



CARTILHA

— SOBRE —

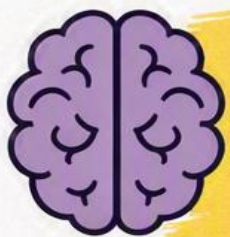
**RISCOS
PSICOSSOCIAIS**

NAS ESCOLAS

**CUIDAR DA MENTE TAMBÉM
É CUIDAR DA EDUCAÇÃO!**



**ESCOLA É LUGAR DE APRENDER,
CONVIVER E SER FELIZ!**



O QUE SÃO RISCOS PSICOSSOCIAIS?

São situações do ambiente escolar ou da vida que podem afetar nossas emoções, pensamentos, relações e bem-estar.

Exemplos:

- Pressão por notas e desempenho
- Conflitos com colegas
- Discriminação e bullying
- Sobrecarga de atividades
- Falta de apoio emocional
- Uso excessivo de telas
- Problemas em casa que afetam a vida escolar



Esses riscos podem causar tristeza, ansiedade, estresse, desmotivação, dificuldade de concentração e até problemas físicos, como dores de cabeça e cansaço.





POR QUE É IMPORTANTE FALAR SOBRE ISSO?

Falar sobre os sentimentos e os desafios do dia a dia ajuda a prevenir problemas e a construir um ambiente escolar mais saudável, seguro e acolhedor para todos!



LEMBRE-SE:

-  Você não está sozinho(a)!
-  Seus sentimentos importam!
-  Pedir ajuda é um ato de coragem!
-  Respeitar o outro é respeitar a si mesmo!

EDUCAÇÃO INFANTIL

(0 a 5 anos)

Nessa fase, as crianças estão descobrindo o mundo e aprendendo a lidar com as emoções. Riscos psicossociais podem aparecer quando:

- Há separação difícil da família
- Existem conflitos ou agressões
- Falta de rotina e de limites
- Ambientes barulhentos ou caóticos

COMO CUIDAR?

- Ofereça acolhimento e segurança
- Estabeleça rotinas e limites com carinho
- Estimule brincadeiras e expressão de emoções
- Mantenha diálogo com a família



PERGUNTA PARA PENSAR:

Como podemos fazer para que todas as crianças se sintam seguras e felizes na escola?



ENSINO FUNDAMENTAL

(6 a 14 anos)

As crianças estão formando sua identidade e ampliando relações. Fique atento(a) a:

- Bullying e exclusão
- Comparações e cobranças
- Dificuldades de aprendizagem
- Mudanças familiares

COMO CUIDAR?

- Escute sem julgar
- Incentive a autoestima e o esforço
- Promova o respeito e a empatia
- Observe mudanças de comportamento



PERGUNTA PARA PENSAR:

O que eu posso fazer para **incluir alguém** que está sozinho(a)?



ENSINO MÉDIO

(15 a 17 anos)

Nessa fase, os adolescentes enfrentam muitos desafios e mudanças. Fique atento(a) a:

- Pressão por desempenho e futuro
- Ansiedade e estresse
- Conflitos de identidade
- Uso abusivo de redes sociais
- Relacionamentos abusivos

COMO CUIDAR?

- Dialogue abertamente
- Respeite opiniões e individualidade
- Incentive hábitos saudáveis
- Informe-se e peça ajuda quando precisar



PERGUNTA PARA PENSAR:

Como posso usar as redes sociais de forma saudável e consciente?





SINAIS DE ALERTA FIQUE ATENTO(A)!

Alguns sinais podem indicar que algo não vai bem:



Isolamento ou afastamento



Mudanças de humor



Queda no rendimento escolar



Irritabilidade ou agressividade



Queixas físicas frequentes (dores, cansaço)



Tristeza persistente

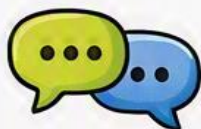
Se você ou alguém que você conhece
apresentar esses sinais, procure um(a)
profissional de confiança!



CUIDAR DE **VOCÊ** É O PRIMEIRO PASSO PARA
TRANSFORMAR O MUNDO!



O QUE FAZER?



Converse com alguém de confiança:
pais, responsáveis, professores, amigos.



Pratique atividades que te fazem bem:
esporte, arte, música, leitura.



Tenha uma rotina equilibrada: sono, alimentação e lazer são essenciais.



Desconecte-se um pouco: reserve tempo longe das telas.



Respeite seus limites e os dos outros.



Peça ajuda profissional se necessário.
Não tenha vergonha!



Peça ajuda profissional se necessário.
Não tenha vergonha!



VOCÊ IMPORTA!



VAMOS REFLETIR?

Como eu trato meus colegas?

O que me deixa estressado(a)?

O que eu posso fazer para tornar minha escola um lugar melhor?

Como eu cuido da minha saúde mental?



— INICIATIVA — **SEGURANÇA E SAÚDE NAS ESCOLAS**

segurancaeesaudenasescolas.trabalho.gov.br

Cultivando a Prevenção

*Esta cartilha foi gerada com
suporte da Inteligência Artificial*