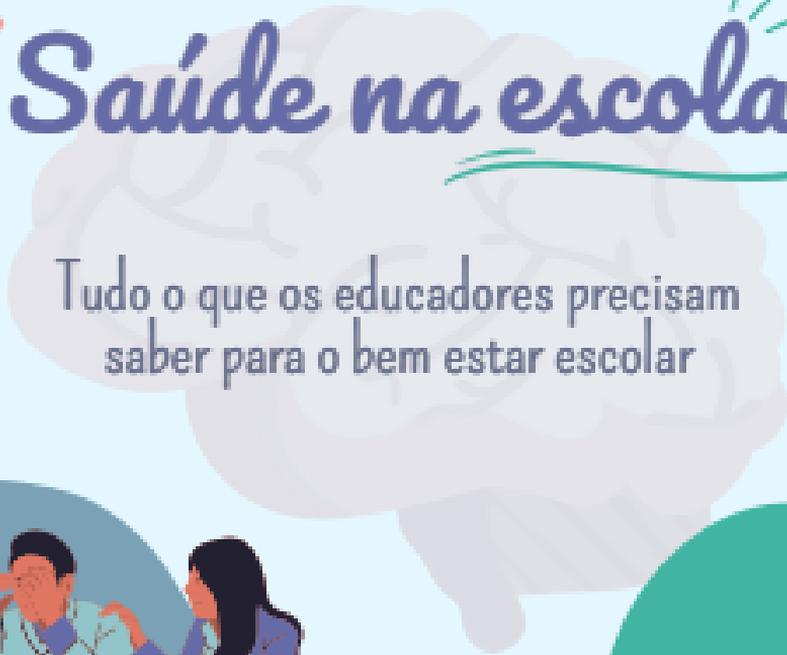


Cartilha sobre:



Saúde na escola



Tudo o que os educadores precisam
saber para o bem estar escolar



Ficha Técnica

Leanna Silva Aquino

Graduanda em Enfermagem pela Universidade do Estado do Pará.

Leticia Gabriella Castro Pinto de Andrade Mello

Graduanda em Enfermagem pela Universidade do Estado do Pará.

Rosângela Carvalho de Sousa

Enfermeira, Mestranda em Enfermagem pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem PPGENF UEPA/UFAM.

Dra. Livia de Aguiar Valentim

Enfermeira, Mestre em Bioengenharia, Doutora em Ciência pelo Programa de Saúde Coletiva da USP. Docente da Universidade do Estado do Pará.

Sumário

1. Apresentação
2. Saúde mental
3. Identificação de sinais e sintomas
4. Transtorno Mental
5. Ansiedade
6. Depressão
7. Síndrome de Burnout
9. Tratamento e Prevenção
11. Biossegurança
12. Prevenção e cuidados
13. Higienização das mãos
14. O que é Ergonomia?



Apresentação



Esta cartilha tem a intencionalidade de trazer informações sobre Saúde Mental e Biossegurança para os profissionais da educação. Através deste material, serão repassadas informações a respeito das estratégias de prevenção e promoção da saúde nos aspectos da saúde mental, bem como, fornecer conhecimentos para adesão de boas práticas de biossegurança.





SAÚDE MENTAL

Saúde mental dos professores: por que precisamos falar sobre ela?

O que é Saúde Mental?

O termo saúde mental está relacionado à forma como uma pessoa reage às exigências, desafios e mudanças da vida e como harmoniza suas ideias e emoções. Diariamente, vivenciamos uma série de emoções, boas ou ruins, mas que fazem parte da vida, e que podem prejudicar o desempenho da pessoa na vida familiar, social, no trabalho e em todas as áreas da vida.

Qual a importância de se trabalhar a saúde mental do educador?

Podemos dizer que a saúde mental contempla, entre tantos fatores, a nossa capacidade de sensação de bem-estar e equilíbrio. Ademais, frustrações no ambiente de trabalho podem ser comuns, facilitando a recorrência de transtornos mentais. Logo, a sobrecarga de trabalho, as cobranças da escola e das famílias, bem como a auto-exigência dos próprios professores em relação ao seu trabalho que podem desencadear estresses, ansiedade e outros transtornos que devem ser tratados como prioridade



Como identificar uma pessoa com a saúde mental comprometida?



Principais sinais de que sua saúde mental precisa de atenção:



1. Ausência ou excesso de sono
2. Irritabilidade e Agressividade
3. Variação do humor ao longo do dia
4. Dificuldade de concentração
5. Está mais ansioso e cansado

São sinais recorrentes? Reconheça os sinais para cuidar da sua saúde física e psicológica



TRANSTORNO MENTAL

O desequilíbrio emocional facilita o surgimento de transtornos mentais

O que são transtornos mentais?

Trata-se de uma disfunção que pode alterar o humor, raciocínio, comportamento e aprendizado, afetando a saúde mental e apresentando sinais físicos em muitos casos. Os transtornos mentais mais comuns são ansiedade e depressão, no ambiente de trabalho pode haver maior frequência da síndrome de burnout. Não existem causas definidas para o surgimento dos distúrbios, há uma multicausalidade decorrente das particularidades e vivências de cada sujeito envolvido.

NÃO BUSCAR AJUDA CONTRIBUI PARA O AGRAVAMENTO DO ESTADO EMOCIONAL.

Onde posso procurar ajuda?

Unidade Básica de Saúde (UBS)

Centro de Referência e Assistência Social (CRAS)

Centro de Atenção Psicossocial (CAPS)

Centro de Valorização da Vida (CVV)



Ansiedade

O QUE É?

É uma sensação difusa de desconforto, apreensão, antecipação de um risco não concreto. Sua durabilidade e intensidade são desproporcionais ao estímulo (risco).

Sintomas

Pode ocasionar falta de ar ou respiração acelerada, dor no peito, palpitações, tremor, fala acelerada, tensão dos músculos, dor de cabeça, irritabilidade, preocupação excessiva, boca seca, entre outros.

Consequências

Prejuízo social
Diminuição da qualidade do trabalho



Depressão

O QUE É?

Trata-se de uma condição psicológica onde o indivíduo sente tristeza e desânimo excessivo, afetando negativamente o seu dia a dia. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a depressão é a maior causa de incapacidade no mundo.

Sintomas

O episódio depressivo pode ser leve, moderado ou grave, assim, há variações nos sintomas. De forma geral pode apresentar, insônia ou hipersonia, insensibilidade emocional, angústia, desespero, diminuição ou aumento do apetite, autoestima diminuída.

Consequências

O indivíduo terá dificuldade ou incapacidade de exercer atividades básicas da vida diária.



Síndrome de Burnout

O QUE É?

A expressão Burnout indica aquilo que deixou de funcionar devido à "exaustão de energia, esgotamento físico, psíquico e emocional" diante disso, observa-se que os profissionais da área da educação tem muitos motivos para desenvolver o Burnout, devido altos níveis de estresse e carga de trabalho

Sintomas

O sintoma típico da síndrome de burnout é a sensação de esgotamento físico e emocional que se reflete em atitudes negativas, como:

- Isolamento
- Agressividade
- Ansiedades

Consequências

- O trabalho em equipe é totalmente prejudicado
- Diminui a capacidade de compreender emocionalmente o outro
- Pode acarretar em alterações físicas, afetando sua imunidade e tornando-se vulnerável a doenças .



TRATAMENTO E PREVENÇÃO

No primeiro sinal de sintomas e de exaustão, o indivíduo deve procurar por um psicólogo ou psiquiatra. O profissional vai ajudar o paciente a traçar novos caminhos para combater o estresse, criação de novas estratégias de prevenção e combate. São três caminhos possíveis para se livrar da Síndrome de Burnout: tratamento natural, tratamento farmacêutico e tratamento psicológico. Os três, no entanto, não funcionam sozinhos e devem estar em conjunto

Algumas dessas estratégias podem contemplar: :

- Higiene do Sono:
- Reorganização do trabalho
- Praticar atividades físicas regularmente
- Investir na vida pessoal e social fora do trabalho
- Estimular um maior contato com amigos e familiares
- Promoção de saúde e bem estar no ambiente de trabalho

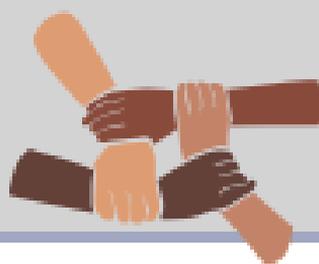


Como trabalhar e promover saúde mental no ambiente de trabalho?

1- Incentive atividades físicas



2- Apoie os colaboradores e equipe



3- Apoio Psicológico



4- Incentivo de interação entre as equipes.



Anotações



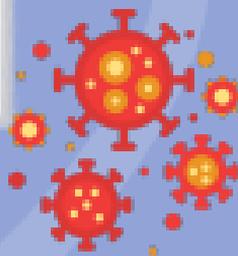
Biossegurança



na escola



A biossegurança na escola é um conjunto de ações voltadas para prevenir, proteger, controlar, reduzir ou evitar riscos na vida do educador e aluno. Criando um ambiente seguro e saudável.



Prevenção e cuidado



Não compartilhar objetos pessoais;
Estimular o uso de garrafinha ou copo individual



Manter janelas e portas abertas para deixar o ambiente arejado



URGENTE

Observar calendário vacinal de professores e alunos;
Atentar-se para sintomas virais;



Manter pisos secos, preservar a higiene da escola, principalmente dos banheiros



Em caso de gripe ou resfriado, fazer o uso da máscara;
Não tocar em ferimentos ou superfícies lesionadas





Higienização das mãos



0. Lave as mãos com água.



1. Coloque o sabonete.



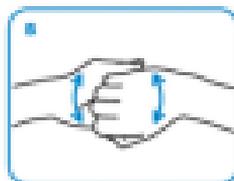
2. Com movimentos circulares, esfregue a palma das mãos.



3. Depois, esfregue a parte interna dos dedos com movimentos verticais.



4. Junte as mãos e entrelace os dedos para frente e para trás.



5. Em seguida, feche as mãos e esfregue uma na outra com movimentos verticais.



6. Aperte o dedo com uma das mãos e faça movimentos para frente e para trás.



7. Faça movimentos circulares na palma de uma das mãos.



8. Lave as mãos com água.



9. Enxague bem com uma toalha de papel.

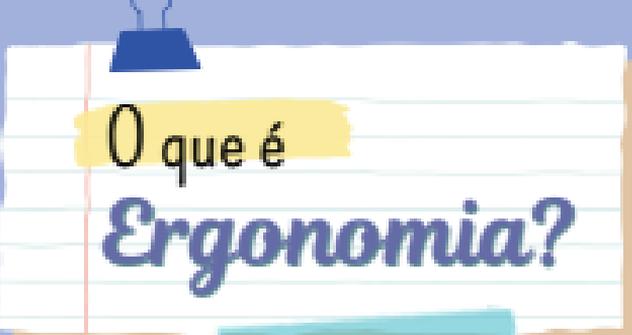


10. Use uma toalha de papel para dirigir a água.



11. Pronto, aperte suas mãos estas limpinhas!

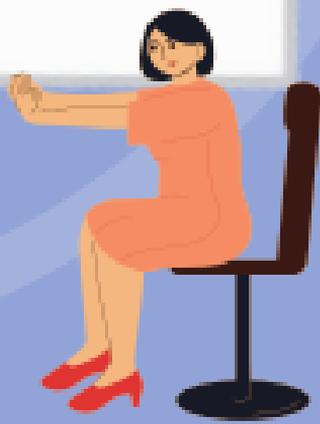




O que é *Ergonomia?*



- É a forma que seu corpo interage
- com seu ambiente de trabalho. Tem
- como objetivo minimizar o esforço e
- desconforto em razão do trabalho e
- movimentos repetitivos.
- A prevenção do acidente
- ergonômico favorece o seu bem-
- estar!



Anotações

IMPORTANT!



A large white rectangular area with horizontal lines, intended for writing notes.



REFERÊNCIAS

- 1- BRASIL. Ministério da Saúde. *Cadernos de Atenção Básica: Saúde Mental*. Editora MS: Brasília, 2013.
- 2- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. *A saúde mental pelo prisma da saúde pública. Relatório sobre a saúde no mundo 2001: Saúde mental: nova concepção, nova esperança*. Genebra: OPAS/DMS, p.1-16, 2001.
- 3- GAIANO LV; SOUZA J; CIRINEU CT; TULIMOSKY TD. O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. *Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drogas*. São Paulo: 14 (2). 2018.
- 4-PEREZ GIBERT, Maria Agnes; CURY, Vera Engler. Saúde mental e trabalho: Um estudo fenomenológico com psicólogos organizacionais. *Bol. psicol*, São Paulo , v. 59, n. 130, p. 45-60, jan. 2009 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/aciolo.php?script=aci_artext&pid=S0006-59432009000100006&lng-pt&norm=iso>. acessado em 12 set. 2022.
- 5- Araújo, Tania Maria de, Palma, Tarciso de Figueiredo e Araújo, Natália do Carmo. Vigilância em Saúde Mental e Trabalho no Brasil: características, dificuldades e desafios. *Ciência & Saúde Coletiva [online]*. 2017, v. 22, n. 10 [Acessado 12 Setembro 2022]
- 6- Paço FPLa, Paço DR. Burnout Syndrome. *Rev Bras Med Trab*. 2016;14(2):171-176

REFERÊNCIAS

7. ALBUQUERQUE, Rodolfo Pires. Como prevenir doenças na criança em idade escolar. Saúde e bem estar. Janeiro de 2017. Disponível em: < <http://www.gndi.com.br/como-prevenir-doencas-na-crianca-em-idade-escolar> >.
8. Cuidados básicos para evitar doenças nas creches. Fundação Oswaldo Cruz. Outubro de 2016. Disponível em: < <https://www.canal.saude.fiocruz.br/noticias/noticiaAlberta/confina-cuidados-basicos-para-evitar-doencas-nas-creches-2016-10-03> >.
9. NESTI, Maria M.M & GOLDBAUM, Moisés. As creches e pré-escolas e as doenças transmissíveis. *Jornal de Pediatria*. Rio de Janeiro, 83 (4); Agosto de 2007. Disponível em: < <https://doi.org/10.2223/JPED.1649> >.



Cuidar da sua saúde e bem-estar também é se AMAR

