

# nova escola

## Guia de saúde mental para os educadores

Confira sugestões de  
estratégias para minimizar  
alguns fatores causadores de  
estresse.



# Introdução

**CONFIRA SUGESTÕES DE ESTRATÉGIAS  
PARA MINIMIZAR ALGUNS FATORES  
CAUSADORES DE ESTRESSE**

São muitos os desafios do período atual: adaptar a maneira de ensinar para as aulas remotas; descobrir como manter a comunicação e o vínculo com alunos, colegas docentes e gestores; pensar em opções para atender crianças e jovens que não têm acesso à internet; conciliar trabalho e vida doméstica e lidar com perdas de diversos tipos e com as incertezas do futuro. Todos precisamos buscar caminhos para enfrentar tudo isso e não prejudicar nossa saúde mental.

Preparamos uma gama variada de sugestões com estratégias que podem ajudar. Não há uma receita única para cuidar da saúde mental. Afinal, as pessoas são diferentes e vivem realidades distintas. Você não precisa fazer tudo que estamos propondo. Reflita quais dicas cabem na sua rotina e tente identificar aquelas que fazem com que você se sinta melhor.

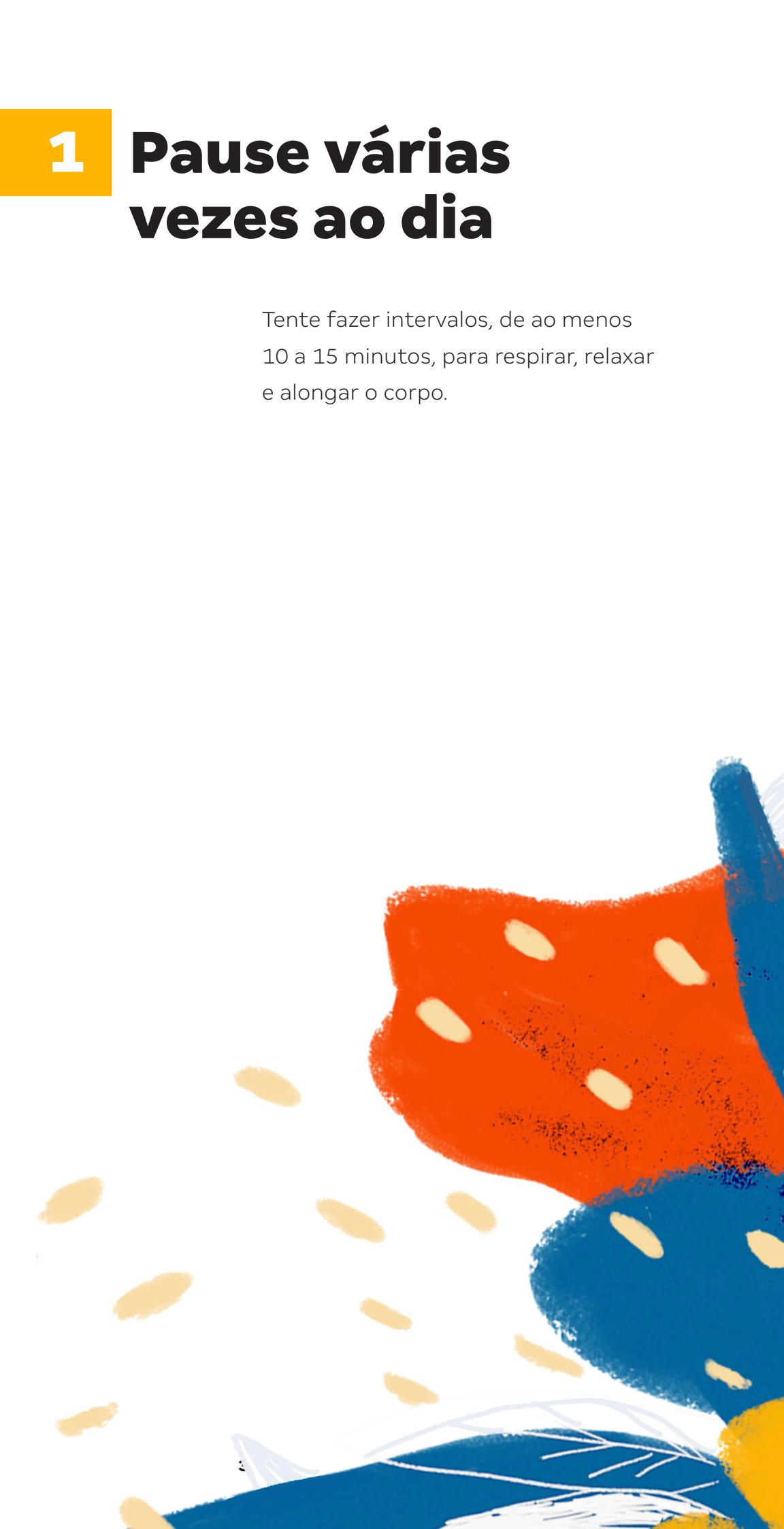


A stylized illustration of a person with dark skin and curly hair, wearing a blue shirt, sitting at a desk. They are looking down at a computer screen, which is partially visible. A white coffee cup sits on the desk to their left. The background is yellow with abstract shapes.

**1**

# Pause várias vezes ao dia

Tente fazer intervalos, de ao menos 10 a 15 minutos, para respirar, relaxar e alongar o corpo.

The background of the page features abstract brushstrokes in yellow, blue, and white. There are also several small, irregular yellow shapes scattered across the white space, resembling confetti or paint splatters.



## 2

# Estabeleça prioridades

Há sempre muita coisa a ser feita todos os dias. Faça listas diárias, mas eleja prioridades. Ao definir os objetivos em longo prazo, dividá-los em tarefas menores. Manter uma organização dá sensação de segurança e controle, mas ter em mente o que é mais urgente colabora para evitar a frustração por não ter dado conta de tudo.

Saiba também colocar um ponto final na sua rotina de trabalho. “Nessa história de home office, tudo fica muito misturado”, avalia a psicóloga Débora Bicudo Faria Schützer, doutora em Ciências da Saúde pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). “É importante demarcar quando começa o fim de semana, por exemplo. Pode ser um jantar especial, uma live musical que está ansioso para assistir ou explorar um pouco a natureza. Se dê um tempo.”



### 3

## Crie momentos de prazer

Ouça uma música, veja um filme que goste, cante, dance, jogue algo com as pessoas que dividem a casa com você, desenvolva uma habilidade nova ou aproveite a natureza, se possível. Independentemente da escolha, crie momentos de prazer e tente torná-los tão importantes quanto as tarefas diárias.

Isso pode ser feito mesmo com os colegas de trabalho. Ana Teresa Gavião, diretora da Fundação Antônio-Antonieta Cintra Gordinho, que mantém escolas de Educação Infantil e Ensinos Fundamental e Médio em Jundiaí (SP), conta que, em um dos encontros semanais com a equipe docente, a opção escolhida para desestressar em grupo foi um sarau virtual. “Convidei um professor de música e outros docentes da escola que gostavam de cantar, recitar poesias e ler histórias”, conta a diretora. “Foi muito emocionante.”



# 4

## Insira exercícios físicos na rotina

Há vários estudos mostrando os benefícios dos exercícios físicos para o corpo e também para prevenir e controlar a ansiedade e a depressão. Escolha uma atividade que caiba na sua rotina: caminhada, corrida, dança, ioga, pilates, bicicleta ou qualquer esporte.



## 5

# Cuide da alimentação e da hora do sono

Alimentar-se de maneira saudável, com equilíbrio na ingestão de frutas, verduras e legumes, e evitando frituras e alimentos ultraprocessados faz parte do pacote básico de conselhos para cuidar da saúde e continua valendo em qualquer período. O mesmo para dormir bem, algo essencial para repor energias e descansar corpo e mente. Procure ter horários regulares para dormir e evite ler mensagens no celular ou ver o noticiário antes de ir para a cama. dança, ioga, pilates, bicicleta ou qualquer esporte.



## 6

# Respeite os próprios sentimentos

Acolher um sentimento ruim, de desânimo, frustração ou tristeza, faz parte do aprendizado como ser humano. “É importante acolher, mas não alimentar, esse sentimento”, explica Débora. Para ela, o educador deve parar e tentar entender o que o está incomodando. Ana Teresa segue o mesmo raciocínio. “A ansiedade, nós não sabemos de onde ela surge, mas é preciso identificá-la e nomeá-la. Só assim é possível vencê-la.”





## 7

# Compartilhe as preocupações

Converse com os colegas de trabalho e compartilhe o que está sentindo. Além de uma maneira de perceber que não está sozinho diante das dificuldades, pode ser uma oportunidade para encontrar saídas e estratégias coletivas para enfrentá-las ([veja aqui](#) sugestões para promover espaços de troca e discussão). Se for algo na vida pessoal, busque alguém em quem confie. Não guarde tudo para si. “É fundamental conversar com quem acolhe sem julgamento”, diz Alair de Carvalho das Neves, psicóloga nas secretarias municipais de Educação de Roncador e de Mato Rico, ambas no Paraná.



## 8

# Reduza as cobranças

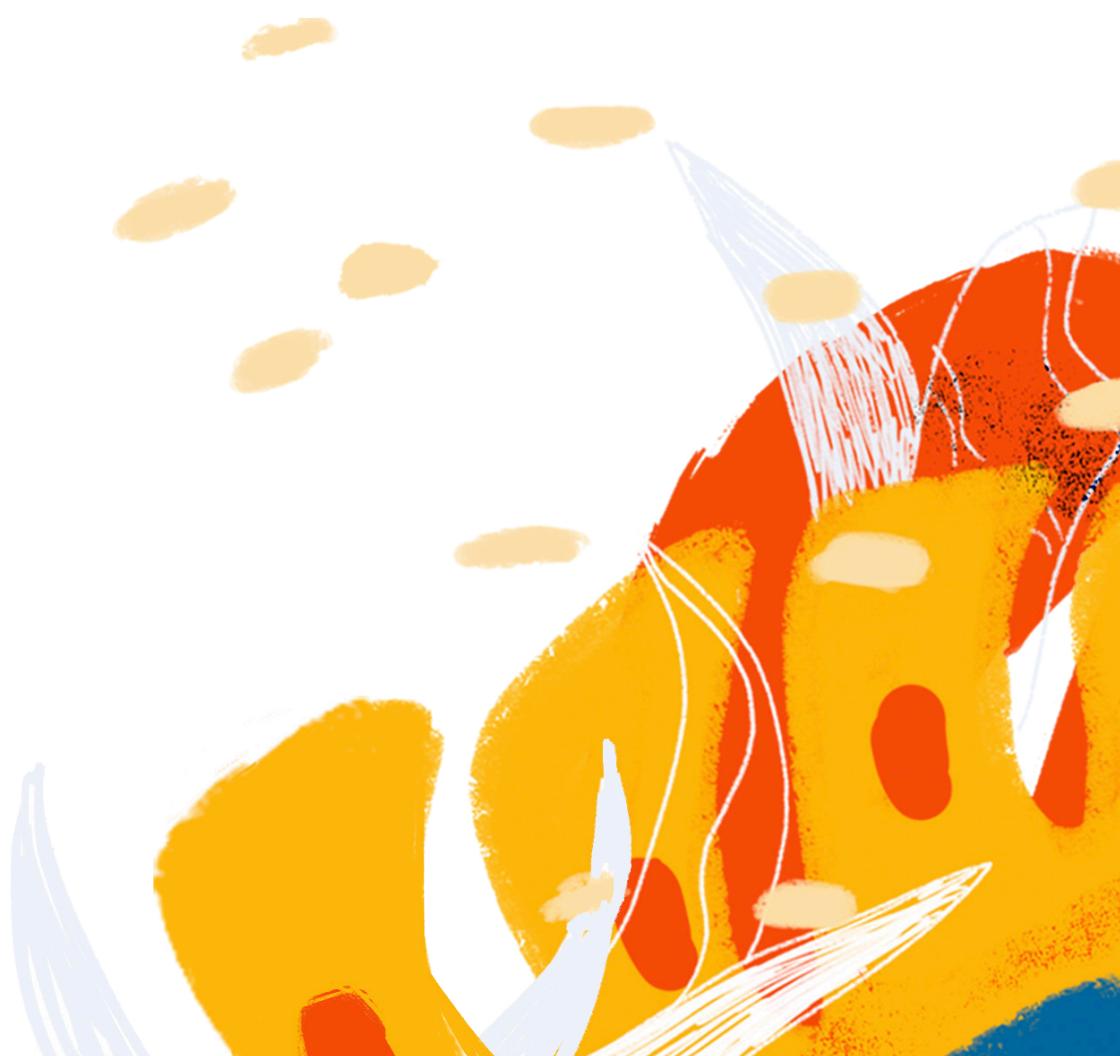
Identificar e respeitar os próprios limites, aprendendo a dizer sim ou não quando necessário, é fundamental para manter a saúde mental. Reduza a cobrança sobre você, seus alunos e seus colegas de trabalho, pois este é um momento atípico e todos estão tentando enfrentá-lo. “Faça o seu melhor, não sinta culpa, porque não existe um modelo a ser seguido. Prepare-se para o que vier olhando para o histórico de vitórias que você já vivenciou”, reflete Alair. Busque o progresso e não a perfeição.



9

## Desconecte-se do mundo digital

Mantenha momentos de desconexão de celular, tablet, computador, videogame etc. O uso excessivo e indiscriminado de redes sociais e aparelhos eletrônicos pode ser prejudicial à saúde ao provocar ansiedade, alterações no sono e mesmo desorganização no uso do tempo.





## 10 Procure ajuda

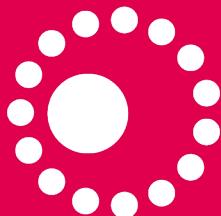
Se os sinais de estresse e ansiedade persistirem, procure ajuda profissional. [Aqui](#), indicamos vários serviços de apoio psicológico gratuitos.

Realização



Parceria

Fundação  
Tide  
Setubal



Apoio

FUNDAÇÃO  
**Lemann**



Reportagem

**DANIELE MADUREIRA  
E DANIEL SANTOS**

Edição

**ROSI RICO**

Revisão:

**ALI ONAISSI**

Ilustração

**JULIA COPPA**

Diagramação

**DUDA OLIVA**