



| 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



COMO CUIDAR DAS EMOÇÕES PODE COLABORAR COM A SAÚDE MENTAL?



BLOCO 5



COMO CUIDAR DAS EMOÇÕES PODE COLABORAR COM A SAÚDE MENTAL?



BLOCO 5

- Vídeos/áudios dos alunos: Como você está se sentindo neste momento de pandemia e como seus amigos estão se sentindo?



VÍDEO 1



VÍDEO 2



PRATICANDO E ENSINANDO O AUTOCUIDADO



Assumir um **compromisso consigo**, fomentando ações favoráveis à sua **saúde**, não só física, como também emocional e mental.



PRATICANDO E ENSINANDO O AUTOCUIDADO



Em relação à **saúde emocional**:

- Perceber e identificar as **próprias emoções**.
- Observar as próprias **reações** comuns às emoções e as consequências disso em si e no ambiente.
- **Avaliar e aprimorar** as maneiras de lidar com o estresse, os desafios e as frustrações.



PRATICANDO E ENSINANDO O AUTOCUIDADO



Em relação à **saúde mental**:

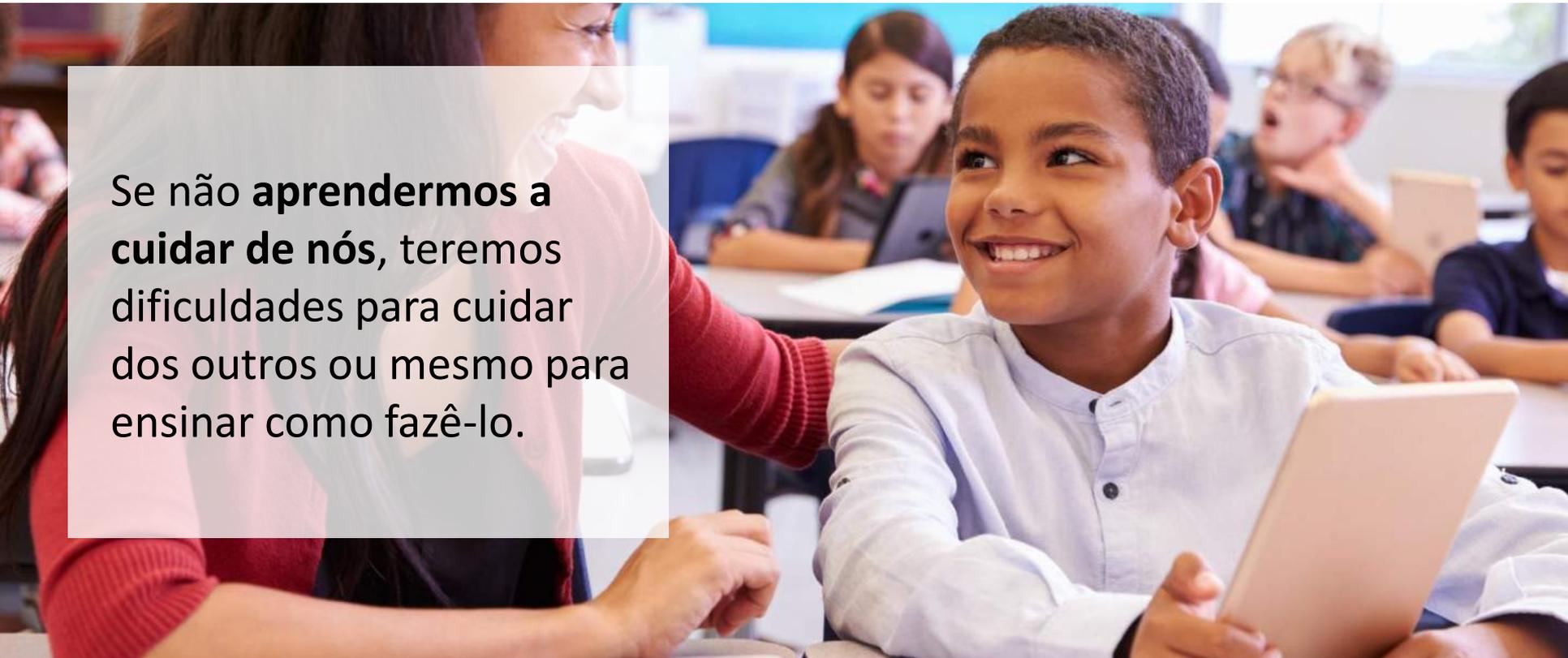
- Prática de **atividade física** regular.
- **Sono** de qualidade.
- **Alimentação** saudável.
- **Práticas meditativas** e/ou contemplativas.



ENSINANDO OS ALUNOS



Se não aprendermos a cuidar de nós, teremos dificuldades para cuidar dos outros ou mesmo para ensinar como fazê-lo.



ENSINANDO OS ALUNOS



ESTRESSE

ANSIEDADE

FRUSTRAÇÃO



Perceber que está sob uma
emoção estressante e
identificá-la:

- O que causou a **emoção**?
- O que eu **sinto**?
- Como posso **agir** (em vez de reagir)?





Lidar com a ansiedade:

- O que me causa **medo/receio**?
- O que eu sinto é **proporcional** à causa?
- Quais são as minhas **forças e fraquezas** para lidar com a situação?
- Qual é o **problema** e de que forma posso atuar sobre ele?





Lidar com a frustração:

- Qual é a **causa** da minha frustração?
- Minhas **expectativas** eram reais?
- O que aconteceu (ou não aconteceu) tem **algo positivo**?
- O que posso **aprender** com a situação?



CONVERSA COM OS ESPECIALISTAS



- Como cuidar das emoções pode colaborar com a saúde mental?

É POSSÍVEL TRABALHAR O ESTIGMA E O PRECONCEITO SOBRE O TRANSTORNO MENTAL NA ESCOLA?



BLOCO 6



É POSSÍVEL TRABALHAR O ESTIGMA E O PRECONCEITO SOBRE O TRANSTORNO MENTAL NA ESCOLA?



BLOCO 6

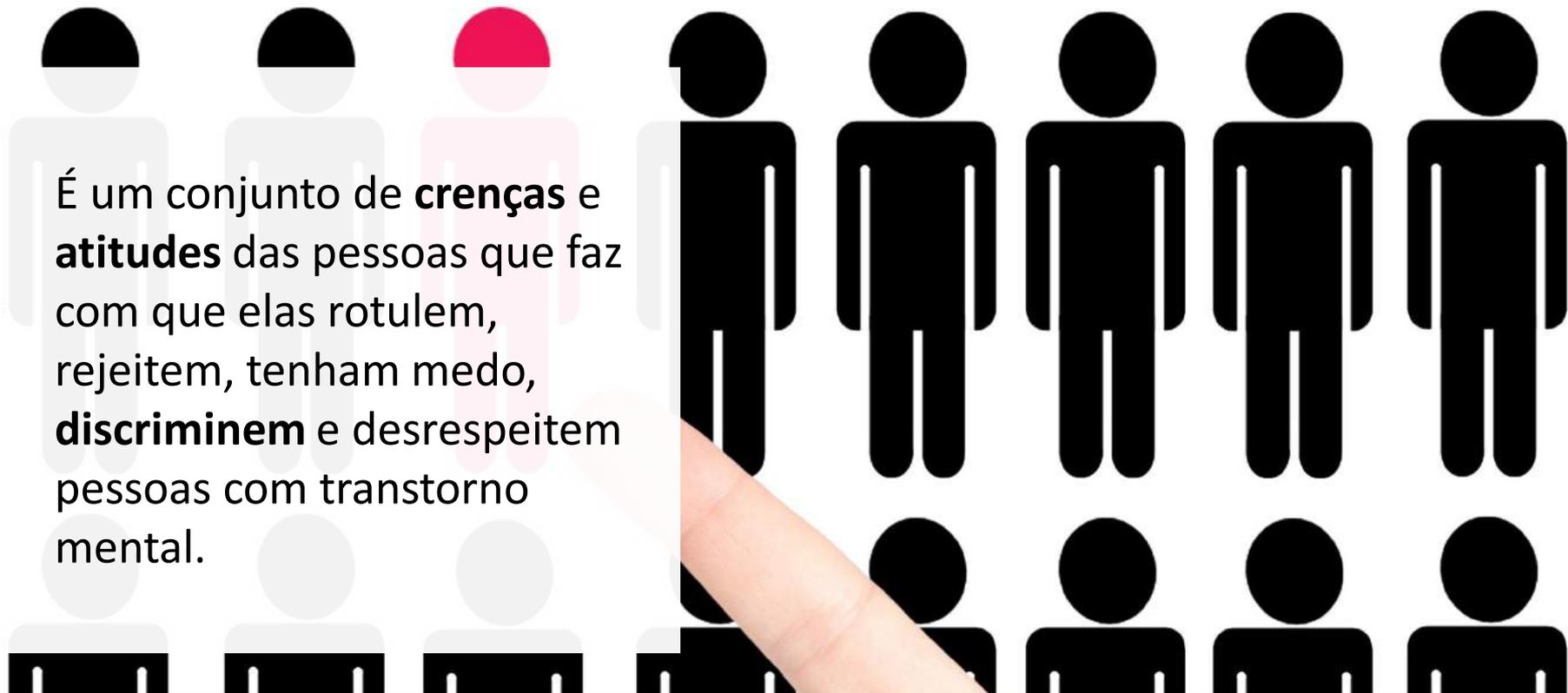
- **Participação dos educadores com respostas da atividade prévia:**

Como você vê o aluno com transtorno mental? Como você se sente a respeito disso?

O QUE É ESTIGMA?



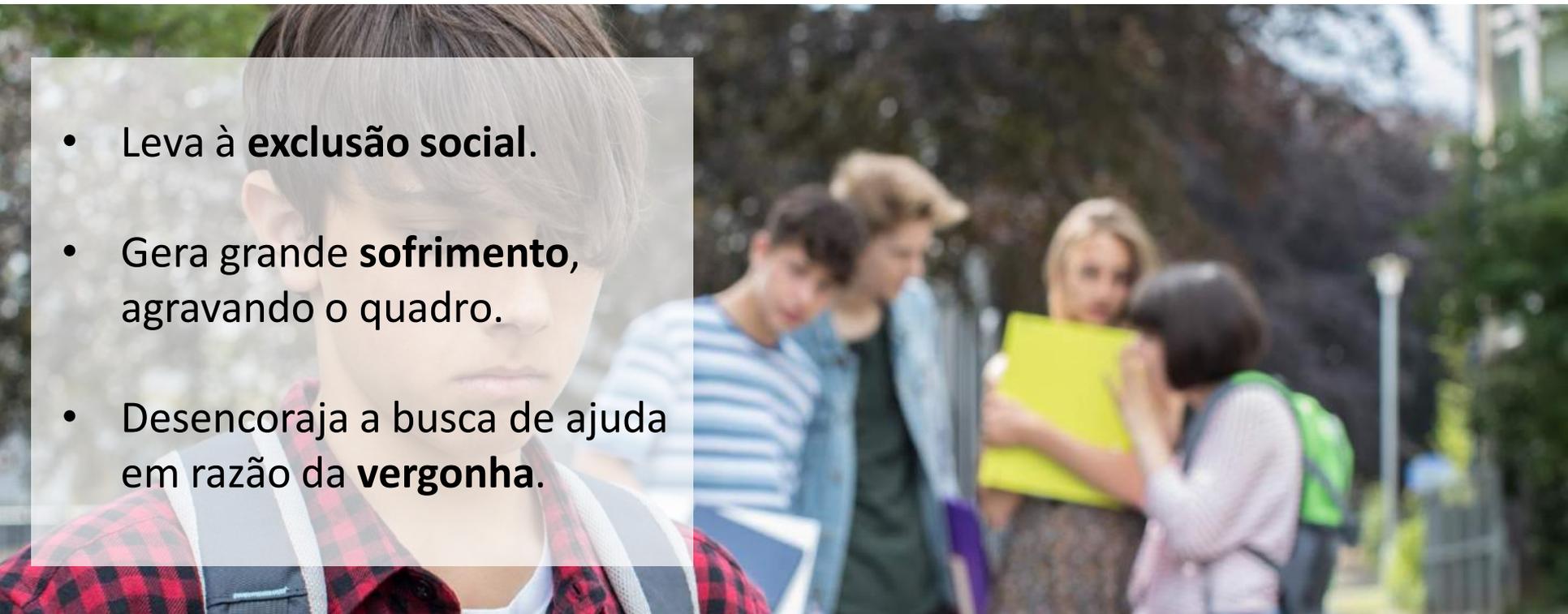
É um conjunto de **crenças** e **atitudes** das pessoas que faz com que elas rotulem, rejeitem, tenham medo, **discriminem** e desrespeitem pessoas com transtorno mental.



COMO O ESTIGMA AFETA CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM TRANSTORNO MENTAL?



- Leva à **exclusão social**.
- Gera grande **sofrimento**, agravando o quadro.
- Desencoraja a busca de ajuda em razão da **vergonha**.



COMO A ESCOLA PODE EVITAR O ESTIGMA?



- **Romper** com a associação entre transtorno mental e falha moral, causas sobrenaturais ou crenças religiosas.
- Entender as causas da doença, **explicadas cientificamente**.
- Buscar e divulgar **informações confiáveis**.



INTERAÇÃO E CONVERSA COM OS ESPECIALISTAS



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

INTERVALO



COMO CONTRIBUIR PARA FAZER DA ESCOLA UM ESPAÇO DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL?



COMO CONTRIBUIR PARA FAZER DA ESCOLA UM ESPAÇO DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL?



BLOCO 7

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

Apresente uma ação (nova ou em andamento) para sua escola que envolva a sua participação e que possa contribuir para a promoção da saúde mental.

É POSSÍVEL CONTRIBUIR PARA UM AMBIENTE EMOCIONALMENTE SAUDÁVEL?



COMO ALCANÇAR ESSE AMBIENTE ACOLHEDOR, SOLIDÁRIO E COLABORATIVO?



1) ASSUMA A
RESPONSABILIDADE
– COMECE POR
VOCÊ!



COMO ALCANÇAR ESSE AMBIENTE ACOLHEDOR, SOLIDÁRIO E COLABORATIVO?



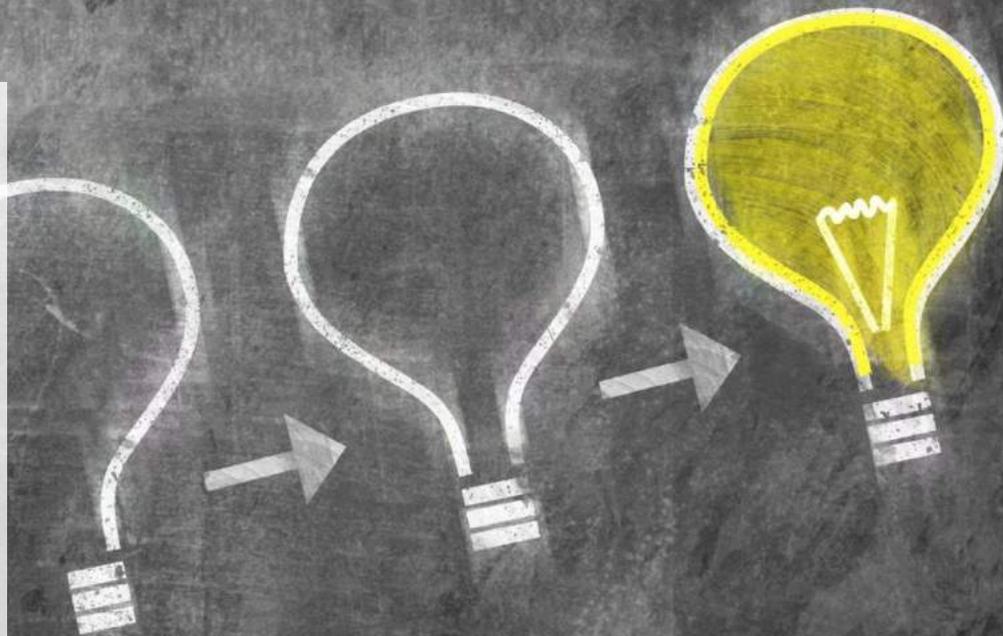
2) CONTRIBUA PARA
O DIÁLOGO E A
COMUNICAÇÃO
ABERTA E
RESPEITOSA.



COMO ALCANÇAR ESSE AMBIENTE ACOLHEDOR, SOLIDÁRIO E COLABORATIVO?



3) IDENTIFIQUE
OS PROBLEMAS
E FAÇA PARTE
DA SOLUÇÃO.



COMO ALCANÇAR ESSE AMBIENTE ACOLHEDOR, SOLIDÁRIO E COLABORATIVO?



4) TENHA RELAÇÕES AMISTOSAS E APOIE
QUEM ESTÁ EM SOFRIMENTO.

ENSINE A SEUS ALUNOS



- Assumir a **responsabilidade**.
- Manter **diálogo** aberto e respeitoso.
- Identificar problemas e pensar em **soluções**.
- Ter relações amistosas e **apoiar** quem está sofrendo.



LIDAMOS COM CRIANÇAS E ADOLESCENTES MAIS SOLITÁRIOS...



Somos **adultos de referência** para muitos alunos.

A escola torna-se um espaço fundamental de **socialização e apoio**.



O QUE FAZER QUANDO IDENTIFICAR UM SINAL DE SOFRIMENTO OU TRANSTORNO MENTAL?



- 1) Se houve uma mudança brusca de comportamento, observe se é algo **transitório**.
- 2) Converse com **outros educadores** que tenham contato com o aluno e verifique se eles também perceberam o comportamento que chamou sua atenção.
- 3) **Pergunte ao aluno** se ele está bem. Você também pode perguntar a um **colega próximo**.
- 4) Persistindo o comportamento, **encaminhe a situação** para a Direção.



LEMBRE-SE



Educador **não faz diagnóstico nem terapêutica**. Essas são atribuições de profissionais da Saúde.

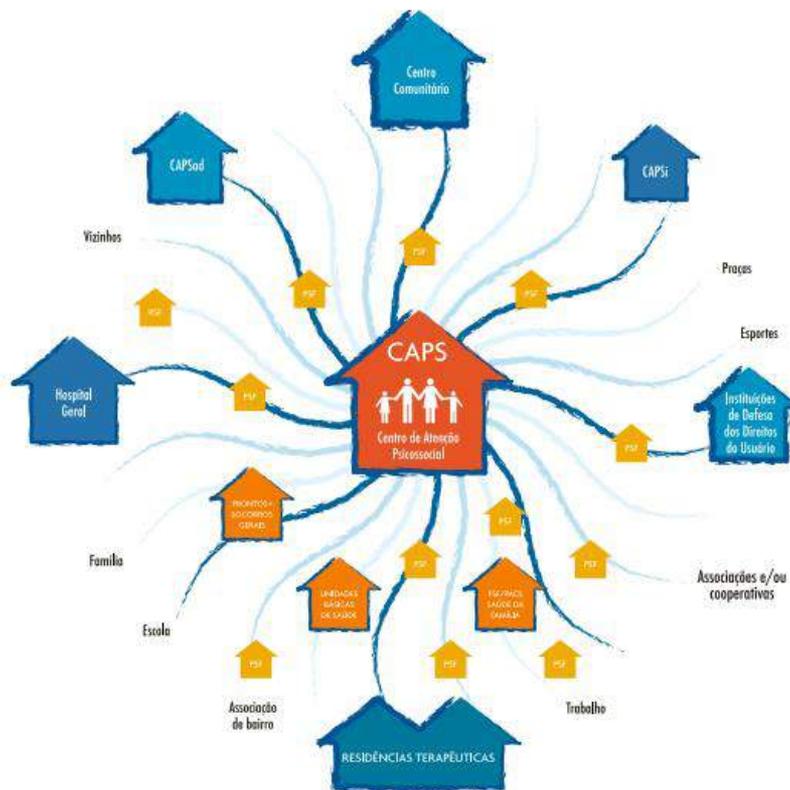
Mas um **olhar atento** e cuidadoso do educador, bem como um **encaminhamento e acompanhamento efetivo** por parte dos responsáveis na escola, pode **mudar o curso** de um possível problema de ordem mental.



COMO CONTAR COM A REDE DE SAÚDE / PSICOSSOCIAL?



BLOCO 8



COMO CONTAR COM A REDE DE SAÚDE / PSICOSSOCIAL?



BLOCO 8

➤ Vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=oGC0eERhVOw>

QUANDO É NECESSÁRIO ENCAMINHAR PARA O SERVIÇO DE SAÚDE?



- Quando há sinais de **sofrimento emocional** sem uma causa específica ou quando esse sofrimento **não é superado** após algum tempo.
- Quando há **sintomas físicos** não associados a alguma doença.
- Quando os sinais perduram e **interferem no cotidiano**.
- Quando a criança ou o adolescente passou por um **trauma**.
- Quando há **mudanças bruscas** de comportamento ou **queda no rendimento escolar**.

SERVIÇOS DE ATENDIMENTO PSICOSSOCIAL



A Política de Saúde Mental brasileira preconiza que as ações de cuidado sejam implementadas por meio da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS). O organizador desse modelo é o Centro de Atenção Psicossocial (CAPS).



REDE DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL



Os tipos de CAPS são:

- **CAPS I:** serviço de porte menor, atende uma população entre 20 mil e 50 mil habitantes.
- **CAPS II:** serviço de médio porte, atende municípios com mais de 50 mil habitantes.
- **CAPS III:** serviço de porte maior, atende municípios com mais de 200 mil habitantes e funciona 24 h.
- **CAPS i:** serviço especializado no atendimento a crianças e adolescentes com transtornos mentais.
- **CAPS AD:** serviço especializado no atendimento a pessoas que fazem uso prejudicial de álcool e outras drogas.

PARCERIA COM A REDE DE SAÚDE E SERVIÇOS DE ATENDIMENTO PSICOSSOCIAL



A **parceria** com a rede de Saúde **fortalece a escola** e os fatores de proteção para toda a comunidade escolar. Faz com que os educadores tenham **maior apoio** nesse âmbito e um recurso com o qual contar em situações mais complexas.

INTERAÇÃO E CONVERSA COM OS ESPECIALISTAS



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



ENCERRAMENTO

Fundación
MAPFRE



ENCERRAMENTO



**MUITO OBRIGADA
E FIQUE BEM!**

