



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:



DivertidaMente (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/catedrathomhelder/wp-content/uploads/2020/05/Pandemias-e-pandemio%CC%82nio-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 EMERGÊNCIAS 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%BAde-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 cuidado. 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, e300214, 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/s0103-73312020300214>.

QUEIROGA, F. (Org.). Orientações para o home office durante a pandemia da COVID19. 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