

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
INSTITUTO DE HISTÓRIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENSINO DE HISTÓRIA

**SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES DE HISTÓRIA: IMPACTOS NO PÓS-
PANDEMIA EM CONTEXTO ESCOLAR (2020-2023)**

GILBERTO LUCIO RUSSO DE OLIVEIRA

PROPOSIÇÃO DIDÁTICA
GUIA DE SAÚDE MENTAL PARA PROFESSORES DE HISTÓRIA

RIO DE JANEIRO
2025

INTRODUÇÃO

A saúde mental é a principal preocupação de saúde da maioria dos brasileiros. Então, como transformar preocupação em hábitos praticados que podem ser incorporados à rotina e realmente levar a uma maior qualidade de vida?

Na intenção de responder a indagação, contextualizar e contribuir para a saúde mental dos professores, consideramos relevante elaborar e apresentar como *proposição didática* um guia de saúde mental para os professores de História. Para sua elaboração pesquisamos em diversas fontes para incluir recomendações práticas de profissionais da saúde mental, ou seja, esse guia é uma compilação de questões indicadas em distintos documentos sobre o tema e que estão referenciados ao final dessa proposição didática.

Para explicitar a preocupação entre saúde mental e docência, a Dra. Luciana Mancini Bari, médica do Hospital Santa Mônica¹ disse que um dos principais desafios para os profissionais da educação é a sua saúde mental, já que a atividade docente é uma das profissões que mais exigem o trabalho mental. Se não forem bem manejados podem gerar grande desgaste que repercutem sobre a saúde física e emocional, afetando o desempenho profissional.

No guia de saúde mental promovido pela PUC digital do Paraná, é salientado que a escola precisa falar de saúde mental. Com a universalização da educação básica no Brasil, a escola se tornou o espaço em que crianças e adolescentes passam a maior parte de seus dias. É nesse ambiente que aprendem não somente matemática, português e biologia, mas também habilidades sociocomportamentais que levarão por toda a vida. Nesse sentido, a aprendizagem e o comportamento, não podem dissociar de saúde mental, que não deve ser vista como algo separado da saúde física, tanto para professores como para os estudantes. O guia segue dizendo que a prevenção e promoção da saúde mental estão previstas na Constituição Federal de 1988, que também considera a escola como um lugar propício para estas questões. Ainda, ela é mais acessível à comunidade do que serviços de saúde mental, além de ser considerado mais acolhedora por alunos e familiares para tratar estas questões. Destaca, ainda, que o acolhimento é essencial para vencer o estigma relacionado à saúde mental. A Lei de Diretrizes e Bases da Educação

¹ O Hospital Santa Mônica, fundado em 1969, é referência com um histórico de 55 anos cuidando de pacientes com transtornos mentais e dependência química.

Nacional diz que a saúde acontece por meio de educação, que deve disseminar informações corretas que empoderem o cidadão e a comunidade.

O guia da PUC digital do Paraná encerra dizendo que há um projeto de Lei em discussão no Congresso Nacional que propõe a criação de uma semana dedicada à saúde mental nas escolas de educação básica das redes pública e privadas. “Isso não quer dizer que ao falar sobre saúde mental na escola, a instituição de ensino se torne uma clínica terapêutica e o professor em psicólogo”. O principal papel dos educadores é abordar o assunto, compartilhar informações confiáveis e desconstruir estigmas.

Já no guia de saúde mental promovido pela Nova Escola, Rinaldo Voltoni, mestre em psicologia escolar e professor da Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo (USP), analisou e constatou que baixos salários, extensas cargas e estresse são pontos de agravamentos na saúde mental dos profissionais da educação, sem falar no declínio da autoridade. Além disso, ele explica que os professores estão sendo contestados constantemente pelos alunos e familiares, gerado tensão e quebra de relação de confiança, ocasionando crises na profissão.

No mesmo guia, o Dr. Gustavo Estanislau, psiquiatra, disse que “há sinais de alerta”, pessoas que não estão bem, apresentam intensos pontos de irritabilidade, que não é simples sua identificação, e quando não há suporte adequado, podem apresentar sintomas de Burnout, síndrome que combina exaustão extrema e desmotivação.

Outro profissional ouvido pelo guia da Nova Escola foi Alcinete França Pimenta, professora do 5º ano da Escola estadual Nossa Senhora das Graças (AM) diz que é importante a equipe pedagógica atentar à manifestação de mudança extrema de humor, como tristeza, impulsividade, isolamento, desânimo e apatia. Vale lembrar que o autocuidado é também saber reconhecer que precisa de apoio e orientação de um profissional. Cabe a gestão, em situação como essa diminuir as exigências.

O guia da Nova Escola salienta ainda que outro caminho é capacitação de saúde mental dentro das escolas. Gestores que conseguem detectar casos de docentes em sofrimento psíquico de forma proativa são fundamentais, devendo haver uma interação entre gestores, alunos, professores, funcionários e familiares, contribuindo para a construção de uma escola acolhedora.

O guia afirma ainda que a escola pode promover ações para ser realmente acolhedora e melhorar o ambiente escolar, como: rodas de conversas, programas de redução de estresse, eventos culturais, programas de mentoria, organização e planejamento, parcerias com a comunidade local e políticas de apoio psicológico. O

bem-estar de professores, sem dúvidas nenhuma, impacta a aprendizagem dos alunos. O bem-estar gera encorajamento.

É salientado, nesse material, que uma publicação da Universidade de Harvard (EUA), abordou a importância de proteger a saúde mental dos professores, que percebem a necessidade de promover o bem-estar de seus alunos, mas nem sempre se dão conta da relevância de cuidar da própria saúde mental.

A Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal (SEEDF) elaborou um guia para estimular o cuidado da saúde mental entre os servidores. O documento chamado janeiro branco: a vida pede equilíbrio foi elaborado pela Assessoria de Qualidade de Vida e Bem-Estar no Trabalho (ASQVT) como forma de divulgar a promoção de saúde mental.

O guia faz alusão à campanha Janeiro Branco, iniciada em 2014 para buscar chamar a atenção para a saúde mental das pessoas, janeiro é o mês escolhido para a conscientização sobre o tema, tendo em vista que no início do ano as pessoas têm a sensação de recomeço. A escolha da cor branca faz referência ao papel em branco, no qual se pode escrever uma nova história.

O documento também fala dos projetos desenvolvidos para qualidade de vida do servidor da SEEDF como plano de paz nas escolas, que busca auxiliar o professor e a comunidade escolar no enfrentamento às situações de violência. Tendo estas necessidades em vista, amparados por recomendações de especialistas elencamos algumas práticas saudáveis para uma melhor qualidade de vida para os professores de História, que chamamos de:

GUIA DE SAÚDE MENTAL PARA PROFESSORES DE HISTÓRIA

1) Alimentação também impacta o cérebro

A psiquiatria nutricional, uma área da ciência, tem defendido que uma boa rotina alimentar e seus efeitos têm motivado a saúde mental. Uma série de estudos confirmam impactos psíquicos positivos em dietas pobres em ultraprocessados e ricas em legumes, verduras e outros alimentos nutritivos. O que confirma a análise sobre o tema publicado por pesquisadores de diversos países na revista científica BMJ, que efeitos sugerem

explicações devido às substâncias consideradas nocivas para a saúde, aumentarem o estado de inflamação do organismo – “O que já foi associado a sintomas de depressão”. A matéria do jornal O Globo, diz que além disso, a alimentação é crucial para se manter uma microbiota equilibrada, expressão usada à população de microrganismos que vivem no intestino. “O papel dessa região do corpo na mente é cada vez mais compreendido, sendo chamado inclusive de ‘segundo cérebro’”. É nesta região do corpo, que entre outros motivos, é produzido 90% de toda a serotonina do corpo, um neurotransmissor que atua na mediação do humor.

2) Pause várias vezes ao dia

Tente fazer intervalos, de ao menos de 10 a 15 minutos para respirar, relaxar e alongar o corpo.

3) Estabeleça prioridades

Há sempre muita coisa a serem feitas todos os dias. Faça listas diárias, mas eleja prioridades. Manter a organização dá sensação de segurança e controle.

4) Organize sua rotina

Organizar melhor a rotina e estabelecer um cronograma com as atividades diárias é crucial, principalmente para os professores que têm que corrigir e planejar aulas. Saiba colocar um ponto final na sua rotina, avalia a psicóloga Debora Bicudo Faria, da UNICAMP.

5) Crie momentos de prazer

Ouçã música, veja um filme que goste, cante, dance, jogue com pessoas próximas, desenvolva uma habilidade nova, desfrute a natureza, crie momentos de prazer e tente torná-los tão importantes quanto tarefas diárias. Isso pode ser feito até mesmo com colegas de trabalho.

6) Respeite os próprios sentimentos

Acolher um sentimento ruim, de desânimo, frustração ou tristeza, faz parte da natureza humana. “O importante, é acolher, mas não alimentá-los”, salienta a psicóloga Débora da UNICAMP.

7) Compartilhe preocupações

Converse com os colegas de trabalho e compartilhe seus sentimentos. É uma maneira de perceber que não está sozinho diante das dificuldades. Se for algo pessoal, busque alguém de confiança. Não guarde tudo para si, “É fundamental conversar com quem acolhe sem julgamentos”, diz Alair de Carvalho Neves, psicóloga das Secretarias de Educação de Roncador e Moto Rido, do Paraná.

8) Reduza as cobranças

Identifique e respeite os seus limites, aprenda a dizer sim ou não, quando for necessário, é importante para manter a saúde mental. “Faça o seu melhor e não sinta culpas, porque não existe um modelo a ser seguido, diz a psicóloga Alair.

9) Coloque o sono em dia

Foi abordado também pelos especialistas entrevistados pelo Globo que devemos buscar manter uma rotina de sono regular, com pelo menos 7 horas de descanso por noite no caso de adultos. O descanso adequando é primordial, porque há processos fisiológicos de limpeza de substâncias tóxicas no cérebro que só acontecem pela noite. Além do mais, garantem no dia seguinte maior vitalidade para lidar com as questões cotidianas, como relacionadas ao trabalho, apertos financeiros e familiares. O psiquiatra Ricardo Patitucci, diretor clínico da Clínica Gávea, unidade especializada em saúde mental, no Rio de Janeiro, alerta que um dos primeiros sintomas de ansiedade e depressão é justamente a insônia.

10) Deixe o sedentarismo de lado

Para prevenir e combater o sofrimento mental é indispensável trabalhar o corpo. A prática estimula áreas do cérebro e a liberação de substâncias analgésicas, como endorfina e os endocanabinoides, que são moléculas produzidas pelo nosso próprio corpo. Os especialistas dizem que estas substâncias que atuam nos mesmos receptores que os canabinoides extraídos da planta cannabis. Além de induzir a produção de dopamina e serotonina, neurotransmissores que fazem a comunicação entre neurônio que ativam o cérebro promovendo uma sensação de prazer e bem-estar. O psicólogo Bruno Emerich, professor da faculdade São Leopoldo Mandic Araras, onde coordena uma especialização em saúde mental disse que temos muito conhecimento dos benefícios clínicos da atividade física, e corpo e mente não são separados, “cuidar de

um é cuidar de outro”. No geral, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda um mínimo de 150 minutos de atividade física moderada ou 75 de exercício intenso. Porém, estudo desenvolvido pelo King’s College de Londres, no Reino Unido mostrou que movimentar-se por 15 minutos e 9 segundos ao dia já é suficiente para melhorar o bem-estar mental.

11. Volte à escola

Patitucci, um dos entrevistados pelo Globo diz que sempre é uma boa oportunidade para aprender uma nova atividade, pois estabelece conexões cerebrais, ocupar a rotina e ajudar a dar uma sensação de propósito importante para mentar a saúde mental. O especialista continua dizendo que com o passar do tempo temos a tendência de repetir as mesmas coisas, e o fato de aprender uma nova atividade, além de contribuir para a nossa saúde mental, também é um dos principais fatores de proteção para a demência.

12. Invista numa rede de suporte

Emerich, outro especialista entrevistado pelo jornal, diz que momentos de reflexões contribuem para reconhecer as pessoas que estão ao nosso redor e analisar as que formam uma ‘rede de suporte’. Isso contribui para cercar-se de pessoas que podem atuar como um apoio em momentos de sofrimento emocional, “há quem viva em grandes famílias, ou cercado de amigos, porém na hora da necessidade, não há alguém a quem recorrer”. O profissional de saúde concorda que quanto maior nossa rede de suporte com pessoas, maiores as relações de cuidados, que não precisa ser necessariamente parentes, mas também amigos.

13. Desconecte-se das redes

Outra mudança de hábito que pode entrar na lista para os professores de História é desconectar-se das redes sociais. Os especialistas esclarecem que a ‘vida perfeita’ exposta nas plataformas, não são reais, levando a uma comparação excessiva e criando padrões de beleza, felicidade e produtividade inalcançáveis. Desta maneira, ainda que não seja cancelar completamente as mídias, a recomendação é a redução do seu uso. Emerich afirma que o uso excessivo é prejudicial, pois na hora de atividades prazerosas não conseguimos nos desconectar de outras tarefas, sempre com o celular na mão, por exemplo.

14. Melhore as relações com os colegas

É importante que o corpo docente cumpra suas obrigações estabelecidas pela escola, fundamental na organização da demanda. Porém melhorar as relações com os colegas e manter uma boa comunicação pode diminuir a pressão e as cobranças acarretadas pela sobrecarga do trabalho.

15. Considere a terapia

Apesar das dicas dos especialistas serem boas estratégias para aumentar o bem-estar e prevenir o desenvolvimento de transtornos de saúde mental, eles reforçam que casos graves ou mais delicados podem demandar o acompanhamento de um profissional – “Ajuda que não deve ser estigmatizada”. Patitucci diz que as pessoas ainda têm a ideia de que só se deve procurar um psicólogo quando não estamos bem, mas a terapia contribui para o autoconhecimento e nos ajuda a lidar melhor com situações de crise. Não precisamos esperar a depressão ou ansiedade surgirem para irmos ao psicólogo. Emerich concorda com o colega, e acrescenta que o olhar mais atento da sociedade para o bem-estar psíquico tem ajudado a quebrar preconceitos.

REFERÊNCIAS CONSULTADAS

Guia estimula cuidado da saúde mental para servidores da educação. **www.educação.df.gov.br**. pdf. Acesso em 27.02.25

Hospital Santa Mônica. Como promover a saúde mental dos professores? Pdf. Acesso em 27.02.25

O GLOBO. Além das promessas. **Caderno de Saúde**. Página 9, Rio de Janeiro, RJ, quinta-feira, 02 de janeiro de 2025.

Pós-PUCPR-Digital-Pós-graduação Online com certificado PUCPR. Como falar de saúde mental na escola? **Um guia para educadores**. Acesso em 27.02.25.

Nova Escola. Guia de Saúde Mental para educadores. Edição Rosi Rico. Apoio Fundação Lemann. **ebook-guia-de-saude-mental-educacao-infantill**.pdf. Acesso em 27.02.25.

_____. Saúde mental dos Professores. Edição Thaís Paiva. **ebook-ane-saude-mental-revisado-2**.pdf. Acesso em 27.02.25.