

MATERIAL DE APOIO SOBRE SEGURANÇA, SAÚDE E RISCOS PSICOSSOCIAIS NAS ESCOLAS

Segurança • Saúde • Bem-Estar • Cultura de Prevenção • Educação



SUMÁRIO

Apresentação

Capítulo 1 - A Escola como Espaço de Bem-Estar

Capítulo 2 - Segurança e Saúde nas Escolas

Capítulo 3 – O que são Riscos Psicossociais

Capítulo 4 - O Ciclo da Prevenção

Capítulo 5 - Fluxograma da CIPA Escolar

Capítulo 6 - Construindo um Mapa de Riscos

Capítulo 7 - Missões da Prevenção

Capítulo 8 - Vamos Refletir?

Capítulo 9 - Autoavaliação

Capítulo 10 - Boas Práticas

Glossário

Mensagem Final

APRESENTAÇÃO

Bem-vindo e bem-vinda!

Esta cartilha foi desenvolvida para apoiar estudantes, gestores(as), professores(as) e demais trabalhadores e trabalhadoras da educação na construção de ambientes escolares mais seguros, saudáveis e acolhedores.

Promover saúde e segurança nas escolas não significa apenas evitar acidentes. Significa também desenvolver relações interpessoais respeitadas, fortalecer a saúde mental, estimular a participação coletiva e promover uma cultura permanente de prevenção.

Ao longo deste material você encontrará conceitos fundamentais, reflexões, atividades práticas, estudos de caso, instrumentos pedagógicos de diagnóstico e ferramentas para apoiar a atuação da comunidade escolar e da CIPA Escolar.

Nosso convite é simples: observar, refletir, aprender e agir.

A prevenção começa com pequenas atitudes e se fortalece quando toda a comunidade escolar participa.



CAPÍTULO 1

A ESCOLA COMO ESPAÇO DE BEM-ESTAR

Guardião da Prevenção

Olá! Sou o Guardião da Prevenção. Minha missão é ajudar você a perceber situações que podem causar acidentes, adoecimento, sofrimento ou desconforto. Quanto mais cedo identificamos um risco, maiores são as oportunidades de cuidado e proteção.

A escola é muito mais que um espaço de ensino.

Ela é um ambiente de convivência, aprendizagem, desenvolvimento humano e construção da cidadania.

Promover o bem-estar no ambiente escolar significa valorizar:

- ☒ A saúde física
- ☒ A saúde mental
- ☒ O respeito mútuo
- ☒ A inclusão
- ☒ A cooperação
- ☒ A participação coletiva
- ☒ A segurança

VOCÊ SABIA?

O bem-estar escolar é construído diariamente por meio das relações humanas. Um ambiente respeitoso e acolhedor favorece a aprendizagem, reduz conflitos e fortalece o sentimento de pertencimento.

VAMOS REFLETIR?

O que faz você se sentir acolhido, respeitado e seguro em sua escola?

ÁRVORE DO BEM-ESTAR ESCOLAR

RAÍZES

- Respeito
- Empatia
- Escuta
- Cooperação

TRONCO

- Saúde e Segurança

COPA

- Bem-estar
- Aprendizagem
- Qualidade de Vida
- Desenvolvimento Humano

CAPÍTULO 2

SEGURANÇA E SAÚDE NAS ESCOLAS

A cultura de prevenção envolve atitudes permanentes de cuidado consigo mesmo, com o outro e com o ambiente.

Quando a prevenção faz parte da rotina escolar, os riscos diminuem e a qualidade de vida aumenta.

Objetivos da Cultura de Prevenção

- Identificar riscos.
- Prevenir acidentes.
- Promover saúde.
- Desenvolver responsabilidade compartilhada.
- Incentivar o protagonismo de estudantes e trabalhadores(as).

Agente da CIPA

Toda pessoa pode contribuir para uma cultura de prevenção. Observe sua escola com atenção e pense: o que pode ser melhorado para torná-la mais segura, saudável e acolhedora?

PRINCIPAIS TIPOS DE RISCOS

-  Físicos
-  Biológicos
-  Químicos
-  Ergonômicos
-  De Acidentes
-  Psicossociais

MISSÃO

Observe seu ambiente escolar e registre:

1. Um ambiente seguro ou uma situação segura.

2. Um ambiente ou uma situação que merece atenção.

3. Uma oportunidade de melhoria.

CAPÍTULO 3

O QUE SÃO RISCOS PSICOSSOCIAIS?

São situações do ambiente escolar, do trabalho ou da vida que quando não são identificadas e enfrentadas adequadamente, podem afetar a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida.

Exemplos de Riscos Psicossociais nas Escolas - ESTUDANTES

- Pressão por nota e desempenho, sobrecarga de atividades
- Conflitos com colegas, discriminação, bullying e cyberbullying
- Uso excessivo de redes sociais e telas
- Falta de apoio e ambiente escolar inseguro ou hostil

Exemplos de Riscos Psicossociais nas Escolas - PROFESSORES(AS)

- Sobrecarga, acúmulo de funções, jornadas extensas e falta de pausas
- Violência verbal ou psicológica, ameaças e intimidações por alunos(as) ou familiares, desrespeito à autoridade docente
- Ambientes ruidosos e inadequados para o ensino
- Pressão excessiva e demandas emocionais intensas
- Falta de reconhecimento profissional e de apoio institucional



FIQUE ATENTO

Nem todo risco é visível.

Alguns sinais aparecem por meio do comportamento, das relações interpessoais e da forma como as pessoas se sentem no ambiente escolar.

SINAIS DE ALERTA

-  Irritabilidade frequente
-  Desmotivação
-  Isolamento
-  Dificuldade de concentração
-  Insônia, cansaço excessivo
-  Sensação constante de esgotamento
-  Queda de desempenho

MEDIDAS DE PROTEÇÃO E DE PREVENÇÃO

-  Escuta ativa, diálogo respeitoso e mediação de conflitos
-  Apoio institucional, planejamento adequado e trabalho colaborativo
-  Formação continuada e disponibilidade de recursos
-  Reconhecimento profissional, valorização e feedback
-  Participação nas decisões e metas realistas

VAMOS REFLETIR?

Quais ações poderiam fortalecer a saúde mental na sua escola?

CAPÍTULO 4

O CICLO DA PREVENÇÃO

 IDENTIFICAR

 AVALIAR

 PREVENIR

 MONITORAR

 MELHORAR

ETAPA 1 - IDENTIFICAR

Reconhecer situações que possam representar riscos.

ETAPA 2 - AVALIAR

Analisar causas, consequências e prioridades.

ETAPA 3 - PREVENIR

Implementar ações de controle e redução de riscos.

ETAPA 4 - MONITORAR

Acompanhar resultados e indicadores.

ETAPA 5 - MELHORAR

Promover ajustes e aperfeiçoamentos contínuos.

Guardião da Prevenção

Prevenir é aprender continuamente com a realidade e buscar melhorias permanentes.



CAPÍTULO 5

FLUXOGRAMA DA CIPA ESCOLAR

- 1 IDENTIFICAÇÃO DOS RISCOS
- 2 REGISTRO DAS OCORRÊNCIAS
- 3 ANÁLISE E AVALIAÇÃO
- 4 PROPOSIÇÃO DE MEDIDAS
- 5 IMPLEMENTAÇÃO DAS AÇÕES
- 6 MONITORAMENTO
- 7 MELHORIA CONTÍNUA

Principais Atribuições

- ☒ Identificar riscos
- ☒ Promover campanhas educativas
- ☒ Incentivar boas práticas
- ☒ Monitorar ações preventivas
- ☒ Estimular a participação coletiva
- ☒ Propor melhorias



CAPÍTULO 6

CONSTRUINDO UM MAPA DE RISCOS

Como Elaborar

Passo 1 - Observar os ambientes

Passo 2 - Identificar os riscos

Passo 3 - Classificar os riscos

Passo 4 - Registrar as informações

Passo 5 - Propor medidas preventivas

ATIVIDADE

Local	Risco Identificado	Categoria	Medida Preventiva
Sala de Aula			
Secretaria			
Biblioteca			
Laboratório			
Pátio			



CAPÍTULO 7

MISSÕES DA PREVENÇÃO

MISSÃO 1 - CAÇA AOS RISCOS

Identifique:

- ☐ Um risco físico
- ☐ Um risco ergonômico
- ☐ Um risco psicossocial
- ☐ Uma boa prática já existente



MISSÃO 2 - OLHAR DA CIPA

Imagine que você faz parte da CIPA Escolar.

1. O que merece atenção imediata?

2. Que medida preventiva pode ser adotada?

3. Quem deve participar da solução?

MISSÃO 3 - PROMOVENDO BEM-ESTAR

Liste cinco ações que poderiam melhorar o ambiente escolar.

1.

2.

3.

4.

5.

CAPÍTULO 8

VAMOS REFLETIR?

Reflexão 1

O que caracteriza um ambiente escolar saudável?

Reflexão 2

Como fortalecer a cultura de prevenção em sua escola?

Reflexão 3

Quais atitudes podem contribuir para o bem-estar coletivo?

CAPÍTULO 9

AUTOAVALIAÇÃO

Competência	Sim	Parcialmente	Não
Conheço a finalidade da CIPA Escolar	☐	☐	☐
Identifico riscos psicossociais	☐	☐	☐
Compreendo o ciclo da prevenção	☐	☐	☐
Sei elaborar um mapa de riscos	☐	☐	☐
Reconheço fatores de proteção à saúde mental	☐	☐	☐
Conheço boas práticas de prevenção	☐	☐	☐

CAPÍTULO 10

BOAS PRÁTICAS

- ☒ Incentivar a participação e desenvolver formações periódicas
- ☒ Monitorar indicadores de saúde, segurança e bem-estar
- ☒ Compartilhar experiências, oferecer e buscar apoio
- ☒ Participar das ações preventivas
- ☒ Implementar a CIPA Escolar
- ☒ Estimular a participação dos(as) estudantes no Concurso Cultural do DNSSE

INSPIRANDO AÇÕES

Conhecimento gera consciência. Consciência gera prevenção. E prevenção gera ambientes mais seguros, saudáveis e humanizados.

MINHA PRÓXIMA AÇÃO SERÁ:

- ☐ Identificar um risco
- ☐ Compartilhar uma boa prática
- ☐ Participar das ações da CIPA
- ☐ Conversar com a equipe
- ☐ Contribuir para um ambiente mais acolhedor

GLOSSÁRIO

CIPA Escolar

Comissão Interna de Prevenção de Acidentes, Doenças e Violências na Escola.

DNSSE

Dia Nacional de Segurança e de Saúde nas Escolas.

Riscos Psicossociais

São situações do ambiente escolar, do trabalho ou da vida que quando não são identificadas e enfrentadas adequadamente, podem afetar a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida.

Ergonomia

Adaptação das condições do ambiente às necessidades das pessoas.

Mapa de Riscos

Ferramenta utilizada para identificar e representar riscos em determinado ambiente.

Cultura de Prevenção

Conjunto de atitudes e práticas destinadas à promoção da saúde, da segurança e da qualidade de vida.

MENSAGEM FINAL

UMA ESCOLA MAIS SEGURA E SAUDÁVEL COMEÇA COM PEQUENAS AÇÕES

Toda comunidade escolar tem um papel importante na construção da cultura da prevenção.

Quando aprendemos a identificar riscos, dialogar, acolher e agir preventivamente, contribuímos para uma escola mais humana, segura, saudável e comprometida com a qualidade de vida.

LEMBRE-SE:

 Prevenir é cuidar.

 Cuidar da saúde mental também é promover segurança.

 Segurança é responsabilidade de todas as pessoas.

 Uma escola saudável é construída coletivamente, todos os dias.



 Conhecimento gera consciência.

 Consciência gera prevenção.

 Prevenção gera bem-estar.

