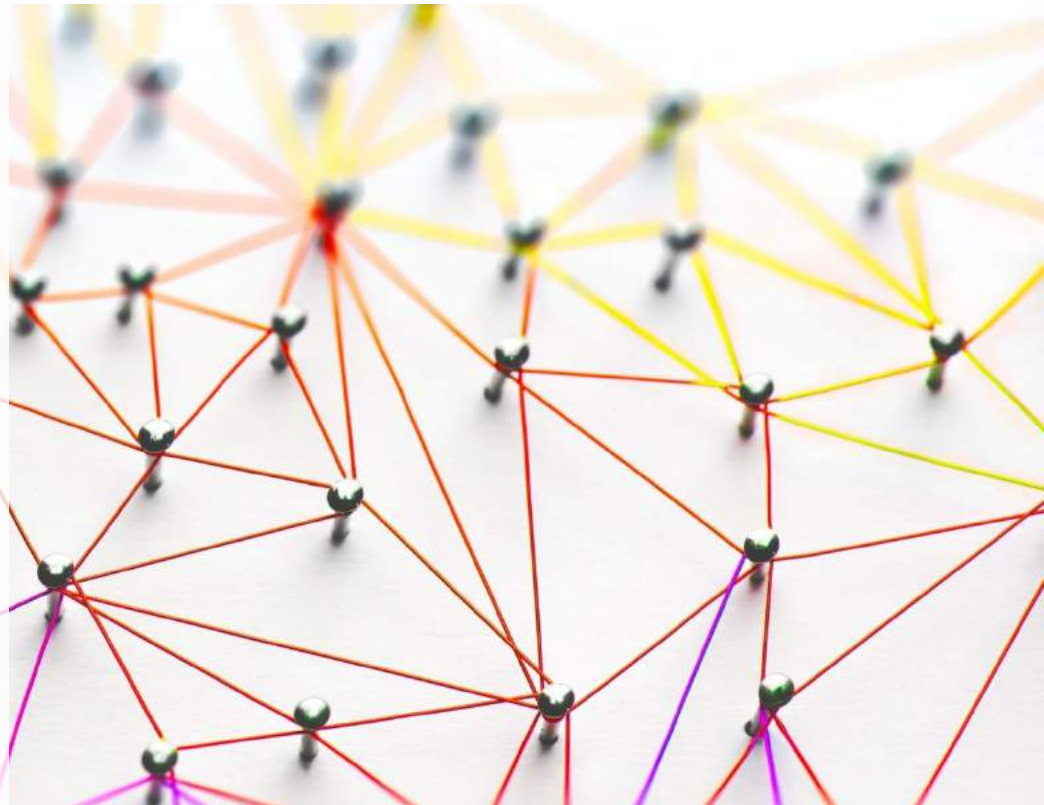
Saúde mental é a capacidade para lidar com os desafios da vida, tanto positivos quanto negativos.



O QUE É SAÚDE MENTAL?



- Habilidades cognitivas
- Habilidades emocionais
- Habilidades de comunicação
- Habilidades comportamentais



O QUE É SAÚDE MENTAL?



Segundo a **ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE**:

É o **estado de bem-estar** no qual um indivíduo realiza suas próprias habilidades, consegue lidar com as tensões normais da vida, trabalhar de forma produtiva, manter relações interpessoais saudáveis, formar vínculos afetivos e fazer contribuições à sua comunidade.

O QUE É SAÚDE MENTAL?



- Ter boa qualidade de vida cognitiva
- Conseguir apreciar a vida
- Estar de bem consigo e com os outros
- Reconhecer e lidar com as exigências da vida
- Saber lidar com as emoções (agradáveis e desagradáveis)
- Reconhecer seus limites
- Buscar ajuda, quando necessário



O QUE É TRANSTORNO MENTAL?



O **transtorno mental** está associado a um ou mais distúrbios em seis domínios principais da função cerebral:

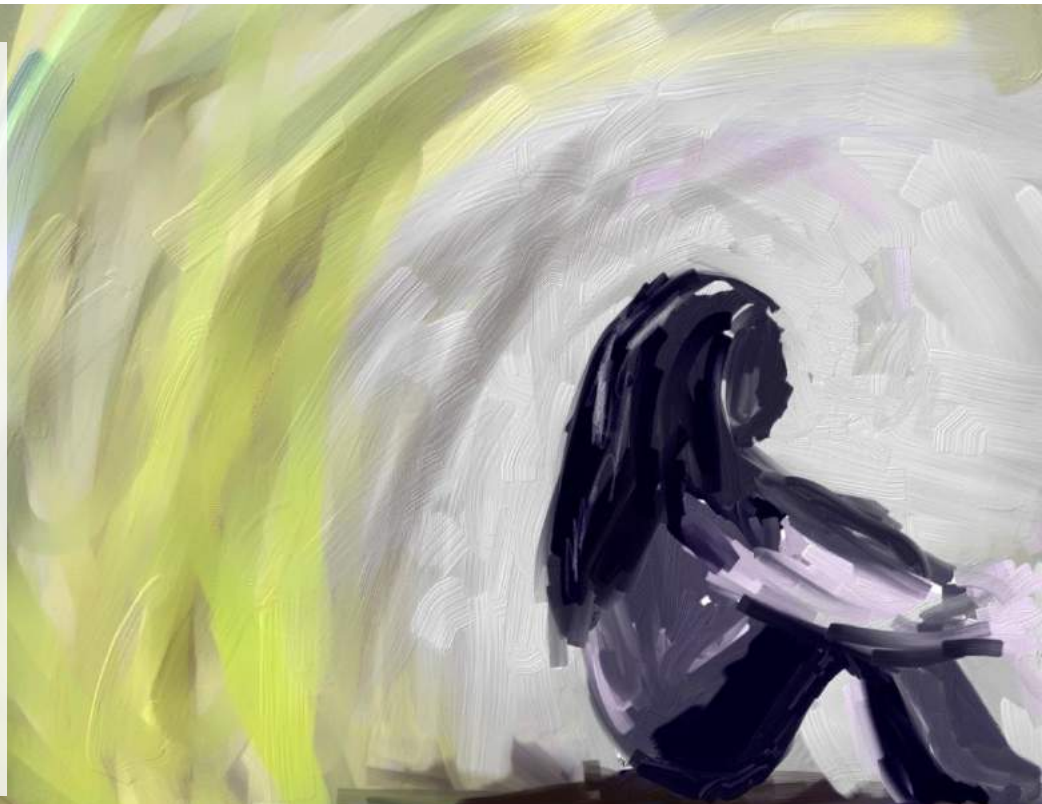
- Pensamento
- Percepção
- Emoção
- Comunicação
- Físico
- Comportamento



O QUE NÃO É TRANSTORNO MENTAL?



- Desvios de caráter
- Fraqueza pessoal
- Frescura
- Preguiça
- Manifestações de intenções espirituais malévolas
- Resultado da pobreza ou de um estilo de vida



O QUE É TRANSTORNO MENTAL?



O processo entre saúde e doença tem um limiar tênue.
Nenhuma pessoa é 100% saudável ou 100% doente, e é necessário reconhecer o impacto dos **fatores psicossociais** na produção da doença mental.

CONVERSA COM OS ESPECIALISTAS



- Como a saúde mental está sendo afetada no período de pandemia?

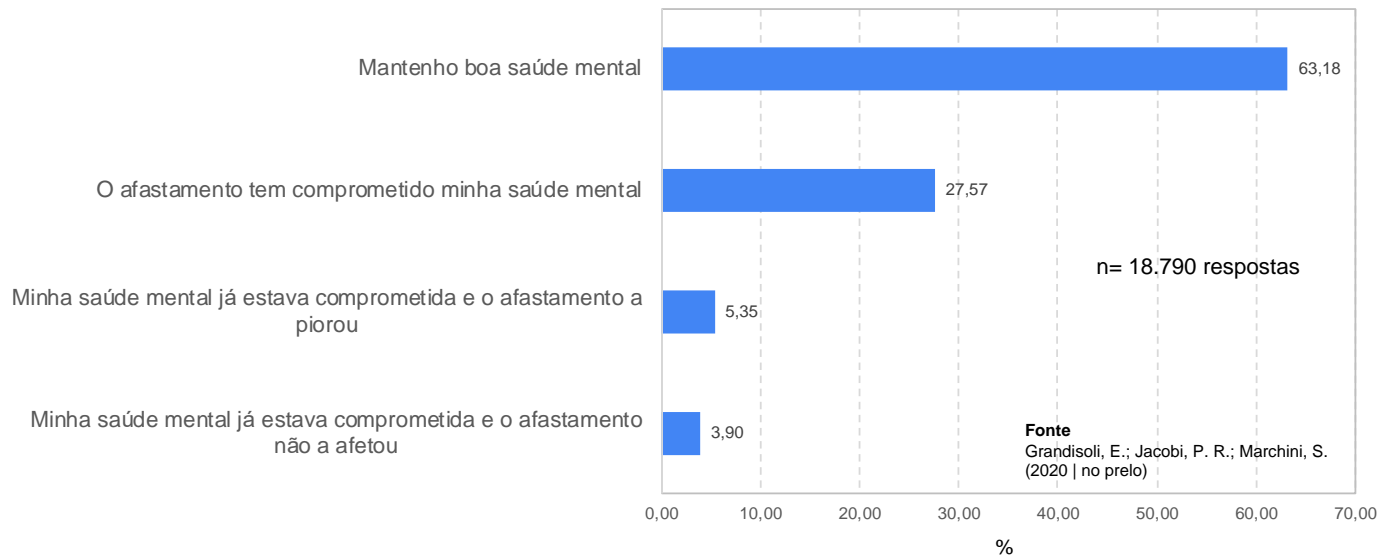
CONVERSA COM OS ESPECIALISTAS



Pesquisa realizada com professores da rede estadual de ensino durante os meses de maio e junho de 2020

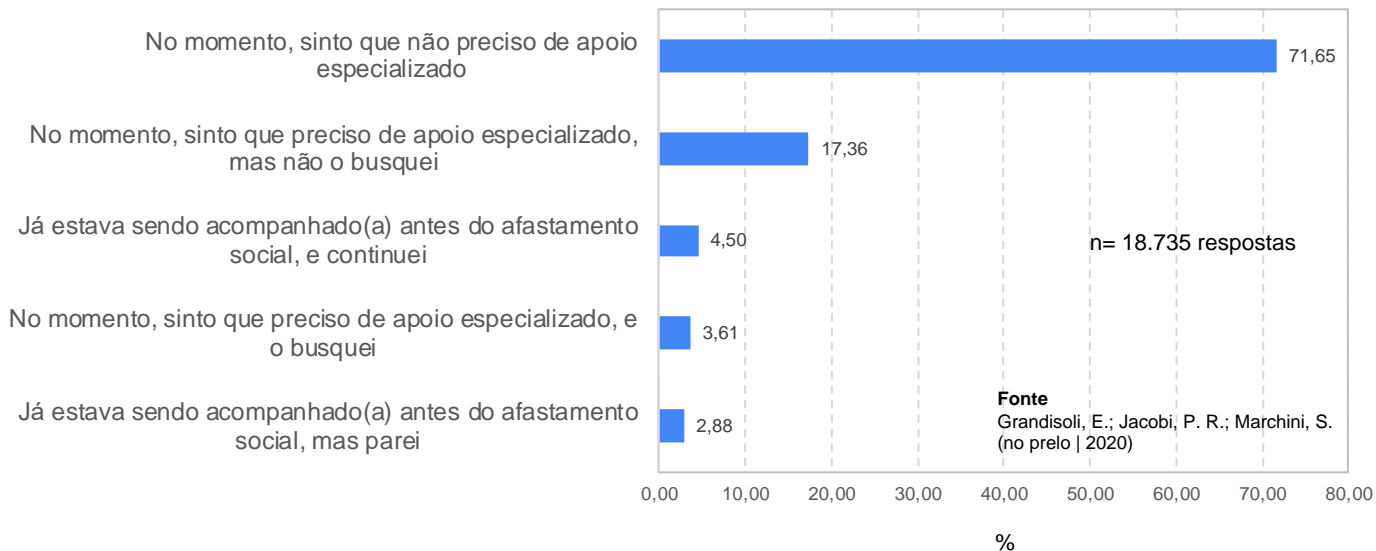


Com relação à minha saúde mental durante o afastamento social, posso afirmar que





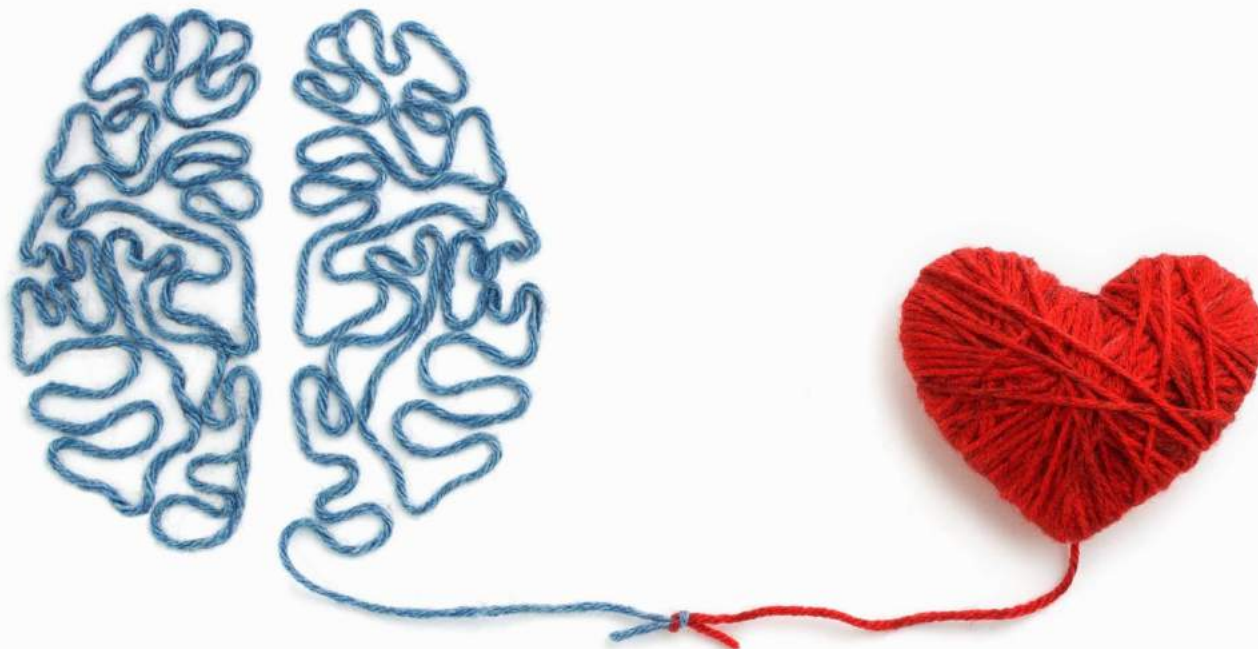
Em relação ao apoio especializado à saúde mental, posso afirmar que



DE QUE MODO AS EMOÇÕES SE RELACIONAM COM A SAÚDE MENTAL?



Bloco 2



DE QUE MODO AS EMOÇÕES SE RELACIONAM COM A SAÚDE MENTAL?



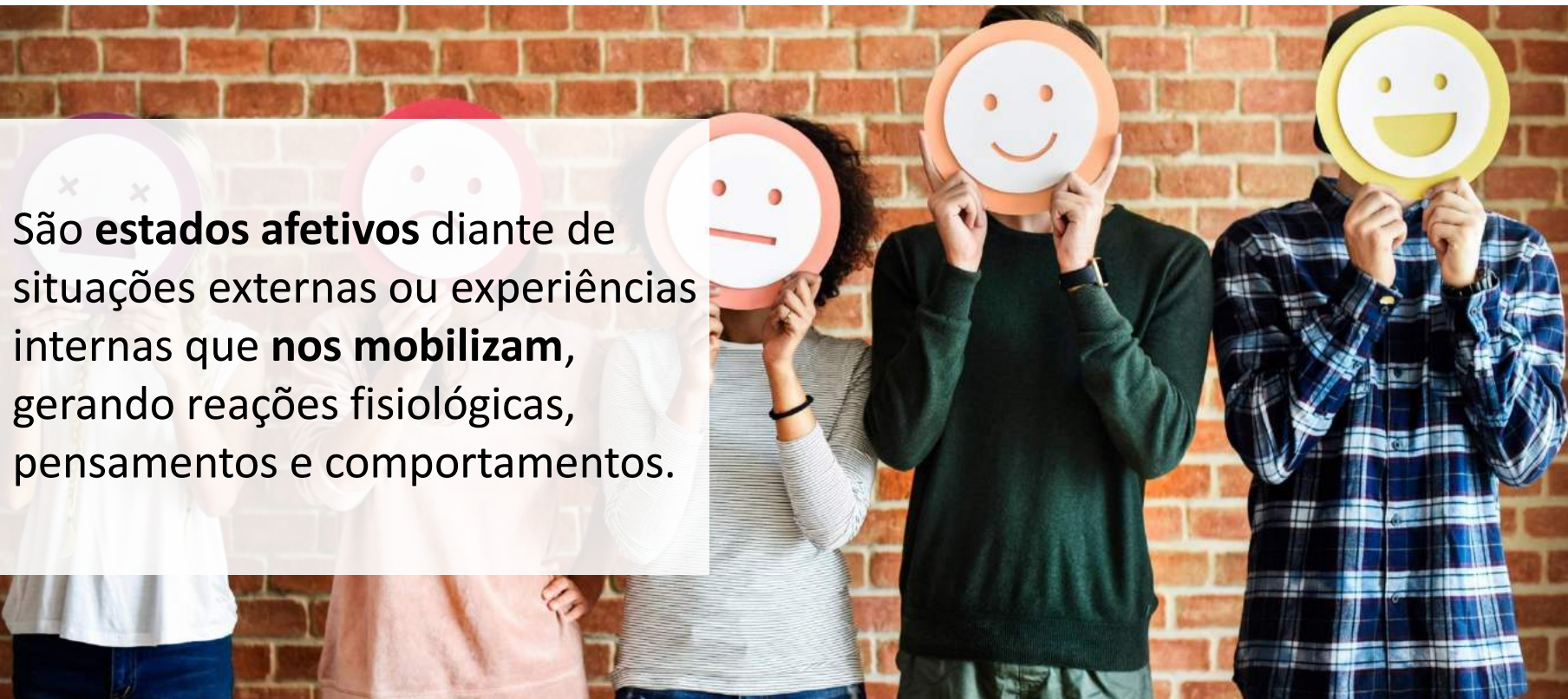
➤ **Participação dos educadores com respostas da atividade prévia:**

Quando as emoções ajudam e quando as emoções
atrapalham a saúde e o bem-estar?

O QUE SÃO EMOÇÕES?



São **estados afetivos** diante de situações externas ou experiências internas que **nos mobilizam**, gerando reações fisiológicas, pensamentos e comportamentos.



SAÚDE EMOCIONAL X SAÚDE MENTAL



Saúde emocional é a capacidade do indivíduo de **lidar com o universo emocional** de forma saudável.



ANSIEDADE



Sensação de ameaça,
desconforto ou **preocupação** que
dura muito tempo e que se
relaciona mais aos **pensamentos**
do que a uma ameaça física.





FRUSTRAÇÃO

Sentimos quando algo que desejamos, necessitamos ou esperamos não acontece.

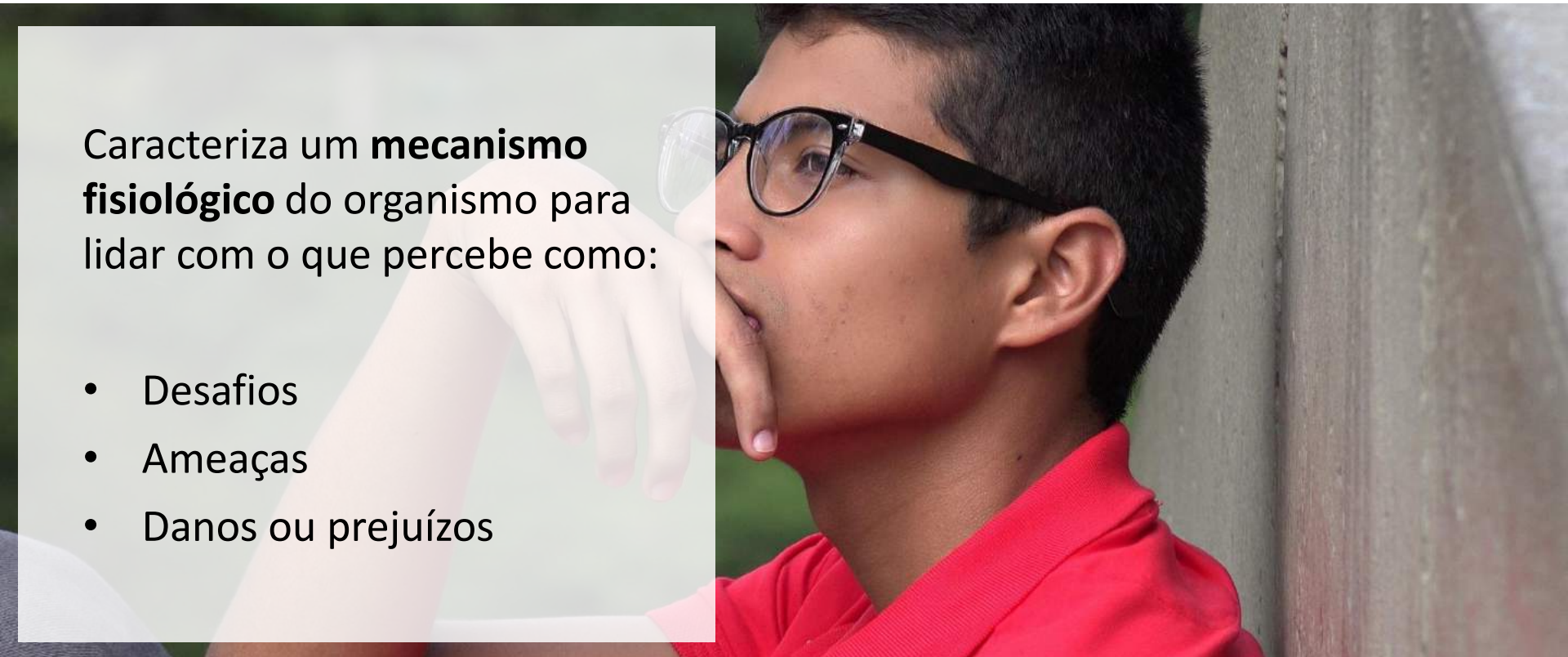


ESTRESSE



Caracteriza um **mecanismo fisiológico** do organismo para lidar com o que percebe como:

- Desafios
- Ameaças
- Danos ou prejuízos



ESTRESSE



Estresse positivo: é o estresse normal e desejável.

Estresse tolerável: é o estresse de quando passamos por uma situação adversa.

Estresse tóxico: é o estresse intenso e que dura muito tempo.

INTERAÇÃO E CONVERSA COM OS ESPECIALISTAS



- Fala dos participantes.
- Dúvidas.
- Comentário dos especialistas.

INTERVALO



QUAIS SÃO OS TRANSTORNOS MENTAIS MAIS COMUNS NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA?



Bloco 3



QUAIS SÃO OS TRANSTORNOS MENTAIS MAIS COMUNS NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA?



BLOCO 3

➤ Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=zRUMlebESgQ>

TRANSTORNO DE ANSIEDADE



Transtorno que leva à vivência recorrente de **alto nível de ansiedade** e que pode incluir sensação de **desconforto extremo e contínuo** (crises).



TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE (TDAH)



Transtorno associado a **desatenção, impulsividade e hiperatividade** incompatível com a idade e que compromete a funcionalidade do sujeito.

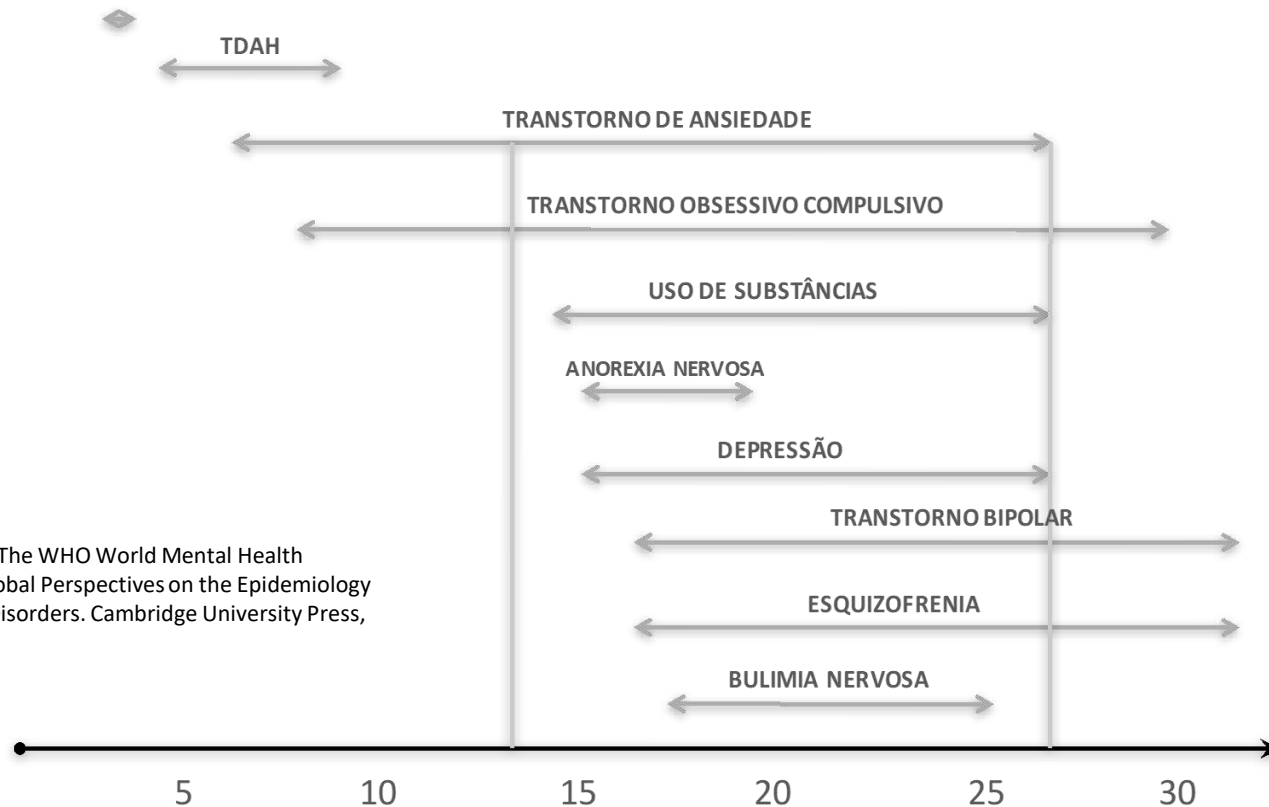
DEPRESSÃO



Transtorno caracterizado por **humor deprimido excessivo e prolongado** que afeta o dia a dia, podendo ser acompanhado de sentimentos de ansiedade, angústia, desânimo e falta de prazer em quase tudo.



IDADE DE INÍCIO DOS TRANSTORNOS



Kessler RC. The WHO World Mental Health Surveys: Global Perspectives on the Epidemiology of Mental Disorders. Cambridge University Press, 2008.



BLOCO 4

➤ **Participação dos educadores com respostas da atividade prévia:**

Que comportamentos ou atitudes de seus alunos você considera que possam ser sinais de um possível transtorno mental?

SINAIS DE ALERTA





SINAIS COMUNS

- Preocupação excessiva que afeta o dia a dia
- Pensamentos negativos
- Sintomas físicos (palpitação, formigamento e respiração acelerada)





SINAIS COMUNS

- Sentir-se deprimido a maior parte do tempo
- Perda de prazer
- Sensação de inutilidade ou culpa excessiva
- Dificuldade de concentração
- Fadiga ou perda de energia
- Distúrbios do sono
- Agitação ou retardo psicomotor
- Perda ou ganho significativo de peso
- Ideias recorrentes de morte ou suicídio

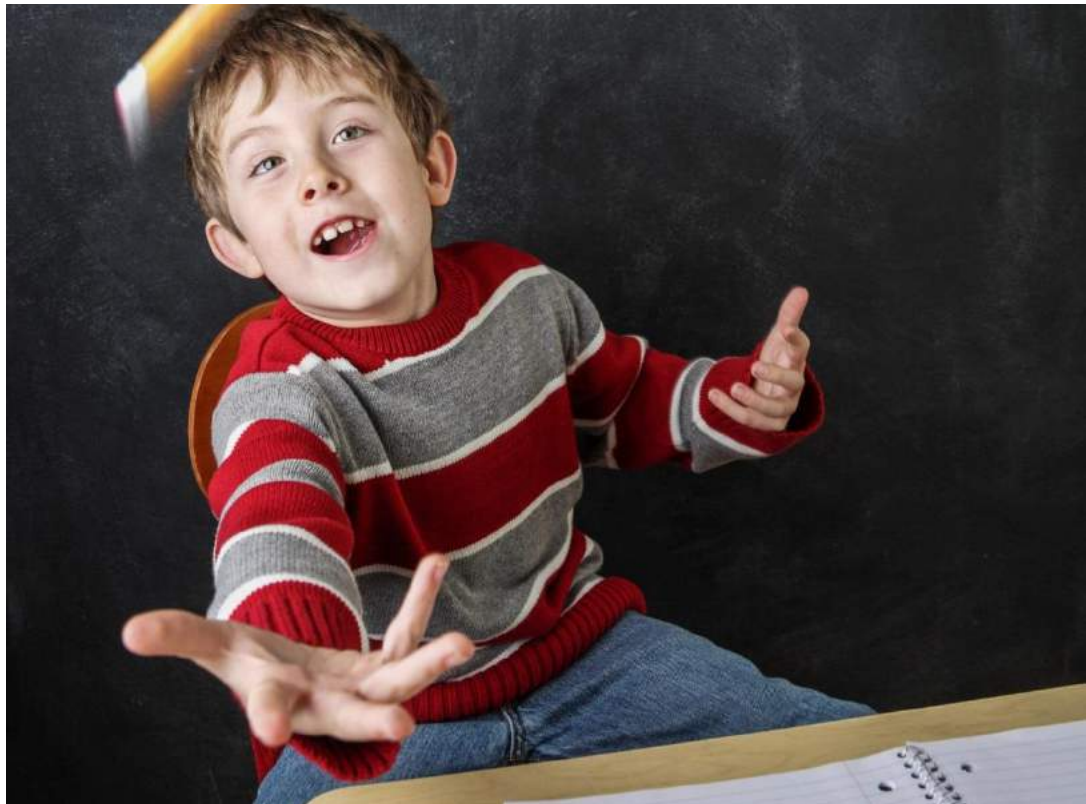


TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE (TDAH)



SINAIS COMUNS

- Incapacidade de se concentrar em uma tarefa
- Incapacidade de regular o nível de atividade
- Estar sempre “a mil por hora”
- Impulsividade (não pensar antes de agir)
- Rendimento escolar aquém do esperado para a idade e o nível escolar



AUTOMUTILAÇÃO



A automutilação é caracterizada por qualquer ação para **ferir intencionalmente** a si mesmo. Está sempre associada ao **sofrimento psíquico** e pode aumentar o risco de suicídio.



AUTOMUTILAÇÃO



SINAIS COMUNS

- Usar agasalhos ou blusas de mangas longas mesmo em dias quentes
- Evitar participar de atividades físicas e expor partes do corpo
- Apresentar novas cicatrizes ou marcas recentes com frequência
- Buscar maior isolamento
- Ter crises de raiva e fazer comentários depreciativos sobre si
- Apresentar queda no desempenho escolar

SUICÍDIO



O suicídio não é um transtorno mental – mas na maioria das vezes **está associado** a ele. O suicídio é uma ação pessoal e multifatorial complexa.



SUICÍDIO



O comportamento suicida pode estar associado com a **necessidade de acabar com a dor.**

A pessoa não consegue ver outra alternativa que não seja a morte.

Pode ser um **pedido de ajuda.**



SUICÍDIO



Frequentemente o suicídio é precedido de ambivalência com relação ao **desejo de viver e morrer**. Momentos de pensamento único, no qual o desejo de morte prevalece, representa um período de maior risco.

TAXAS DE SUICÍDIO



- A taxa de suicídio entre adolescentes no Brasil aumentou 24% entre 2006 e 2015.
- Entre 2007 e 2016, houve 22 óbitos de crianças de 5 a 9 anos, sendo 7 brancas e 15 negras, o que revela a relação do suicídio com problemas sociais, como o racismo e suas consequências.



FATORES PREDISPOSTOS PARA O SUICÍDIO NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA



- *Bullying* e rendimento escolar ruim
- Histórico de violência física e sexual e conflitos familiares
- Transtorno mental (TDAH, transtorno de personalidade antissocial e depressão)
- Não possuir estratégias de enfrentamento de situações de estresse

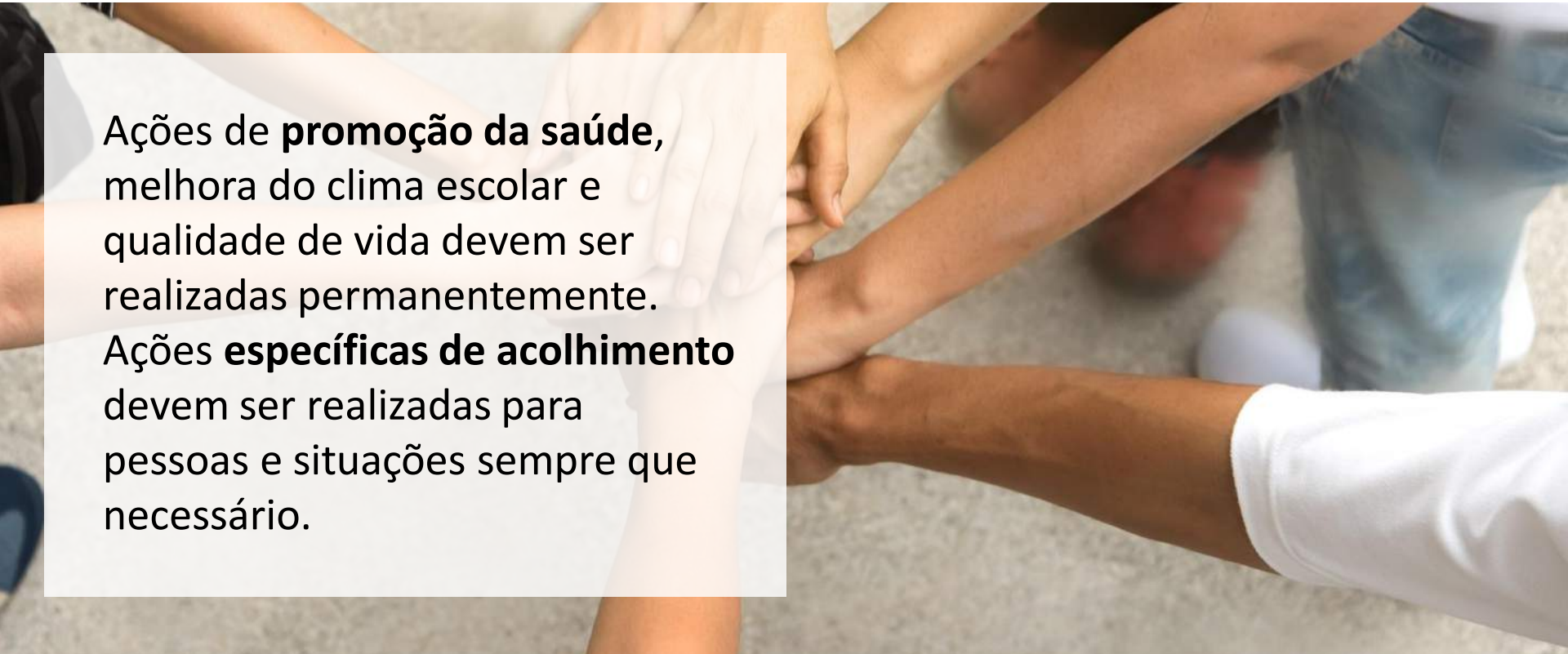
SINAIS DE ALERTA



- Verbalização da vontade de morrer
- Alteração do sono
- Vivência de situações de violência e assédio moral, sexual ou acadêmico
- Mudanças bruscas no comportamento
- Mudanças bruscas no rendimento escolar e/ou desorganização
- Impulsividade associada a negativismo e pessimismo
- Sensação persistente de fracasso em vários campos da vida, inclusive o escolar
- Percepção generalizada de não pertencimento social



SINAIS DE ALERTA



Ações de **promoção da saúde**, melhora do clima escolar e qualidade de vida devem ser realizadas permanentemente. Ações **específicas de acolhimento** devem ser realizadas para pessoas e situações sempre que necessário.

INTERAÇÃO E CONVERSA COM OS ESPECIALISTAS



- Fala dos participantes.
- Dúvidas.
- Comentário dos especialistas.

ENCERRAMENTO



**MUITO OBRIGADA
E ATÉ AMANHÃ!**

