

SOS

SAÚDE MENTAL NA ESCOLA

Kit de Primeiros Socorros Emocionais



COMPLETAMENTE
Saúde & Educação

www.completamente.pt



Um Espaço de Acolhimento para Quem Cuida e Educa

- Ensinar, educar e acompanhar crianças e jovens é uma das missões mais exigentes do ponto de vista emocional.
- Diariamente, os profissionais de educação gerem expectativas, gerem a diversidade da sala de aula, acolhem as emoções dos alunos, comunicam com famílias ansiosas e gerem burocracias.
- Muitas vezes, no meio de tantas solicitações, a saúde mental de quem cuida fica em último lugar.



Este é o seu **Kit de Primeiros Socorros Emocionais** para consultar sempre que o dia pesar e a exaustão espreitar.

CAPÍTULO 1 Identificação de Sinais de Exaustão e Pré-Burnout

O burnout não acontece de um dia para o outro é o resultado de um processo gradual de acumulação de stress crônico não gerido. Saber reconhecer os primeiros sinais no corpo e na mente é o primeiro passo para travar a escalada da exaustão.



Sinais no Corpo



Tensão muscular acumulada: Dores recorrentes no pescoço, ombros e zona lombar.



Alterações no sono: Dificuldade em adormecer, despertares noturnos ou acordar com a sensação de não ter descansado.



Cansaço que não passa: Exaustão física que se mantém mesmo após o fim de semana.



Sintomas gastrointestinais: Aumento de refluxo, dores de estômago ou alterações do trânsito intestinal em dias de maior pressão.



Sistema imunitário fragilizado: Infecções frequentes devido ao desgaste do organismo.



Sinais na Mente e no Comportamento



Irritabilidade ou paciência reduzida: Reações mais intempestivas ou impacientes com alunos, colegas ou familiares.



Desapego emocional: Sentimento de "já nada faz diferença" ou afastamento afetivo em relação aos alunos e à profissão.



Sensação de ineficácia: A sensação permanente de que "não se está a fazer o suficiente", independentemente do esforço investido.



Névoa mental e esquecimentos: Dificuldade de concentração, esquecimentos frequentes de rotinas simples e lentidão na tomada de decisão.

Check-in Emocional Rápido:

Já parou para respirar hoje? Se identificou 3 ou mais destes sinais na última semana, o seu corpo não está a falhar: está apenas a pedir um compasso de espera.

Rituais de Transição

Escola → Casa

Um dos maiores desafios dos profissionais de educação é desligar o 'chip' da escola ao fim do dia. Sem uma fronteira clara, a mente continua a lecionar, a planejar e a resolver conflitos até à hora de dormir. Criar rituais de transição ajuda o cérebro a entender que a jornada de trabalho terminou.

Não Levar o
Trabalho na Mente



1

Estratégia 1: O 'Download' de Ideias em Ponto Morto

- Antes de sair da sala de aula, dedique 3 minutos a escrever numa folha tudo o que ficou pendente.
- **Regra:** O papel fica guardado. Ao escrever, indica ao cérebro: "Isto está registrado. Não preciso de continuar a ruminar sobre isto até amanhã de manhã."

2

Estratégia 2: O Marcador Físico de Transição

Escolha um gesto simbólico para assinalar a mudança de papel:

- **No carro/transportes:** Mude a frequência do rádio para uma música ou podcast que aprecie, totalmente desvinculado do tema educação.
- **Ao chegar a casa:** Tome um banho rápido de água quente, mude de roupa imediatamente ou lave as mãos e o rosto com a intenção consciente de 'limpar' a energia do dia escolar.

3

Estratégia 3: A Técnica dos '3 Minutos de Descompressão'

Assim que sair da escola ou desligar o computador, faça o seguinte exercício de respiração para acalmar o sistema nervoso simpático:

1. Inspire pelo nariz contando até 4.
Retenha o ar contando até 2.
2. Expire devagar pela boca contando até 6.

A expiração mais longa ativa o sistema parassimpático, reduzindo o ritmo cardíaco

4 - 2 - 6



Inspire



Retenha



Expire



Guia de Comunicação:

As conversas com encarregados de educação ansiosos, críticos ou exigentes podem ser grandes focos de stress. O segredo para proteger a sua saúde mental nestes momentos reside na comunicação assertiva: validar a emoção da outra pessoa sem absorver o tom hostil ou ultrapassar os seus limites profissionais.

Situação	O que Evitar	Resposta Empática & Assertiva
 Pai/Mãe aborda o profissional no portão/corredor de forma exaltada	Responder na defensiva ou ceder à pressão no momento.	Compreendo perfeitamente a sua preocupação. Como este é um assunto importante e exige a minha total atenção, peço que agendemos uma reunião pelos canais oficiais para conversarmos com o tempo que o assunto merece."
 Encarregado de Educação envia mensagem fora do horário de trabalho	Responder de imediato por culpa ou responder com impaciência.	Olá! Recebi a sua mensagem. Amanhã, no meu horário de atendimento, analisarei a situação e darei o devido retorno. Obrigada pela compreensão.
 Tom de conversa agressivo ou desrespeitoso na reunião	Entrar em discussão ou aceitar o tom desadequado.	Percebo que esteja frustrado com a situação, mas para podermos encontrar uma solução em conjunto, precisamos de manter uma conversa tranquila e respeitosa. Vamos focar-nos no próximo passo?

Lembre-se: Cuidar de Si é o Primeiro Passo

Para garantir uma presença serena, empática e eficaz na vida das crianças, o profissional de educação precisa de ter a sua própria mente tranquila.

No consultório Completamente – Saúde & Educação, acreditamos na força do trabalho em equipa e na importância de criar redes de apoio à comunidade escolar.



Rastreios Gratuitos para Escolas Parceiras:

Lembramos que as nossas equipas de Psicologia e Terapia da Fala estão disponíveis para realizar rastreios na sua escola ou nos nossos consultórios.



Casos mais complicados:

Estamos disponíveis para reunir e pensar em conjunto sobre situações mais complicadas do ponto de vista psicológico.



Procura Apoio Individualizado?

Conheça o nosso projeto iTherapy (www.itherapy.pt), uma resposta 100% online pensada para a gestão de saúde mental de adultos com total flexibilidade de horários.



Ferramentas e Dinâmicas de Autopreenchimento



Esta secção foi pensada para ser impressa ou preenchida diretamente pelo profissional

1



Atividade 1: Barómetro de Bateria Emocional

Como se sente hoje ao fechar a porta da sala de aula? Assinale o seu nível:

☐

100% — Bateria Cheia: Com energia, paciência e ideias fluídas.

☐

75% — Bateria Média-Alta: Ligeiro cansaço físico, mas emocionalmente estável.

☐

50% — Modo de Poupança: Irritabilidade fácil, necessidade urgente de silêncio e descanso.

☐

25% — Bateria Crítica: Sensação de sobrecarga, ansiedade ou incapacidade de focar.



Lembrete: Se assinalar 50% ou menos durante 3 dias seguidos, o seu compromisso para o fim do dia é acionar um ritual de descompressão (Capítulo 2).

2



Atividade 2: Contrato de Limites Emocionais

Preencha este compromisso consigo próprio

1. O meu horário limite para responder a e-mails / mensagens de trabalho será:

2. Uma tarefa que vou aprender a delegar ou simplificar este mês:

3. O meu ritual inegociável de 10 minutos de autocuidado ao fim do dia será:

_____ / _____ / _____

