

**CARTILHA**

*ESCOLAS  
PROMOTORAS DE  
SAÚDE:  
SAÚDE MENTAL DOS  
PROFISSIONAIS EM  
EDUCAÇÃO*

Colegiado do Curso de  
**PSICOLOGIA**



**Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia - UESB**  
**Colegiado do Curso de Psicologia - CCPSI**  
**Núcleo de Práticas Psicológicas - NUPPSI**

---

## Referências

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM - 5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. Disponível em: <<https://www.tdahmente.com/wp-content/uploads/2018/08/Manual-Diagn%C3%B3stico-e-Estat%C3%ADstico-de-Transtornos-Mentais-DSM-5.pdf>> Acesso em: 10 set. 2019.

CARLOTTO, Mary Sandra. A síndrome de burnout e o trabalho docente. Psicologia em estudo, Maringá, v. 7, n. 1, p. 21-29, jan./jun. 2002. Disponível em: <<http://scielo.br/pdf/pe/v7n1/v7n1a03.pdf>>. Acesso em: 10 de set. 2019

CONTINI, Maria de Lourdes Jeffery. Discutindo o conceito de promoção de saúde no trabalho do psicólogo que atua na educação. Psicol. cienc. prof., Brasília, v. 20, n. 2, p. 46-59, June 2000. Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-98932000000200008&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932000000200008&lng=en&nrm=iso)>. access on 22 Sept. 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S1414-98932000000200008>.

DEJOURS, Christophe. A Loucura no Trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho. São Paulo: Cortez-Oboré, 1988.

MARTINS, Soraya Rodrigues; MENDES, Ana Magnólia. Espaço Coletivo de Discussão: A Clínica Psicodinâmica do Trabalho como ação de resistência. Revista Psicologia Organizações e Trabalho, Florianópolis, v. 12, n. 2, p. 171-183, ago. 2012. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1984-66572012000200004](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572012000200004)>. Acesso em: 10 de set. 2019

SILVA, M. P. da; BERNARDO, M. E.; SOUZA, H. A. Relação entre saúde mental e trabalho: a concepção de sindicalistas e possíveis formas de enfrentamento. Rer. Bras. Saúde Ocup.v. 41, e. 23, 2016. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbso/v41/2317-6369-rbso-41-e23.pdf>>. Acesso em: 13 set. 2019.

---

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO SUDOESTE DA BAHIA – UESB  
DEPARTAMENTO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS – DFCH  
COLEGIADO DO CURSO DE PSICOLOGIA – CCPSI  
NÚCLEO DE PRÁTICAS PSICOLÓGICAS – NUPPSI  
ENFÂSE PSICOLOGIA E CONTEXTOS INSTITUCIONAIS  
PSICOLOGIA, SAÚDE E AMBIENTE ESCOLAR

## COMISSÃO ORGANIZADORA E EDITORIAL

(Graduandas/odo 10º semestre – Psicologia/UESB)

Ana Cláudia Pina Rodrigues  
Andressa Rayana Rocha Neves  
Hortência Pessoa Pereira  
Vinicius Lima Lopes

## ORIENTAÇÃO

Profª Dra. Carmem Virgínia Moraes da Silva  
Componente Curricular – Psicologia, Saúde e Ambiente Escolar

## PROJETO ARTÍSTICO

Assessoria de Comunicação – ASCOM

## COORDENAÇÃO GRÁFICA

Gráfica UESB

Setembro, 2019

---

# SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	04
O CONCEITO DE SAÚDE: O QUE É?	05
ESCOLA COMO PROMOTORA DE SAÚDE	06
SAÚDE MENTAL NO AMBIENTE ESCOLAR	07
A SAÚDE MENTAL DA/O PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO	08
DEPRESSÃO	09
ANSIEDADE	10
SÍNDROME DE BURNOUT	10
É TEMPO DE CUIDAR DA SAÚDE MENTAL!	12
A/O PSICÓLOGA/O COMO INSTRUMENTO DA PROMOÇÃO DE SAÚDE EM ESPAÇO EDUCACIONAL	13
POSSIBILIDADES PARA ATENDIMENTO PSICOLÓGICO E/OU ACOMPANHAMENTO PSIQUIÁTRICO NA CIDADE DE VITÓRIA DA CONQUISTA - BAHIA	14
REFERÊNCIAS	17

---

levando de seis meses a um ano para ser chamado. Atualmente também está sendo ofertado serviço de Plantão Psicológico que ocorre nas terças das 8h às 12h e nas quartas das 8h00 às 18h00. O critério para atendimento é ordem de chegada.

---

Otávio Santos 158, bairro Recreio. Fazer contato telefônico para deixar o nome na lista de espera. Posteriormente, a equipe entrará em contato para agendamento de atendimento inicial, gratuito, no formato de Plantão Psicológico. É cobrada uma taxa de manutenção do serviço de R\$13,00 a cada atendimento.

Faculdade de Tecnologia e Ciências (FTC)– Telefone: (77) 3424 - 3735. Rua Leonídio Oliveira, 837, bairro Recreio. (Em frente ao portão dos fundos da FTC.). Não precisa de encaminhamento, a pessoa liga para deixar o nome na lista de espera. É feito contato para agendamento de atendimento inicial.

Núcleo de Práticas Psicológicas (NUPPSI – UESB)– Tel. (77) 3424 -1045. Rua 13 de maio, nº 369, bairro Recreio.

O Núcleo de Práticas Psicológicas está aberto das 07h00 às 19h00. Há serviço de Plantão Psicológico, o qual não necessita agendamento prévio; a pessoa será atendida por ordem de chegada. Psicoterapia pode ter fila, mas enquanto aguarda para tal, há possibilidade de passar pelo plantão ou outras práticas psicoterápicas realizadas no serviço.

Planos de Saúde: Para Psicoterapia precisa de encaminhamento médico, pode ser de clínico geral. Segundo normativa da ANS, o plano tem prazo de 10 dias para a marcação da primeira consulta, então peça o protocolo do atendimento.

Serviço de Psicologia da Universidade Federal da Bahia - UFBA. Rua Jonas Hortélio, 377, bairro Recreio.

Deve-se ligar para deixar o nome, data de nascimento e telefone na lista de espera. É feito contato para agendamento de atendimento inicial e está

---

## Apresentação

Designada às/aos profissionais da Educação da rede pública de ensino básico do município de Vitória da Conquista - BA, a cartilha “Escolas Promotoras de Saúde: Saúde Mental das/os Profissionais em Educação” trata-se de um material informativo-explicativo de iniciativa das/os discentes da ênfase Psicologia e Contextos Institucionais do 10º semestre do curso de Psicologia da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia – UESB. Este material se constitui como produto acadêmico do componente curricular Psicologia, Saúde e Ambiente Escolar ministrado pela Profª Drª Carmem Virgínia Moraes da Silva e tem como objetivo provocar reflexões e contribuições efetivas acerca da promoção em saúde mental e bem-estar emocional das/os profissionais atuantes no contexto educacional do município, tecendo discussões a respeito da temática escola como promotora de saúde e saúde mental no ambiente escolar com foco na/oprofissional.



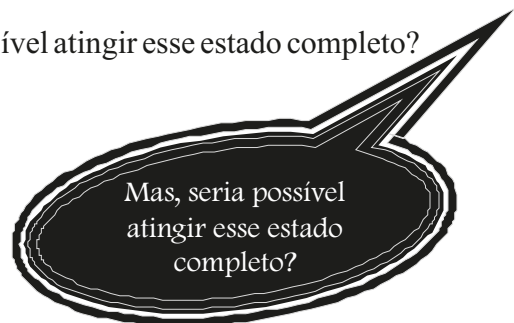
**Esperemos que essa seja uma leitura significativa e potencializadora.  
Avante!!**

---

## O Conceito de Saúde: o que é?

Muitos podem conceber que a ausência de doença é suficiente para que haja saúde. Através da Organização Mundial da Saúde (1946), foi possível um pouco de ampliação, considerando saúde como “um estado completo de bem-estar físico, mental e social.

Mas, seria possível atingir esse estado completo?



Segundo Dejours (1986) essa visão precisa de mais ampliação, tendo em vista que definir satisfatoriamente o chamado estado de bem-estar e de conforto mostra-se impossível, bem como esse perfeito estado, ainda que fosse definido, não parece ser atingível, tendo em vista que o ser humano está em constante movimento.

Deste modo, considera-se que:

A saúde é a liberdade de dar a esse corpo a possibilidade de repousar, é a liberdade de lhe dar de comer quando ele tem fome, de fazê-lo dormir quando ele tem sono, de fornecer-lhe açúcar quando baixa a glicemia. É, portanto, a liberdade de adaptação. Não é anormal estar cansado, estar com sono. Não é, talvez, anormal ter uma gripe, e aí vê-se que isso vai longe. Pode ser até que seja normal ter algumas doenças. **O que não é normal é não poder cuidar dessa doença, não poder ir para a cama, deixar-se levar pela doença, deixar que as coisas sejam feitas por outro durante algum tempo, parar de trabalhar durante a gripe e depois voltar.** (DEJOURS, 1986, p. 11; grifo nosso).

---

## Possibilidades para atendimento Psicológico e/ou Acompanhamento Psiquiátrico na cidade de Vitória da Conquista - Bahia

Ambulatório de Saúde Mental. Endereço: CEMAE – Avenida Olívia Flores, 3000 – Candeias. Telefone: (77) 3421-5942

CAPS II - Centro de Atenção Psicossocial. Praça Sá Barreto. Levar cartão SUS, CPF, RG e comprovante de residência. Telefone: (77) 3422-9392. Funciona de segunda à sexta a partir das 8:00 horas na manhã.

Procedimento inicial: preencher ficha e passar por entrevista.

Centro de Atenção Psicossocial Álcool e Outras Drogas, CAPS AD III – Rua T, localizado no loteamento Morada dos Pássaros II, Bairro Felícia, próximo à Avenida Filipinas. Levar Cartão SUS, comprovante de residência e identidade. Em dias úteis, o atendimento se dá a partir das 7h00 (exceto quarta pela manhã), o procedimento inicial consiste em preencher ficha e passar pelo acolhimento. Precisa ter registro do SUS do município de Vitória da Conquista. Telefone: (77)3422-8131.

Centro de Referência em Saúde do Trabalhador (CEREST)- Tel. (77) 3422-8270 / 3422-8277. Endereço: Avenida Otávio Santos, nº 618, no bairro Recreio. A instituição presta assistência especializada aos trabalhadores acometidos por doenças e acidentes relacionados ao trabalho.

O atendimento é realizado com todas/os as/os trabalhadoras/es.

Faculdade Maurício de Nassau– Telefone: (77) 3429-6461 – Av.

---

## A/O PSICÓLOGA/O COMO INSTRUMENTO NA PROMOÇÃO DE SAÚDE EM ESPAÇO EDUCACIONAL

O dia a dia das instituições, em seu âmbito relacional de trabalho, acaba sendo atravessado por diversos aspectos de cunho emocional e isso pode acarretar em situações conflituosas quando não trabalhadas corretamente. Diante disso, a contribuição da/o profissional de psicologia se faz de fundamental importância, tendo em vista que esta/e poderá resgatar subjetividades e criar espaços de promoção de saúde.

Contini (2012) pontua que a/o Psicóloga/o Educacional possibilitará mecanismos que possam romper com comportamentos cristalizados, fazendo com que os sujeitos tenham um melhor entendimento das suas ações e dos impactos destas na vida institucional.

Portanto, entendendo que a atuação da/o profissional psicóloga/o está voltada à perspectiva macro (instituição e sociedade) e micro (subjetividades), suas atividades abrangem:

Processo de ensino e aprendizagem;

Desenvolvimento Humano;

Políticas Públicas em educação;

Avaliação e intervenção psicológica frente as queixas escolares;

Formação continuadas das/os professoras/es etc.

---

## Escolas Promotoras de Saúde

É possível uma escola promotora de saúde?

**Sim, certamente!**

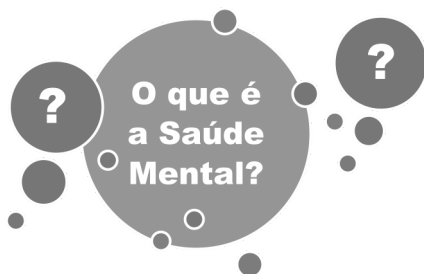
No final da década de 1980 surgiu a estratégia chamada escolas promotoras de saúde. Esse surgimento assinala mudanças de conceitos e metodologias que passaram a agregar-se à promoção de saúde no âmbito da saúde coletiva.

Tal promoção no âmbito escolar tem enfoque integral em três componentes relacionados entre si: educação para saúde com enfoque integral, incluindo o desenvolvimento de habilidades para a vida; a criação e a manutenção dessas habilidades.

Essa estratégia pensa a escola como inclusiva, garantindo uma participação de todos aqueles que a compõem. Uma escola promotora de saúde visa facilitar um ambiente e ações saudáveis. Nela os atores se reconhecem como co-responsáveis pelo andamento dos processos que acontecem na escola. Também seus membros precisam ser impelidos a ampliar a compreensão acerca do conceito de saúde, integrando os temas que sejam importantes para a comunidade escolar (CARDOSO; REIS; IERVOLINO, 2008).

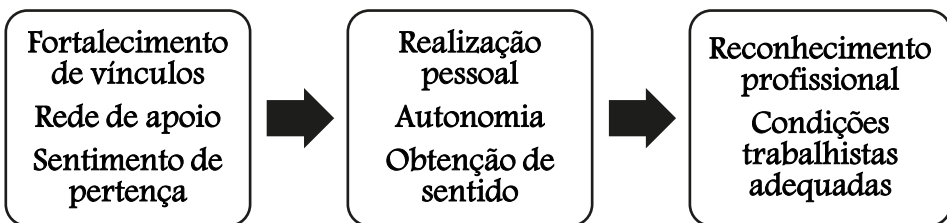


## Saúde Mental no Ambiente Escolar



Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde mental é o estado de bem-estar qual o indivíduo: “tem a possibilidade de utilizar as suas capacidades, consegue enfrentar o estresse normal da sua vida, pode trabalhar de forma criativa e útil e contribuir para a comunidade em que se insere”.

Quais aspectos podem ser potenciais do bem-estar e da promoção em saúde mental?



Outro aspecto significativo para a promoção de saúde mental é a construção de momentos e espaços coletivos para trocas de experiências, sentimentos, emoções, anseios, preocupações e estratégias frente ao cotidiano e às dificuldades encontradas no contexto de trabalho (MARTINS; MENDES, 2012).

\* Bem como o acompanhamento e aporte psicoterapêutico e psiquiátrico, quando necessário.

## É TEMPO DE CUIDAR DA SAÚDE MENTAL!

Ninguém está isento de ter sua saúde mental atingida, afinal, a rotina acelerada e as diversas tarefas que são exigidas pela vida profissional fazem com que muitos deixem os cuidados com o emocional e o psíquico em segundo plano. No entanto, já é tempo de desmistificar a ideia de que só é preciso cuidado quando a pessoa se encontra em situações severas.

O corpo humano é uma máquina de engrenagem complexa onde todos os pontos são ligados e, para o seu bom funcionamento, é preciso se ater não só à promoção, como também à prevenção de sua saúde integrada.





## A Saúde Mental da/o Profissional em Educação

É possível constatar que as dificuldades, frustrações e o adoecimento mental podem existir em todos os contextos de trabalho.

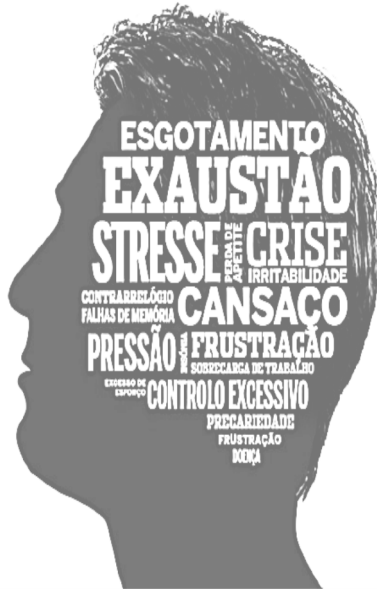
Mas quando devemos procurar ajuda de um profissional da área da Psicologia/Saúde Mental para lidar com isso?

Antes do desencadeamento de uma doença mental relacionada ao trabalho pode-se observar a presença de um sofrimento psíquico relacionado a um conjunto de mal-estares e dificuldades presentes no dia a dia profissional (DEJOURS, 1988).

De acordo com Silva, Bernardo e Souza (2016), as condições de precarização no âmbito do trabalho são caracterizadas por ritmos intensos e aumento da competitividade, falta de reconhecimento e valorização social, fragilização dos vínculos, rupturas de trajetórias profissionais, banalização da injustiça social, dentre outros fatores que podem levar o trabalhador ao adoecimento físico e mental.

Essas condições de trabalho podem desencadear patologias relacionadas à saúde mental, como síndrome de Burnout, ansiedade, depressão, suicídio, abuso de álcool e outras drogas, psicossomatização, entre outras.





## Depressão

Os episódios depressivos (F32) e os transtornos depressivos recorrentes (F33) estão relacionados com as causas que geram o maior número de afastamento de professoras/es do trabalho. A causa do afastamento e dos episódios depressivos, no entanto, pode ter origens múltiplas, bio-psico-sócio-históricas.

Os sintomas que caracterizam o diagnóstico do Transtorno Depressivo Maior incluem a presença de humor deprimido quase todos os dias e durante a maior parte do dia, acarretando em choros, sentimento de vazio, agitação e/ou diminuição da energia e pensamento, além de ideação suicida. Alta irritabilidade, insônia, fadiga e tristeza profunda são comumente associadas ao quadro depressivo.

Outra característica é o sentimento de culpa exagerado e a desvalia que podem vir acompanhados de sofrimento e/ou prejuízo nas relações sociais e profissionais (APA, 2014).

## Ansiedade

Os transtornos de ansiedade se diferenciam do medo e da ansiedade adaptativos por serem excessivos e pelo caráter repetitivo e desproporcional que ocorre na maioria dos dias, diante de diversas atividades presentes e futuras. O medo é associado a pensamentos de perigo imediato e comportamentos de fuga.

Já a ansiedade é frequentemente associada à vigilância em preparação à ameaça futura (APA, 2014). Os indivíduos com Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) apresentam preocupações persistentes e excessivas acerca de vários domínios, incluindo o desempenho no trabalho. E comumente encontram dificuldade em controlar a preocupação e a ansiedade, que estão associadas com alguns dos sintomas como: sensação de estar com os nervos à flor da pele, cansaço, dificuldade de concentrar-se, irritabilidade, tensão muscular e perturbação do sono (APA, 2014).

## Síndrome de *Burnout*

É caracterizada por um estresse crônico em decorrência de um contexto de trabalho com grande carga tensional.

Segundo Carlotto (2002) os sintomas estão relacionados à exaustão emocional, despersonalização e baixa realização no trabalho que acomete profissionais envolvidos com qualquer tipo de cuidado e numa relação de atenção direta, contínua.

As frustrações emocionais decorrentes da Síndrome de *Burnout* podem levar a sintomas psicossomáticos como insônia, úlceras, dores de cabeça e hipertensão, além de abuso no uso de álcool e medicamentos, ocasionando a recorrência de problemas familiares e conflitos sociais (CARLOTTO, 2002).