



Saúde mental
nas escolas



O Centro de Atenção Psicossocial Infanto-Juvenil (Caps I) de Francisco Morato, em parceria com a Secretaria Municipal de Educação, realizou um trabalho de autocuidado com a saúde mental envolvendo os professores e professoras das escolas municipais.

A ação foi mediada pela psicóloga e coordenadora do Caps I, Renata Capeli, que lecionou sobre habilidades sócio emocionais. Em encontros realizados nas escolas unicipais entre os meses de junho a outubro, foram realizadas rodas de conversa com o foco na aprendizagem e reforço da saúde mental durante a pandemia.

Entre as atividades, o estresse involuntário foi uma das principais pautas, com medidas de controle da emoção que pode afetar diretamente a saúde física, mental e o convívio nas escolas.

A psicóloga Renata ainda ressaltou que futuramente os profissionais da educação que participaram dos encontros poderão repassar os métodos de autocuidado para os alunos na volta às aulas.