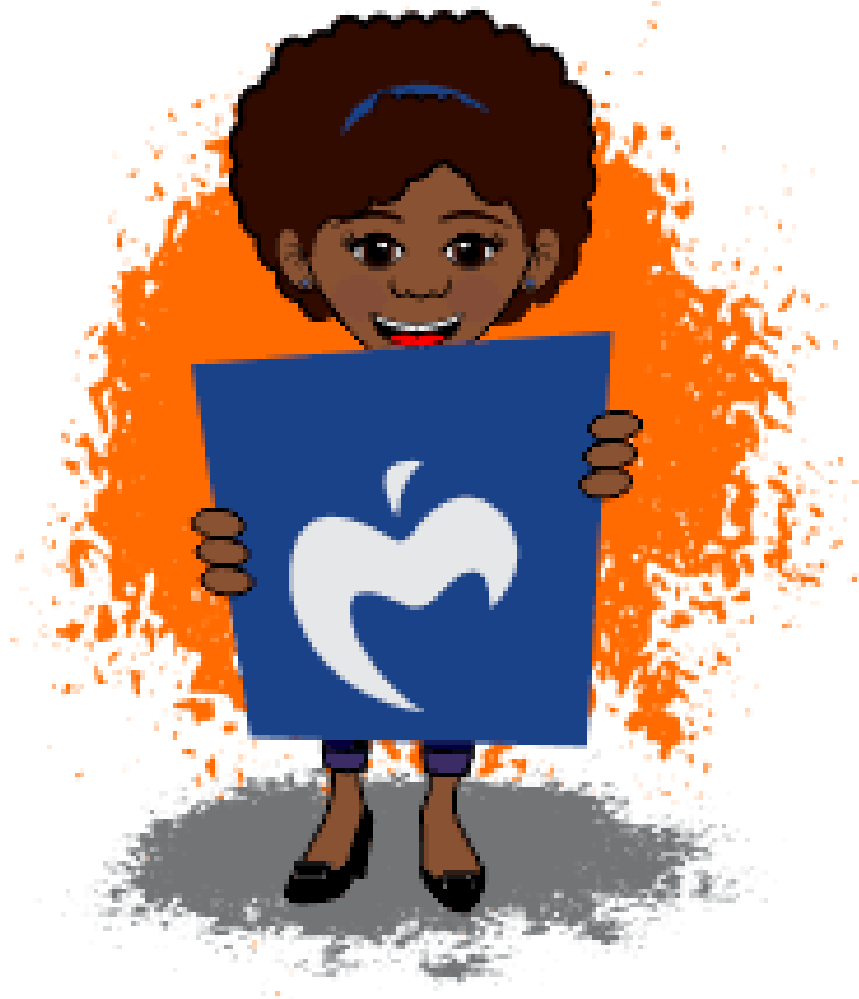




# Saúde do Professor

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DA BAHIA  
SUPERINTENDÊNCIA DE RECURSOS HUMANOS DA EDUCAÇÃO  
PROGRAMA DE ATENÇÃO À SAÚDE E VALORIZAÇÃO DO PROFESSOR



## **SAÚDE DO PROFESSOR EM TEMPOS DE PANDEMIA: ORIENTAÇÕES E CUIDADOS**



## APRESENTAÇÃO

Querido leitor,

Esta cartilha tem como objetivo, orientar e minimizar dúvidas dos professores e demais servidores da rede estadual de educação do Estado da Bahia sobre o suporte em saúde mental e acolhimento psicológico ofertado pelo Programa de Atenção à Saúde do Professor durante o período da pandemia COVID-19, também conhecido como Corona-vírus.

## SUMÁRIO

<b>PROGRAMA SAÚDE DO PROFESSOR.....</b>	<b>04</b>
<b>COVID-19 e SAÚDE MENTAL.....</b>	<b>05</b>
O QUE É UMA PANDEMIA?.....	05
O QUE É COVID-19?.....	06
CONHEÇA OS SINTOMAS DO COVID-19.....	07
COMO PREVENIR.....	08
IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL.....	09
ESTRATÉGIAS DE CUIDADO PSÍQUICO.....	11
<b>ATENDIMENTO PSICOLÓGICO ON-LINE.....</b>	<b>16</b>
COMO FUNCIONA.....	17
ORIENTAÇÕES.....	18
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>19</b>

## PROGRAMA SAÚDE DO PROFESSOR

---

O Programa de Atenção à Saúde e Valorização do Professor é uma ação pioneira pertencente a Secretaria Estadual de Educação do Estado da Bahia, desenvolvido pela SUDEPE/DIPES.

Os objetivos gerais deste programa consistem em levar ações e serviços de prevenção e promoção da saúde para os docentes da rede pública estadual de ensino. Conta com uma equipe multidisciplinar nas áreas de: Fisioterapia; Fonoaudiologia; Nutrição; **Psicologia** e Serviço social.

Tem como propósito o desenvolvimento de ações nas unidades escolares e o serviço de atendimento e acolhimento por meio do SAC Educação. Além destes, foi implementado no contexto da pandemia da COVID-19 o serviço de acolhimento psicológico on-line.

# COVID-19 e SAÚDE MENTAL

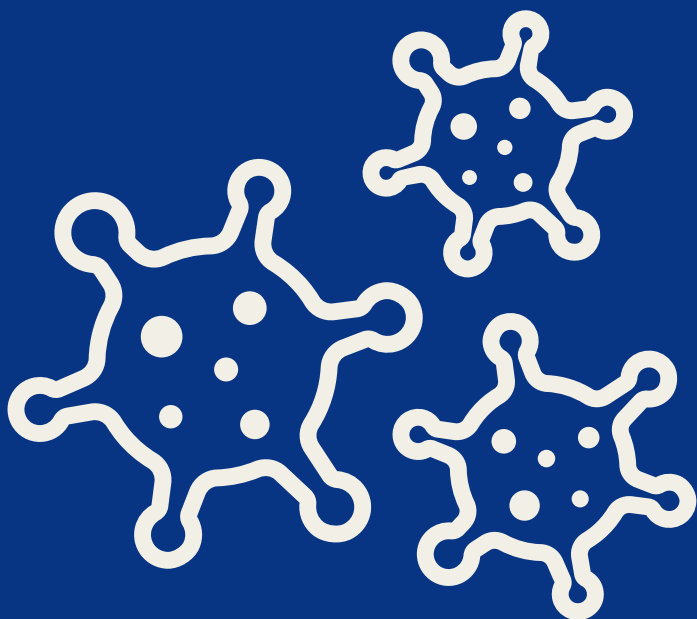
## O QUE É UMA PANDEMIA?

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), pandemia é a propagação mundial de uma nova doença. A terminologia está associada a uma circunstância em que o acontecimento de uma determinada doença infecciosa não ocorre apenas em um determinado lugar, alastrando-se por diversos países, com transmissão sustentada entre indivíduos.



## O QUE É COVID-19?

COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, que apresenta um quadro clínico variável. Dados da OMS elucidam que cerca de 80% dos pacientes infectados podem ser assintomáticos e aproximadamente 20% dos casos podem requerer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória. Dentre estes, aproximadamente 5% podem necessitar de suporte para o tratamento de insuficiência respiratória (suporte ventilatório).



## Conheça os **SINTOMAS DO COVID-19**

- Febre,
- Tosse,
- Falta de ar,
- Coriza,
- Dor de garganta,
- Perda repentina do paladar e olfato.



**Os sintomas podem aparecer entre 2-14 dias após a exposição. Podem parecer uma gripe comum e algumas pessoas serem assintomáticas, fique atento!**

## **PROCURE ASSISTÊNCIA MÉDICA SE:**

- Perceber piora dos sintomas.
- Teve contato com alguma pessoa que testou positivo para COVID-19.



## COVID-19 COMO PREVENIR

Lavar as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão ou higienizar com álcool em gel 70%;



Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço;

Evite abraços, beijos, apertos de mãos e aglomerações;

Evite circulação desnecessária nas ruas. Se puder, fique em casa.

Caso tenha que sair, o uso de máscara é indispensável.

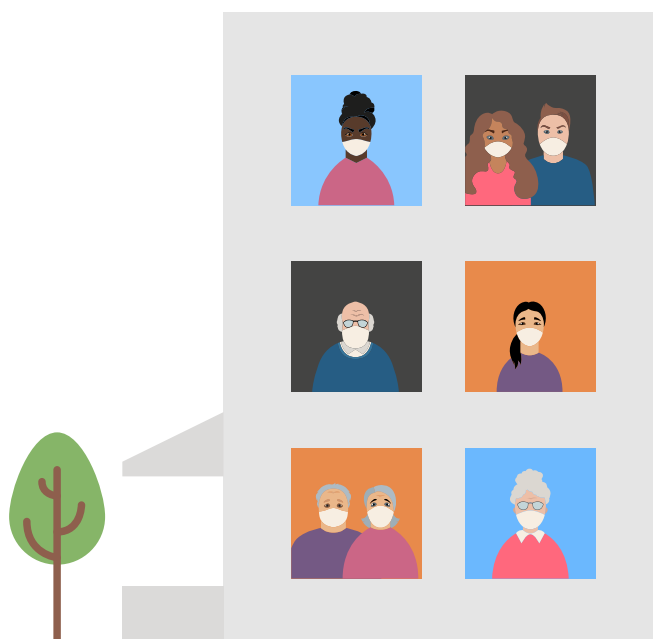






## IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL

Em situações de pandemia, como é o caso da COVID-19, se observa uma série de alterações súbitas e inesperadas na vida das pessoas, das famílias e de toda a sociedade em geral. No presente momento, a população do Estado da Bahia tem experimentado medidas de isolamento social e uma necessária diminuição no ritmo das atividades e deslocamentos com o objetivo de reduzir a taxa de transmissão da COVID-19.



Estamos vivenciando uma situação atípica e sem precedentes, o que provoca impactos na saúde mental. Tais circunstâncias, tem o potencial de provocar uma alteração profunda e significativa na rotina de todas as pessoas, desdobrando em estresse, alterações das emoções, do sono e dos níveis de ansiedade.

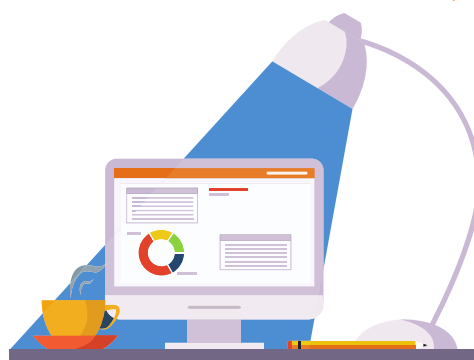


# ESTRATÉGIAS DE CUIDADO PSÍQUICO



As estratégias aqui colocadas são possibilidades, que cada um (a) dentro da sua realidade de vida e gosto pessoal pode construir ou adequar.

**1. Home Office - em tempos de pandemia é necessário a continuação das atividades em casa, viabilizando o distanciamento social. Por isso, é importante que planeje uma rotina de acordo com a sua realidade, tentando estabelecer horários para as atividades cotidianas. Neste caso, busque um ambiente silencioso, seguro e arejado que sirva como posto de trabalho.**





**2. Procure atividades que promovam relaxamento e bem-estar, como: escutar música, assistir filmes ou séries, ler algum livro, meditar, fazer exercício físico.**

**3. Reconheça e acolha suas emoções, procurando pessoas de confiança para conversar.**



**4. Mantenha ativa sua rede socioafetiva, mantendo o contato, mesmo que de forma virtual, com seus familiares e amigos.**

**5. Evite ler, ouvir e assistir constantemente notícias relacionadas a pandemia, pois isso pode gerar o aumento na ansiedade. Caso queira se informar, eleja fontes oficiais e seguras como: Organização Mundial de Saúde, Fiocruz, Ministério da Saúde, Secretarias de Saúde.**





**6. Não discrimine quem estiver doente. Ajude-o(a) com orientações para a prevenção de transmissão a outras pessoas;**

**7. Compartilhe ações e estratégias de cuidado e solidariedade, de modo a aumentar a sensação de pertença e conforto social;**



**8. Caso as estratégias sugeridas não sejam eficazes, busque um profissional da saúde mental para manejo da situação de forma conjunta.**

O Programa de Atenção à Saúde e Valorização do Professor tem disponibilizado uma equipe de psicólogas (os) que estão disponíveis para te ajudar.



# ATENDIMENTO PSICOLÓGICO ON-LINE

## O QUE É?

O atendimento psicológico on-line é uma modalidade de atendimento regulamentada e autorizada pelo CFP (Conselho Federal de Psicologia), (Resolução nº 11/2018) e a Resolução 04/2020, que dispõe sobre regulamentação de serviços psicológicos prestados através de Tecnologias da Informação e Comunicação durante a pandemia do COVID-19.



## COMO FUNCIONA?

Os atendimentos são realizados através de aplicativos como WhatsApp, Zoom ou Skype, podendo ser por diferentes meios, como mensagens escritas, áudio ou videoconferência, lembrando que os atendimentos não podem ser gravados, tampouco repassados a terceiros, seja áudio, texto ou imagem, pautado no direito de autoria e imagem.

O sigilo das informações é mantido e você pode verificar informações sobre o profissional através de pesquisa no site do CFP (Conselho Federal de Psicologia), como o número de inscrição do mesmo no referido órgão.



## ORIENTAÇÕES:

Envie um e-mail para [saudedoprofessor@enova.educacao.ba.gov.br](mailto:saudedoprofessor@enova.educacao.ba.gov.br) com as seguintes informações: Nome, Telefone (WhatsApp), Escola, Cadastro ou CPF, NTE, Município.



Os Canais Oficiais da Secretaria da Educação do Estado da Bahia têm diversos conteúdos educativos, jornalísticos, atividades físicas e informações seguras para você.



@educacaobahia



<http://www.educacao.ba.gov.br/>



Educação Bahia

## REFERÊNCIAS

- SANTOS, Vanessa Sardinha dos. "Pandemia"; Brasil Escola. Disponível em:  
<https://brasilecola.uol.com.br/doencas/pandemia.htm>.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Fiocruz. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia Covid-19- Recomendações Gerais. Brasília.
- Como lidar com os aspectos psicossociais e de saúde mental referente ao surto de COVID-19. Versão 1.5, março 2020. IASC – Inter-Agency Standing Committee.
- Cluver, L., Lachman, J. M., Sherr, L., Wessels, I., Krug, E., Rakotomalala, S., ... McDonald, K. (2020). Parenting in a time of COVID-19. *The Lancet*, 395, e64.  
[http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30736-4](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30736-4)
- Cava MA, Fay KE, Beanlands HJ, McCay EA, Wignall R. The experience of quarantine for individuals affected by SARS in Toronto. *Public Health Nurs*. 2005; 22:398-406.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE PSICOLOGIA. Como manter a saúde mental em época de COVID-19. Disponível em:  
<http://www.sbponline.org.br/2020/03/como-manter-a-saude-mental-em-epoca-de-covid-19>. .



## ELABORADO POR:

Analy de Andrade Bispo Sousa CRP 03/18817

Ana Luiza Ribas Carvalho CRP 03/21523

Cláudio Francisco de Salles B. Filho CRP 03/13432

Dielma Castro Soares CRP 03/16451

Halley dos Santos Souza CRP 03/15667

Jucicleide Borges Costa CRP 03/16464

Kayk Oliveira Santos CRP 03/8948

Lorena Neres dos Santos Dias CRP 03/16216

Lorena Ramos de Santana CRP 03/12448

Maria Ivete S. Valadares CRP 03/17734

Mariana Silva dos Santos CRP 03/18088

Márjorie Moreno Silva CRP 03/20190

Nathalia Andrade Suzarte CRP 03/18090

Rafaela Assis de Araújo Sales CRP-03/11564

Regina Clei Sá Teles Ferreira CRP 03/15180

Thamires de Oliveira Rodrigues CRP 03/19113

## **Secretário da Educação do Estado da Bahia**

Jerônimo Rodrigues

### **Subsecretário**

Danilo de Melo Souza

## **Superintendente de Recursos Humanos - SUDEPE**

Maria do Rosário Costa Muricy

## **Diretor de Planejamento e Desenvolvimento de Pessoal da Rede Escolar- DIPES**

Ricardo Pereira da Silva

## **Coordenadora do Programa de Atenção à Saúde e Valorização do Professor**

Elisabete Dias Assunção

### **Equipe técnica administrativa do Programa**

Ana Graziela, Cleideneia Simões, Fernanda Batista,  
Gelton Rocha, Jamile Teixeira,  
Leisle Catarine e Luan Ueskley.

### **Psicólogos técnicos**

Antônio Marcos Sampaio - CRP 03/0015949

Ariana Arantes Vaz - CRP 03/21463

Jaqueline Noronha - CRP 03/6941



Saúde do  
Professor



SECRETARIA  
DA EDUCAÇÃO



**SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DA BAHIA  
SUPERINTENDÊNCIA DE RECURSOS HUMANOS DA EDUCAÇÃO  
PROGRAMA DE ATENÇÃO À SAÚDE E VALORIZAÇÃO DO PROFESSOR**

5ª AVENIDA, Nº 550, CENTRO ADMINISTRATIVO DA BAHIA – CAB.

SALVADOR, BAHIA, BRASIL. CEP: 41.745-004

TEL: (0XX71) 3115-1449/ 3115-1448