



UNIVERSIDADE
FEDERAL DO CEARÁ



Cartilha

Autocuidado em **saúde mental** para professores



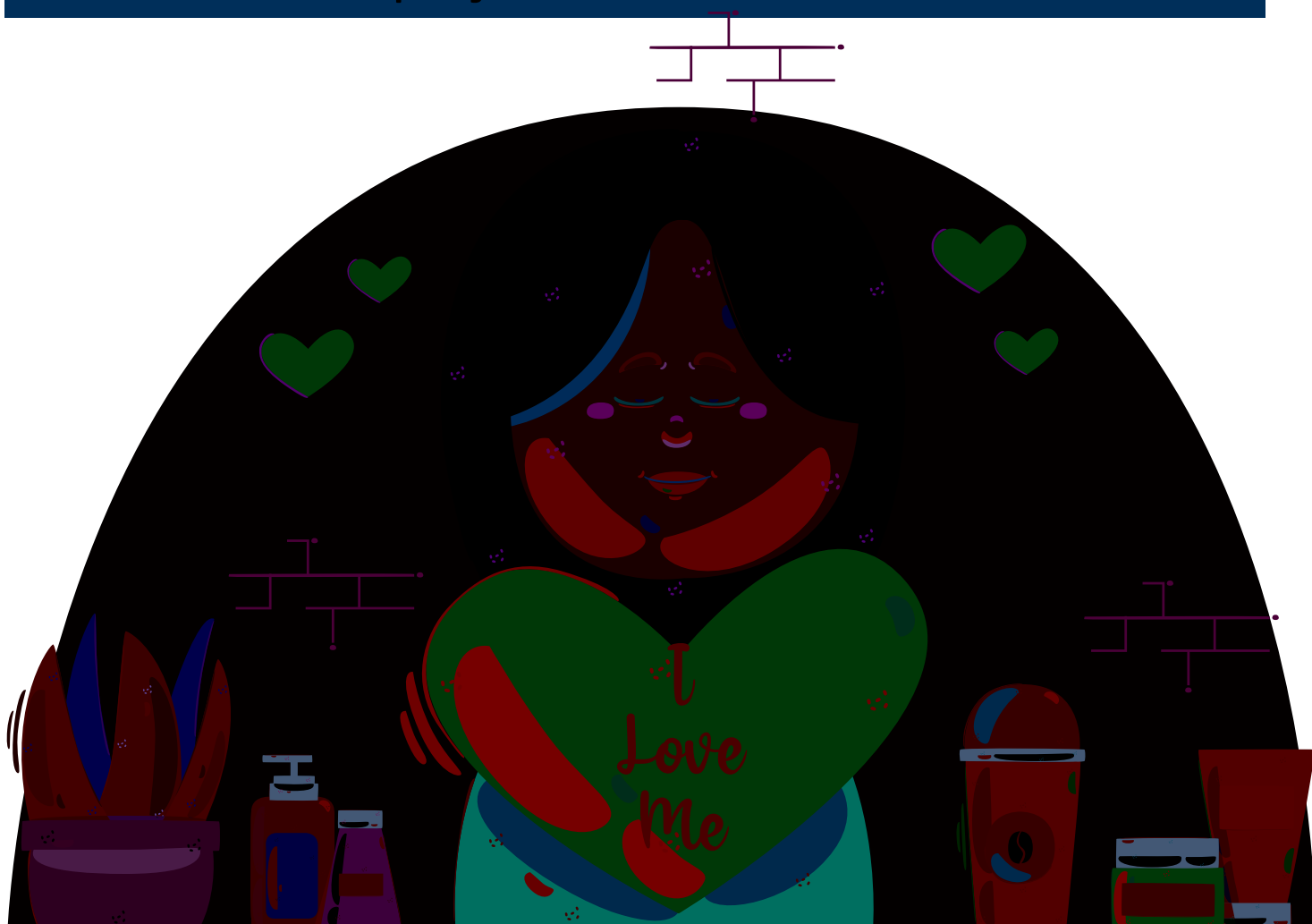
O que é **Autocuidado?**

O autocuidado, como o termo indica, é o cuidado de si próprio. Envolve a decisão consciente e responsável de aplicar no dia a dia comportamentos que promovem saúde e bem-estar.

Construir uma postura de autocuidado passa por um olhar especial para necessidades, desejos, crenças e hábitos cotidianos que cada um de nós tem. Depende também da disponibilidade de tempo, recursos, conhecimento e do acesso aos serviços de saúde, quando necessário.

VALE A PENA REFLETIR:

Você acha que a sua rotina de vida atual beneficia ou prejudica sua saúde?



Autocuidado em Saúde Mental

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a definição de saúde é bem ampla e compreende bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças.

A saúde mental envolve o equilíbrio dinâmico entre sentimentos, emoções, ideias, crenças e valores que são vividos em nossa relação com as pessoas e o ambiente. Esse equilíbrio vai influenciar o modo como lidamos com as instabilidades da vida, com emoções positivas e negativas, com reconhecimento de limites e a superação de desafios, podendo ajudar ou dificultar esse processo.



Saúde Mental e Pandemia

Estamos passando pela pandemia de Covid-19, o que transformou o cotidiano e gerou muitas incertezas sobre a saúde, não só em relação à saúde física mas também à saúde mental.

A sensação de bem-estar e de equilíbrio emocional pode ser afetada pela necessidade de adaptação ao distanciamento social, medo do contágio, processos de luto, insegurança no trabalho, entre outras dificuldades materiais e afetivas ligadas às experiências com a pandemia.

Nesse cenário, podem ser comuns reações como tristeza, irritabilidade, raiva, angústia, pensamentos negativos recorrentes, sensação de isolamento e desamparo, além de alterações como insônia, distúrbios gastrointestinais e diminuição da imunidade.



Estratégias de Autocuidado em **Saúde Mental**

Mesmo quando passamos por situações que causam desconforto ou sofrimento, podemos desenvolver uma postura de autocuidado. Assim, reflita sobre as questões abaixo:

Você coloca em prática hábitos simples mas que geram sensação de bem-estar, como escutar sua música favorita, por exemplo?

Você mantém contato regular (mesmo que virtual) com pessoas com quem pode conversar sobre assuntos pessoais ou que causam preocupação, compartilhando afeto e apoio?

Você consegue identificar quais foram os aprendizados mais significativos desse período?

Você faz planos para a sua vida para quando a pandemia passar?

DICA:

Manter hábitos saudáveis, cultivar relacionamentos de confiança, buscar aprendizados mesmo em situações difíceis e construir uma visão de futuro com projetos de vida de longo prazo são ações de autocuidado em saúde mental.



Estratégias de Autocuidado em Saúde Mental

É recomendável colocar em prática no dia a dia estratégias simples e que ajudam a reduzir a tensão e o estresse, como:

- usar o tempo livre para descansar, realizar atividades físicas e relaxar;
- comer alimentos saudáveis;
- dormir bem;
- manter contato com familiares, amigos e grupos comunitários;
- buscar vivências de fé e espiritualidade.

Evite:

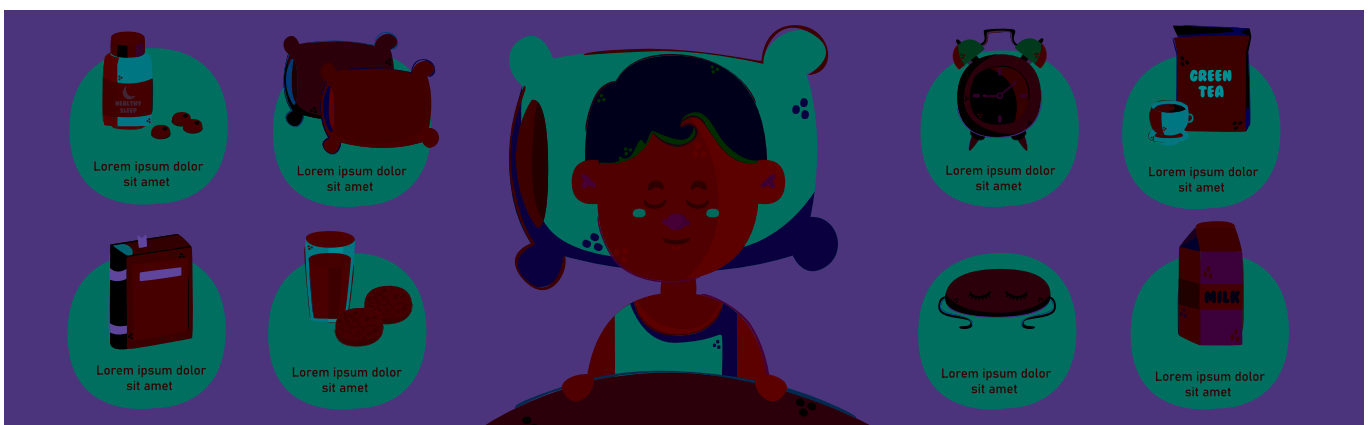
- a busca compulsiva por informações sobre a pandemia;
- a automedicação e o consumo abusivo de álcool e outras substâncias como meio de anestesiar as emoções a curto prazo.

VALE A PENA REFLETIR:

Quais hábitos de autocuidado você pode integrar à sua rotina de vida?

Quais desses hábitos você poderia colocar em prática hoje?

Como superar as dificuldades que impedem a efetivação de hábitos mais saudáveis?



Saúde Mental e Trabalho Docente

O trabalho é uma dimensão fundamental da vida. Envolve múltiplos fatores (econômicos, tecnológicos, sociais, psicológicos, etc) que podem ser fonte de sentimentos positivos como também de sofrimentos. E o trabalho docente não é uma exceção. Exercer a docência pode trazer alegrias, amizades, sensação de crescimento e de relevância social, mas também desconfortos, que podem prejudicar a saúde de professoras e professores.

VALE A PENA REFLETIR:

Quais sentimentos positivos você têm em relação ao seu contexto de trabalho?

Quais são os pontos negativos percebidos?



Considerando a diversidade de contextos e experiências docentes, reflita sobre o que faz parte de sua realidade de trabalho:

- Sobrecarga de atividades ()
- Necessidade de constante atualização ()
- Pressão por desempenho ()
- Desvalorização social ()
- Indisciplina e violência escolar ()
- Falta de autonomia ()
- Insegurança com a manutenção do trabalho ()
- Problemas de saúde ()
- Sentimento de que o trabalho foi útil e valeu a pena ()
- Satisfação com o progresso dos alunos ()
- Reconhecimento dos alunos ()
- Reconhecimento da escola ()
- Interação com crianças e jovens ()
- Relacionamentos construídos com colegas de trabalho e outros profissionais ()
- Superação de desafios ()
- Outros _____

O que mais me causa satisfação é _____

O que mais me causa sofrimento é _____



DICA:

Identificar as fontes de satisfação e desconforto no trabalho pode ser um primeiro passo para um maior autoconhecimento sobre sua prática como docente. Pode ajudar a descobrir aquilo que faz com que você se sinta realizado(a) e motivado(a), bem como pontos sensíveis que precisam de cuidado e atenção.

VALE A PENA REFLETIR:

Que decisões e escolhas você poderia pôr em prática para tornar o seu trabalho mais equilibrado e com mais sentido em sua vida?



Saúde Mental e Trabalho Docente na Pandemia

A pandemia mudou bastante a forma como acontece o trabalho docente. A adoção de aulas remotas ou em sistema híbrido geraram a necessidade de adaptação rápida a novas circunstâncias e uma sobrecarga de tarefas em muitos casos. Esse contexto pode gerar um fator a mais de tensão e mal-estar, sendo importante ter cuidado com:

- Limites da jornada de trabalho. Principalmente no home office, a rotina pode ficar um pouco bagunçada, sem padrões definidos de início e término dos turnos de trabalho. Isso prejudica outras dimensões importantes da vida, como a convivência familiar e os cuidados pessoais, por exemplo. Para evitar isso, é importante manter a organização da rotina e do tempo de trabalho, respeitando pausas para descanso e o fim da jornada diária.

DICA: Resguardar um tempo livre de tarefas, sejam docentes ou domésticas, e usá-lo em atividades prazerosas e gratificantes é necessário para recuperar as energias e realizar um trabalho mais satisfatório, criativo e produtivo.



Saúde Mental e Trabalho Docente na Pandemia

Estratégias de “autoaceleração”. A sensação de que sempre há trabalho a fazer e a cobrança por padrões cada vez mais elevados de desempenho favorecem o processo de “autoaceleração”, ou seja, o hábito de trabalhar em ritmo cada vez mais intenso para dar conta da realização de tarefas (um exemplo disso é a prática de trabalhar no domingo para adiantar o serviço da segunda-feira!). Essa estratégia pode levar à exaustão física e mental, comprometendo a saúde.

DICA: Planejar atividades, estabelecendo objetivos diários e semanais, e diferenciar tarefas prioritárias das menos urgentes podem ajudar na organização da rotina e na sensação de controle sobre o trabalho, diminuindo a ansiedade.



Saúde Mental e Trabalho Docente na Pandemia

Compartilhamento de mensagens de trabalho em aplicativos e redes sociais. O acesso a uma quantidade excessiva de informação também gera fadiga, assim como a conexão prolongada a aplicativos e redes sociais.

DICA: Deve-se pactuar com o grupo de trabalho e comunidade escolar normas no compartilhamento de mensagens, que devem ser relevantes e trocadas em horário formal de trabalho. Deve-se também evitar o excesso de textos longos e áudios desnecessários.



Saúde Mental e Trabalho Docente na Pandemia

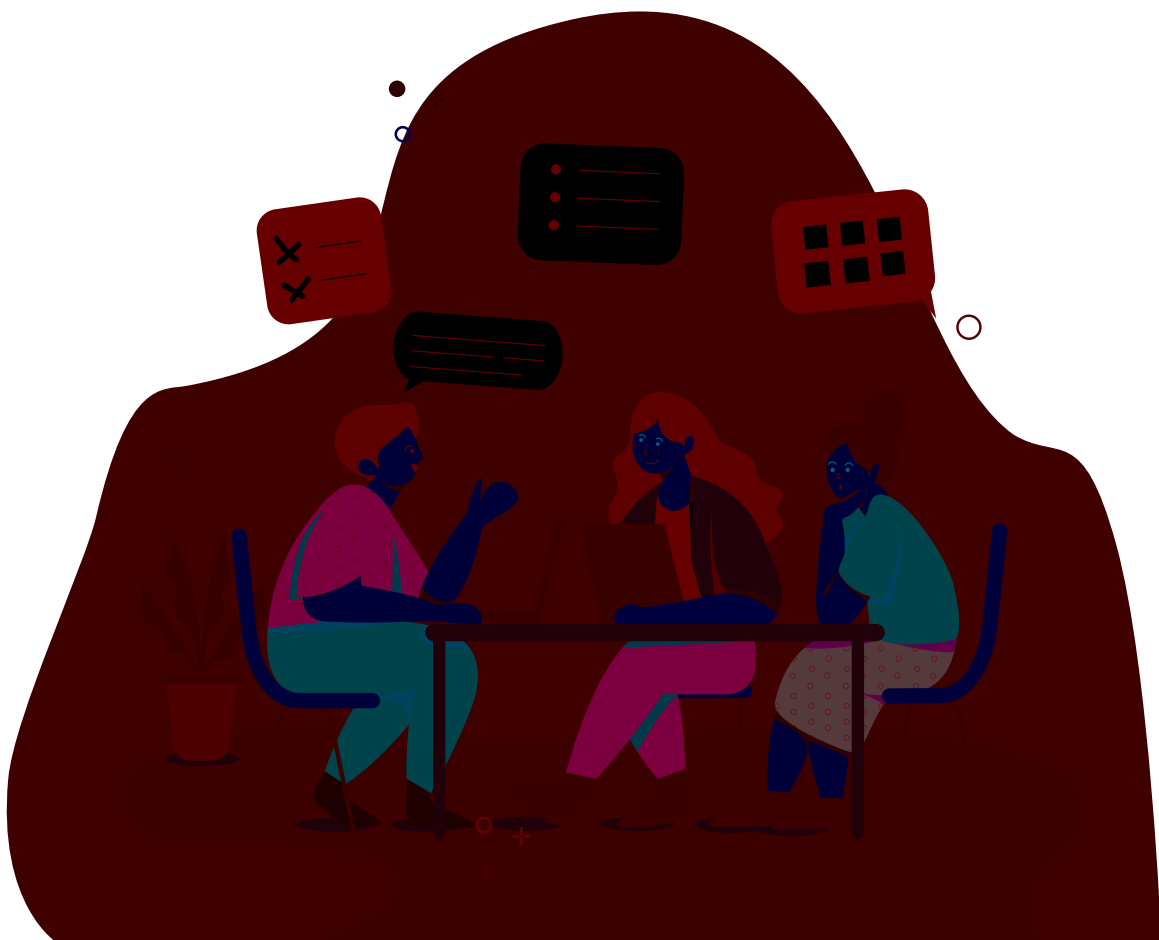
VOCÊ SABIA?

O home office realizado durante a pandemia de Covid-19 aumentou o trabalho para as mulheres, sobretudo aquelas responsáveis por atividades domésticas e cuidado de filhos. Sem poder contar com ajuda de familiares mais velhos, como os avós, por conta da possibilidade de contaminação e adoecimento, muitas mães sentiram sensação de sobrecarga e esgotamento (ASSIS, 2020).



Saúde Mental e Trabalho Docente na Pandemia

Uma boa estratégia para lidar com as dificuldades no trabalho é cultivar relações de apoio e de cooperação entre os profissionais da escola, favorecendo o reconhecimento de afinidades, a troca de informações e a busca coletiva por soluções. Participar de redes de apoio e grupos (mesmo que virtuais) para compartilhar experiências, alegrias, tristezas e aprendizados pode diminuir a sensação de isolamento e de sobrecarga, potencializando o alcance de melhorias no trabalho.



Saúde Mental e Trabalho Docente na Pandemia

Vivemos em um mundo em que a aparência, a competição e o sucesso são muito valorizados e, muitas vezes, sentimos dificuldade em admitir que estamos sofrendo.

Assim, fique atento a sinais prolongados de:

tristeza, desânimo e apatia;

sensação de tensão, medo e pânico;

sensação generalizada de desconforto;

esgotamento físico e mental;

retraimento social;

oscilação de humor;

baixa motivação no trabalho.

Se as ações de autocuidado não forem suficientes para diminuir o mal-estar, é importante buscar ajuda profissional.



Onde procurar ajuda profissional? (Sobral)

1. Centro de Atenção Psicossocial - CAPS Geral II Damião Ximenes Lopes - Um Dispositivo Terapêutico e de Inclusão Social. Telefone: (88) 3611-3414
2. Centro de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas - CAPS AD Maria do Socorro Victor. Telefone: (88) 3611-1609
3. Serviço de Psicologia Aplicada UFC. Telefone: (88)3695-4833
4. Centro de Psicologia Aplicada LUCIANO FEIJÃO. Telefone: (88) 3611. 2799
5. Serviço de Psicologia Aplicada UNINTA. Telefone: (88) 99209-2178
6. Centro de Reabilitação Dr. Pedro Mendes Carneiro Neto Telefone: (88) 3613-1221
7. Centros de Saúde da Família (22 na sede, 14 nos distritos).

Dicas de filmes para refletir sobre autoconhecimento e autocuidado:



Divertida Mente (2015)

A animação tem como protagonista a menina Riley, que se vê obrigada a mudar de cidade com os pais. Acompanhamos o seu processo de adaptação na vida nova e assistimos como as cinco emoções (Alegria, Tristeza, Medo, Raiva e Nojinho) regem o seu comportamento. Através de personagens lúdicos observamos o funcionamento cerebral de Riley e como ela se comporta socialmente.

Soul (2020)

A animação nos convida a refletir sobre qual é o nosso propósito na vida e a que deveríamos realmente dar valor. A história se passa entre o mundo real e o espiritual e levanta grandes temas existenciais como o que acontece depois que morremos e de que forma adquirimos a personalidade que temos.



Fonte: site Cultura Genial. Disponível em: <https://www.culturagenial.com/>.

Referências

ASSIS, D. Home Office promete ser um dos principais legados da pandemia do coronavírus. In: AUGUSTO, C. B.; SANTOS, R. D. Pandemia e pandemônio no Brasil. São Paulo: Tirant Lo Blanch, 2020, p. 206-218. Disponível em: <http://www.unicap.br/catalogo/monheider/wp-content/uploads/2020/05/Pandemias-e-pandem%C3%A2nio-no-Brasil.pdf>

ARAÚJO, T. M.; PINHO, P. S.; MASSON, M. L. V. Trabalho e saúde de professoras e professores no Brasil: reflexões sobre trajetórias das investigações, avanços e desafios. Cadernos de Saúde Pública, 35(Suppl. 1), e00087318. Epub May 30, 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0102-311x00087318>>

CENTRO DE ESTUDOS E PESQUISAS EM EMERGENCIAS E DESASTRES EM SAÚDE FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. Saúde mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19: Recomendações gerais. Brasília, 2020. Disponível em: <<https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%C3%BAdede-Mental-e-Aten%C3%A7%C3%A3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomenda%C3%A7%C3%B5es-gerais.pdf>>.

FARO, A. et al . COVID-19 e saúde mental: a emergência do cidadão. Estudos em psicologia (Campinas), Campinas, v. 37, e200074, 2020. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>>

FERREIRA, L. L. Lições de professores sobre suas alegrias e dores no trabalho. Cadernos de Saúde Pública, 35(Suppl. 1), e00049018 Epub Apr 15, 2019. doi: 10.1590/0102-311x00049018.

LIMA, R. C. Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. Physis, Rio de Janeiro, v. 30, n. 2, e200214, 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/s0103-73312020000214>

QUEIROGA, F. (Org.). Orientações para o home office durante a pandemia da COVID-19. Porto Alegre: Artmed, 2020. (Coleção: O trabalho e as medidas de contenção da COVID-19: contribuições da psicologia organizacional e do trabalho, 1)

WHO. Mental health and psychosocial considerations during COVID-19 outbreak. March 2020.

Produção da Cartilha

Projeto Redes - Estudos e Práticas em Psicologia do Trabalho e Redes Sociais

LaFin - Laboratório de Estudos sobre a Finitude

Curso de Psicologia - UFC/Campus Sobral

LESSAT - Laboratório de Estudos sobre Subjetividade e Saúde no Trabalho.



2021