

Carla da Conceição de Souza
Caroline Francisca Eltink

A importância do Autocuidado no meio educacional

UNIP

UNIVERSIDADE PAULISTA

Mestrado Profissional
PRÁTICAS INSTITUCIONAIS
EM SAÚDE MENTAL

Essa obra é uma produção do Programa de Mestrado Profissional Em Práticas de Saúde Mental da Universidade Paulista – UNIP Campus Ribeirão Preto – SP.

A obra foi desenvolvida como trabalho de conclusão da disciplina “Problemas de escolarização e promoção de saúde mental no contexto escolar” que integra o Programa de Mestrado Profissional e foi ministrada pela Prof^a Dr^a Caroline Francisca Eltink.

UNIP

UNIVERSIDADE PAULISTA

Mestrado Profissional
PRÁTICAS INSTITUCIONAIS
EM SAÚDE MENTAL

AS AUTORAS

Carla da Conceição de Souza

Mestranda do Programa de Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental da Universidade Paulista – UNIP – Campus Ribeirão Preto/SP. Graduada em Administração pela Anhanguera . Graduada em Pedagogia pela UNIP. Pós graduada em Psicopedagogia Institucional pela UNIP. Pós graduada em Psicologia Organizacional pela UNIP. Pós graduada em Formação e Gestão em Educação a Distância pela UNIP.

Caroline Francisca Eltink

Psicóloga pela Universidade de São Paulo, Mestre e Doutora em Psicologia pela Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (FFCLRP-USP). Docente Permanente do Programa de Mestrado Profissional Práticas Institucionais em Saúde mental da Universidade Paulista – UNIP. Professora Titular do curso de Psicologia da Universidade Paulista – UNIP. Supervisora de Estágio em Psicologia Escolar no Centro de Psicologia Aplicada da Universidade Paulista – UNIP. Membro do Grupo de Pesquisas em Saúde Mental nos Contextos Institucionais–UNIP. Com experiência nas áreas de Psicologia e de Educação, com Ênfase em Psicologia do Desenvolvimento Humano e Psicologia Escolar e Educacional.

Projeto Criativo e Design

Carla da Conceição de Souza

Aluna do Programa de Mestrado Profissional em Práticas
Institucionais em Saúde Mental – UNIP 2024/2025

Projeto Gráfico, Capa e Ilustrações

Anildo Fernando Rodrigues da Silva

Graduado em Pedagogia pela Anhanguera, Graduado em
Agronegócio pela FATEC, Pós-Graduado em Psicopedagogia
Institucional pela UNIP. cursando Marketing pela UNIP.

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca Setorial da UNIP
Campus Ribeirão Preto

Souza, Carla da Conceição; Eltink, Caroline Francisca
57291 A importância do autocuidado no meio educacional (Preprint). / Carla da
Conceição de Souza; Caroline Francisca Eltink --Ribeirão Preto: Universidade
Paulista, 2025.
16f.:il. (Material Didático Instrucional/Cartilha)

Programa de Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em
Saúde Mental da Universidade Paulista – UNIP

1. Saúde mental. 2. Autocuidado. 3. Professores escolares. 4.
Capacitação de professores. 5. Ensino fundamental e médio

CDU 613:37.013

Bibliotecária: Tatiane Rosa de Paula. CRB: 8/8919

Apresentação

Esse trabalho foi produzido pela Mestranda Carla Souza em parceria com a Prof^a Dr^a Caroline Francisca Eltink, como trabalho de conclusão da Disciplina “Problemas de escolarização e promoção de saúde mental no contexto escolar” que integra o Programa de Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental.

O contexto escolar está presente no dia a dia de ambas as autoras, o que propicia levantar reflexões e discussões relevantes sobre a importância da saúde mental das pessoas que trabalham no meio educacional.

O que é Saúde Mental?

A saúde mental é o estado de funcionamento harmônico que as pessoas desenvolvem para viver em sociedade em constante interação. É a capacidade de administrar a própria vida, sobretudo, descobrir e potencializar suas aspirações e de realizar algumas mudanças quando necessárias, sendo capazes de reconhecer suas limitações (Stefanelli et al., 2008).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), "A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade". Além disso a Saúde Mental não se limita apenas ao que sentimos individualmente, mas também é resultado da interação de fatores biológicos, psicológicos, econômicos e sociais.

BIOLÓGICOS

Alguns genes podem alterar a química do cérebro, o que pode influenciar o comportamento as emoções e o desenvolvimento de doenças psiquiátricas.

PSICOLÓGICOS

A capacidade de administrar emoções, pensamentos, comportamentos e interações com outros indivíduos são atributos individuais que influenciam na saúde mental.

ECONÔMICOS

A relação entre a renda e doença mental é bem estabelecida, e alguns quadros específicos estão fortemente ligados a condições econômicas desfavoráveis.

SOCIAIS

A realidade social, política, cultural e ambiental impacta diretamente na saúde mental, com fatores como a pobreza, educação, condições de habitação e exclusão social.

A Saúde Mental no Contexto Escolar

Segundo Marcelo (2009), a profissão docente é caracterizada como uma “profissão do conhecimento”; portanto, saber é o elemento que legitima essa profissão, e para que essa profissão seja exercida de forma eficaz, é fundamental pensarmos na saúde mental.

Com as novas mudanças na educação, o professor busca cumprir o seu papel de acordo com as exigências da sociedade competitiva e excludente. No entanto, com muito esforço e dedicação, muitas vezes de forma individualista e competitiva, este professor busca a todo custo adaptar-se a essas exigências, fragilizando sua saúde física e mental (Libâneo, 2009)

Dejours (2010) também aponta que os pesquisadores têm indicado que a organização do trabalho está sendo geradora de patologias. Um sofrimento patológico surge quando todas as possibilidades de transformação, aperfeiçoamento e gestão da forma de organizar o trabalho já foram tentadas e só restam as pressões fixas, rígidas repetitivas e frustrantes configurando uma sensação generalizada de incapacidade, gerando sofrimento e mal-estar psicológico.

Saberes e Fazeres:

Desafios e tendências atuais

Ao longo do tempo, na atualidade, foram surgindo:

- Novos desafios e múltiplas demandas;
- Uma variedade de responsabilidades e novas exigências para as tomadas de decisões;
- Novas inter-relação entre Ter e Ser; e
- Novas construções do Saber-Fazer pelos profissionais da educação, como aponta Tardif (2011) (ver quadro a seguir).

Quadro 1: Os saberes dos professores

Saberes dos professores	Fontes sociais de aquisição	Modos de integração no trabalho docente
Saberes pessoais dos professores	A família, o ambiente de vida, a educação no sentido lato, etc.	Pela história de vida e pela socialização primária
Saberes provenientes da formação escolar anterior	A escola primária e secundária, os estudos pós-secundários não especializados etc.	Pela formação e pela socialização pré-profissionais
Saberes provenientes da formação profissional para o magistério	Os estabelecimentos de formação de professores, os estágios, o cursos de reciclagem, etc.	Pela formação e pela socialização profissionais nas instituições de formação de professores
Saberes provenientes dos programas e livros didáticos usados no trabalho	A utilização da “ferramentas” do professores: programas, livro didáticos, cadernos de exercícios, fichas, etc.	Pela utilização das “ferramentas” de trabalho, sua adaptação às tarefas
Saberes provenientes de sua própria experiência na profissão, na sala de aula e na escola	A prática do ofício na escola e na sala de aula, a experiência dos pares, etc.	Pela prática do trabalho e pela socialização profissional

Fonte: Tardif & Levasseur, 2011, p. 63.

Características pessoais que afetam negativamente a saúde mental

Ficar sempre muito preocupado com os problemas escolares

Ansiedade

Autocobrança excessiva

Podem gerar transtornos de ansiedade, os quais costumam apresentar características de medo e ansiedade em excesso e persistentes, além de períodos considerados apropriados. Podem incluir perturbações comportamentais relacionadas (DSM-V).

Sete pilares do autocuidado pela OMS

1. Informe-se sobre saúde;

2. Conheça a si mesmo;

3. Pratique uma atividade física;

4. Tenha uma alimentação saudável;

5. Evite riscos para a saúde;

6. Tenha bons hábitos de higiene; e

7. Use medicamentos isentos de prescrição de forma responsável.

Momento de reflexão

Você tem encontrado um tempo para você?
Um tempo para os seus pensamentos?
Para colocar as ideias em ordem, respirar tranquilo?
Para ouvir uma boa música, ler um bom livro?
Tomar uma bebida gostosa, um vinho ou mesmo um chá?
Um tempo só seu?
Para acender um incenso, uma vela só para agradar a si mesmo?
E sonhar acordado...
Você tem se lembrado de cuidar de si?
Pense nisso, pois acredito que você merece um tempo seu.
Só seu!

Célia Cristina Prado (Prado, s/d)

Você é capaz!

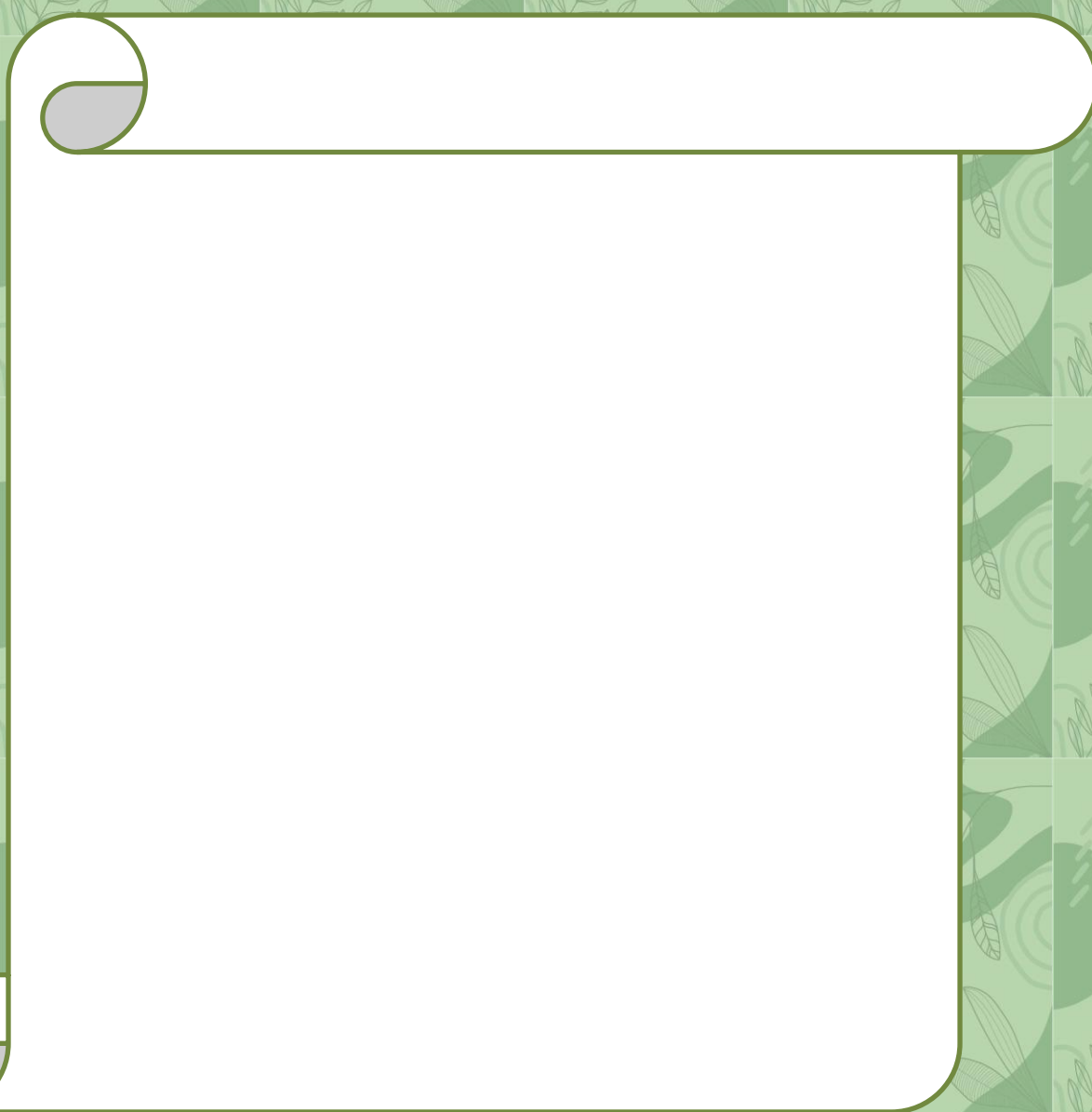
Faça o melhor
para si
mesma(o)!

Faça atividades
que te tragam
alegria!

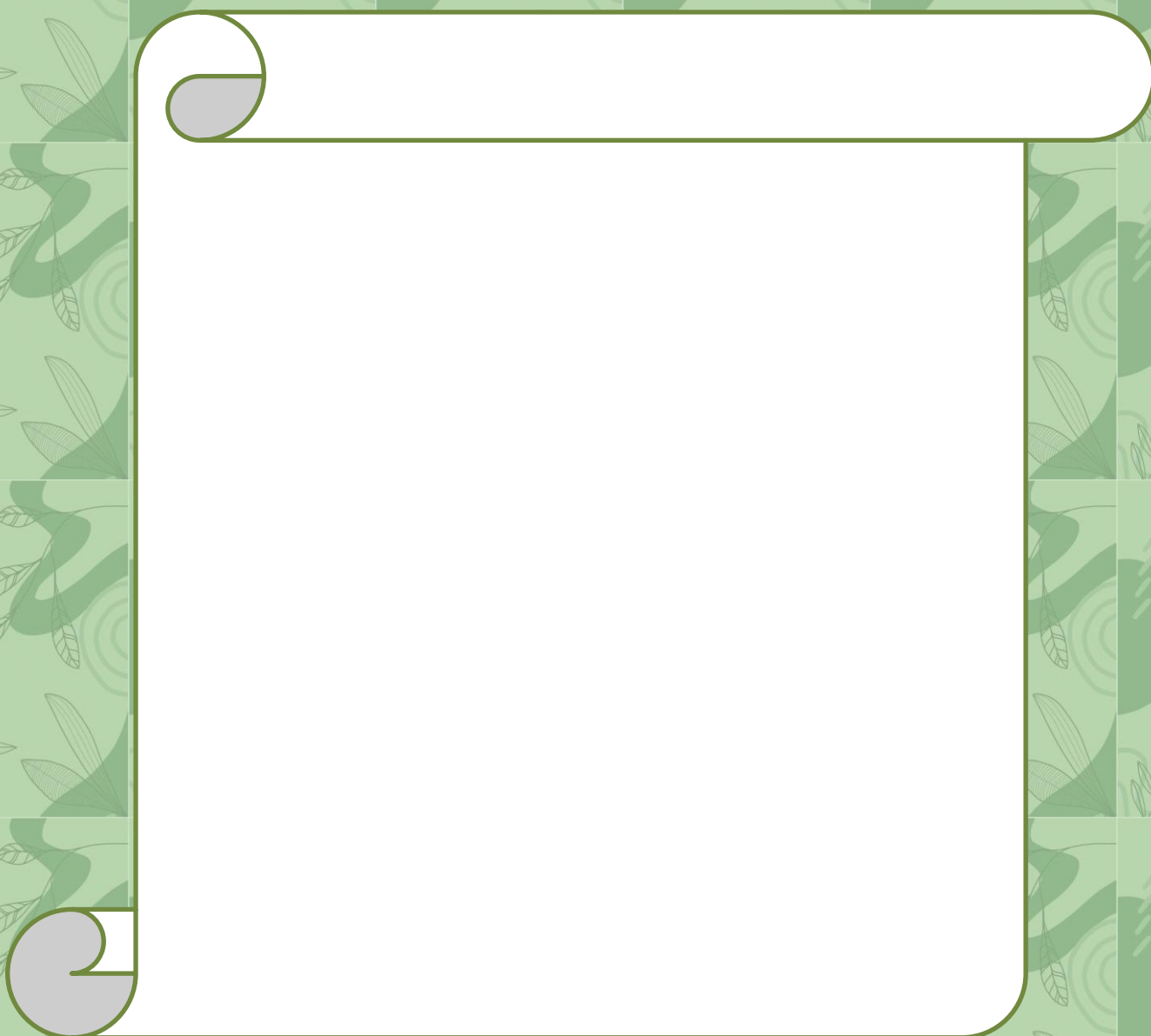
Acredite em
seu potencial!

Você tem se lembrado de cuidar de si?

Faça uma lista das atividades e de cuidados que você tem/faz para
cuidar de sua saúde mental:



Agora faça uma lista das atividades e de cuidados que você gostaria de desenvolver para cuidar de sua saúde mental e que você ainda não conseguiu fazer:



Depois de montar essa segunda lista com as atividades que você gostaria de desenvolver, escolha 3 atividades desta lista e estabeleça uma ordem de prioridades das atividades e de cuidados.

Dica: Comece por aquilo é o mais fácil e viável de incrementar em sua rotina atual. Por exemplo, 1. Ficar menos tempo *scrolando* nas redes sociais; 2. Ir dormir mais cedo e cuidar da minha qualidade de sono. 3. (assim por diante)

A large, empty white rectangular area with rounded corners and a dark green border, intended for writing or drawing. It features a small grey tab on the top left and a larger grey tab on the bottom left.

Referências

Dejours, C. (2010). **A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho**. 5º ed. São Paulo: Cortez.

Libâneo, J. C. (2009). **Educação Escolar: políticas, estrutura e organização**. 5. ed. São Paulo: Cortez.

Maranhão, M. A. (2004). **Educação brasileira: resgate, universalização e revolução**. Brasília, Plano: 2004.

Marcelo, C. (2009). Desenvolvimento Profissional Docente: passado e futuro. **Revista de Ciências da Educação**, 8, 7-22.

Matsukura, T. S. et al. (2012). Fatores de risco e proteção. **Rev. Ter. Ocup.** Univ. São Paulo, v. 23, n. 2, p. 122-129, maio/ago.

Organização Mundial da Saúde (OMS). **Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO)** – 1946. 2017 [cited Mar 21 2017]. Disponível em: <<http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAd/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omsworld.html>>

Prado, C. (s/d). Você tem encontrado um tempo para você? https://www.pensador.com/autor/celia_cristina_prado/

Souza, L.& Hutz, C. (2008). Relacionamentos pessoais e sociais: amizade em adultos. **Psicologia em Estudo**, v. 13, n. 2, p. 257-265.

Tardif, M. (2014). **Saberes docentes e formação profissional**. Petrópolis, RJ: Vozes.

Tardif, M. & Levasseur, L. (2011). **A Divisão do Trabalho Educativo**. Tradução de Francisco Morás. Petrópolis, RJ: Vozes.