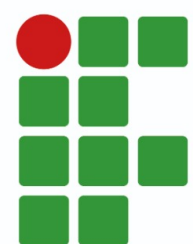


# Apoio à saúde mental nas APNPs por meio de práticas educativas

Psicólogos do Ifes



**INSTITUTO FEDERAL**

Espírito Santo  
Campus Vitória



# Saudades?



# Lição de Hoje

1. Contexto da pandemia
2. Cuidado com o professor
3. Boas práticas para as APNPs



# 1. Contexto da Pandemia

A situação pode gerar sentimentos e sensações como medo, tristeza, raiva, desânimo e outros que afetam nossa saúde (Fiocruz, 2020).



# Reações "normais" diante de uma situação "anormal".

"SIM, SENHOR, NA QUARENTENA JÁ RECEBEMOS VÁRIAS LIGAÇÕES ASSIM."

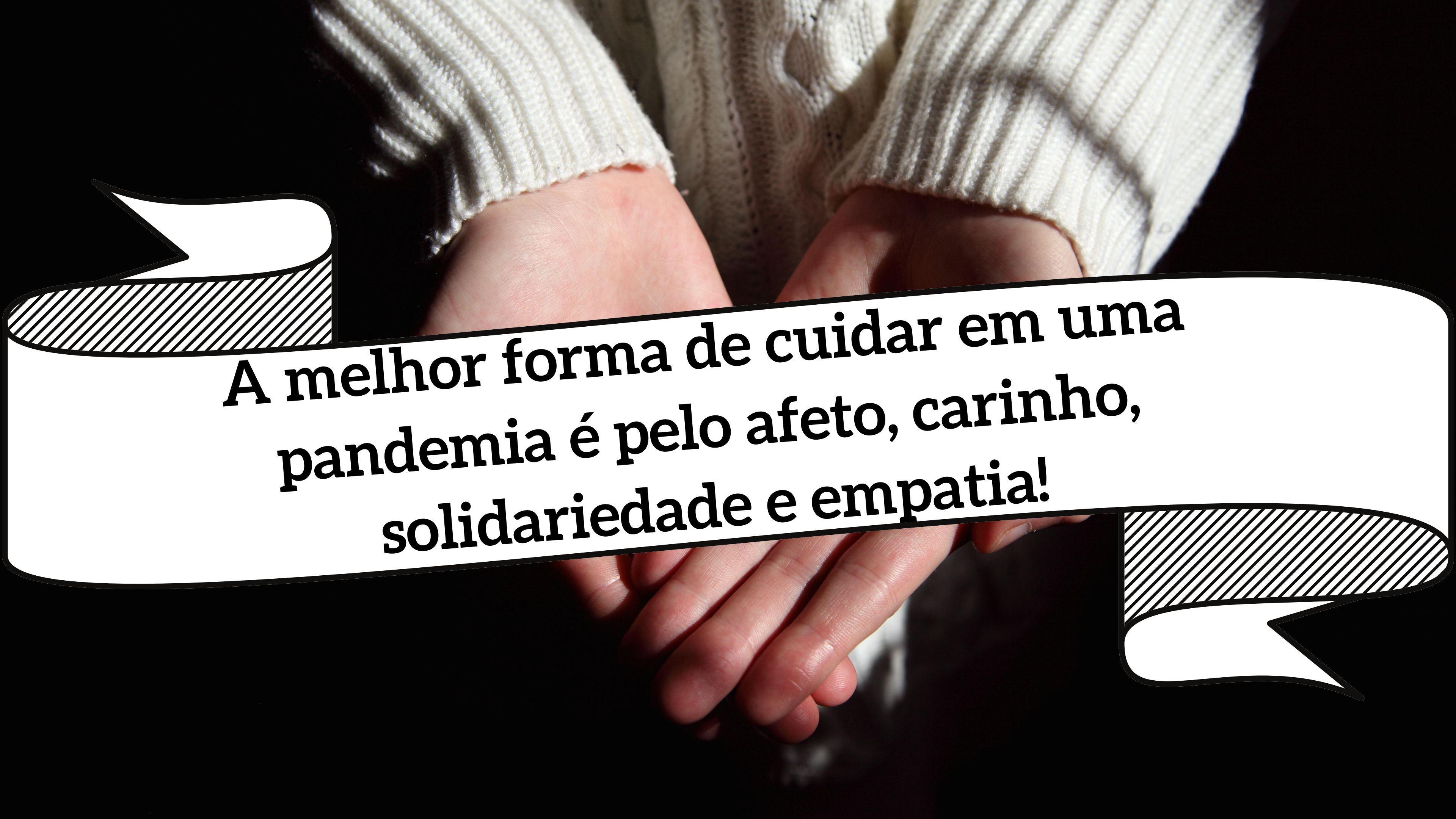


"É PERFEITAMENTE NORMAL FALAR COM A PAREDE, PLANTAS, TV OU OUTROS OBJETOS."




"SÓ LIGUE PARA NÓS SE ELES COMEÇAREM A RESPONDER."





**A melhor forma de cuidar em uma  
pandemia é pelo afeto, carinho,  
solidariedade e empatia!**

# 2. Cuidado com o Professor



**excesso  
de  
atividades**

**1**

**intensificação  
do  
trabalho**

**2**

**auto  
cuidado  
docente**

**3**



# 2.1 Excesso de Atividades



**Medo da Inatividade/  
Passividade**

- **Necessidade de agir** → sensação de mais controle;
- **Sobrecarga no trabalho** (dificuldade no ajuste da carga horária) e más decisões.



# 2.1 Excesso de Atividades



- Culpa por não conseguir “manter a produtividade”, pelas interrupções da vida na rotina de trabalho;
- Imposição de padrões;
- Aumento do estresse.



## 2.2 Intensificação do Trabalho

- Expropriação do conhecimento do trabalhador;
- Alargamento da jornada de trabalho;
- Invisibilização do trabalho.

A intensificação e a desintelectualização do trabalho docente no contexto da pandemia de Covid-19  
<https://portal.fiocruz.br/video/intensificacao-e-desintelectualizacao-do-trabalho-docente-no-contexto-da-pandemia-de-covid-19>

Data do vídeo: 01/07/2020 - 19:45 Canal do vídeo: EPSJV - Fiocruz - Roberto Leher UFRJ

# 2.3 Auto-cuidado docente



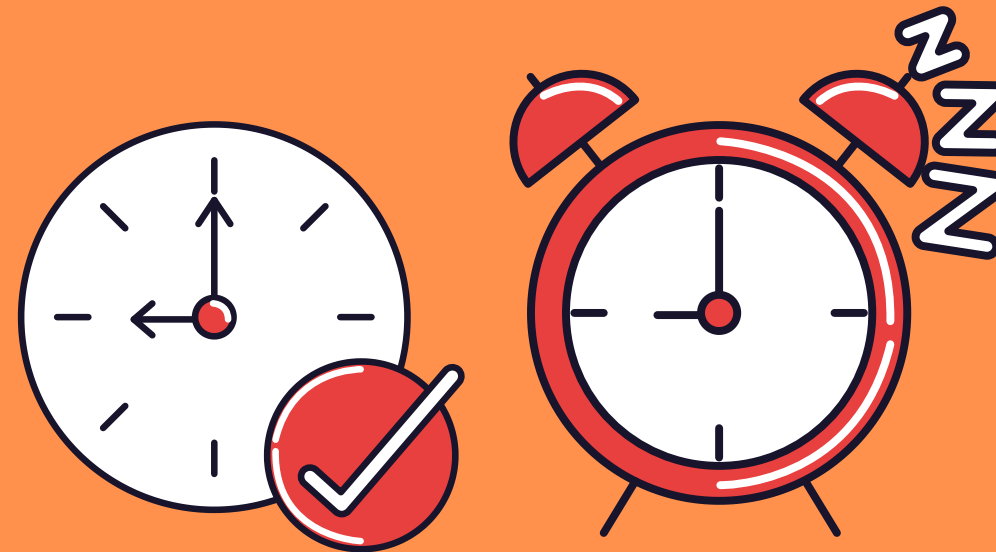
**1. Aceitar que nem tudo tem controle**



**2. Pegar mais leve com as autocríticas**



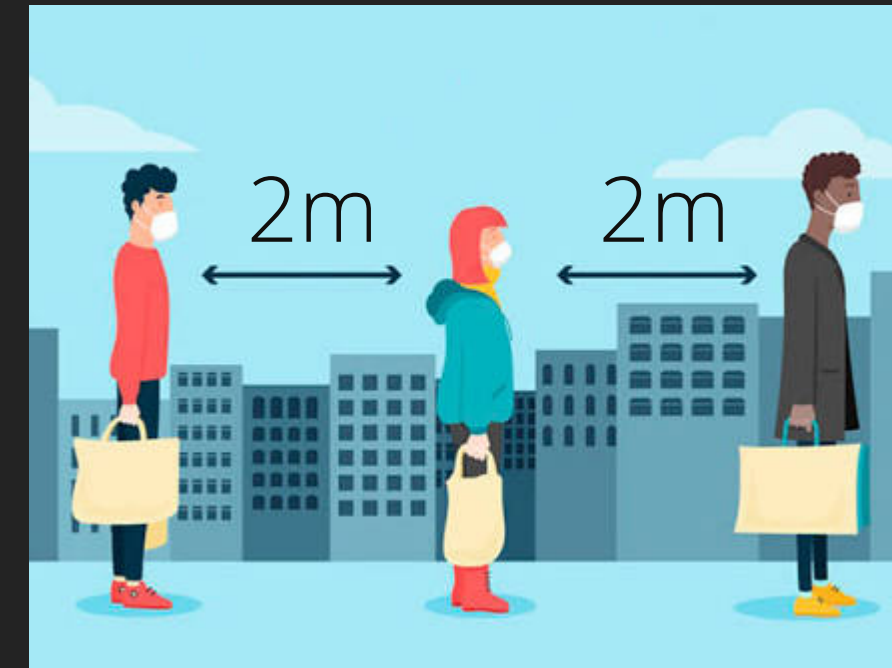
**3. Expressar o sente**



**4. Limitação de tempos e espaços de trabalho**

# 3. Boas Práticas nas APNPs

1. Ressignificar o tempo de estudo



2. Significar o conteúdo por meio de relações estabelecidas com a pandemia

# 3. Boas Práticas nas APNPs



3. Criação  
em  
ação!

MAQUETES,  
ARTEFATOS,  
DISPOSITIVOS,  
PRODUÇÕES  
INDIVIDUAIS E  
COLETIVAS

# 4. Experimentos



SOLICITAR A REALIZAÇÃO DE  
EXPERIMENTOS, ANOTAÇÃO DE  
RESULTADOS E REALIZAÇÃO DE  
CÁLCULOS E OUTRAS AÇÕES A  
PARTIR DOS DADOS DOS ALUNOS

Ninguém estava  
preparado, mas todos  
estão fazendo o seu  
melhor!



*Obrigada!*

[psicologia.vi@ifes.edu.br](mailto:psicologia.vi@ifes.edu.br)