

PIT STOP: A SAÚDE MENTAL IMPORTA

Residente: Marcela Costa

Escola Municipal Eliza Fidélis



APRESENTAÇÃO

Lidar melhor com a ansiedade, o estresse e as emoções desagradáveis (também chamadas comumente de “negativas”) é um dos principais desafios que envolvem a saúde mental do professor, já que a atividade docente é uma das profissões que mais exigem trabalho mental. Se não forem bem manejados, estes fatores podem gerar grande desgaste que repercutem sobre a saúde física e emocional e, assim, afetam significativamente o desempenho profissional.

Nessa perspectiva, vamos abordar a importância de promover a saúde mental dos professores e mostrar como reduzir os impactos do distanciamento social causado pela pandemia de coronavírus na rotina diária

OBJETIVO

- Promover o cuidado com a saúde mental

Melhorar as relações interpessoais no ambiente de trabalho

METODOLOGIA

Com a presença de um profissional psicólogo são realizadas paradas na rotina de trabalho para realizar dinâmicas, atividades, encontros, oficinas que viabilizem o cuidado emocional com os profissionais de educação com duração de 30 minutos em média.

PRODUTO FINAL

- º- Um ambiente de trabalho mais acolhedor e que entenda o professor como um ser humano antes um profissional.