



PROMOTION OF MENTAL HEALTH IN TEACHERS OF ELEMENTARY SCHOOL L-
INTERVENTION IN SCHOOLS WITH THE FRIENDS

PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL EM PROFESSORES DO ENSINO FUNDAMENTAL
I - INTERVENÇÃO EM ESCOLAS COM O MÉTODO FRIENDS

Larissa Zeggio¹; Chintia Catellan² Keity Lioi³ Tatiane Sanches⁴

1. Larissa Zeggio – (IBIES)

E-mail: larissazeggio@gmail.com

2. Chintia Catellan - Psicóloga Clínica

E-mail: cinthia.catellan@gmail.com

3. Keity Lioi

E-mail: keity@maplebear.com.br

4. Tatiane Sanches – Graduada 8º Semestre em psicologia UNG

E-mail: tatiane.besenbruch@gmail.com

* Trabalho de conclusão de curso de Facilitadoras do Método Friends – Nível IV - Escola Maple Bear – São Bernardo do Campo/ SP – Março 2017 (IBIES)

Como citar:

ZEGGIO, Larissa et al. Promotion of mental health in teachers of elementary school l-intervention in schools with the friends. In: INTERNATIONAL SYMPOSIUM ADOLESCENCE(S) & FÓRUM (RE)PENSANDO A EDUCAÇÃO, 3, 2017, São Paulo. **Anais...** São Paulo: Unifesp, 2017. p. 33-34.

DOI: <http://dx.doi.org/10.22388/2525-5894.2017.015>

Está bem descrito na literatura que os professores são uma das classes profissionais que mais apresenta problemas de saúde emocional em nosso país, sobretudo ansiedade, depressão e *burnout*, com consequências como afastamentos médicos, redução da produtividade e problemas na relação professor-aluno que interferem também com a aprendizagem dos estudantes. Portanto, intervenções que visem melhorar a saúde emocional dos professores devem ser incentivadas. O Método FRIENDS é um protocolo internacional de intervenção em saúde mental, baseado em evidências científicas, utilizado com o objetivo de desenvolver e aprimorar habilidades socioemocionais, promover resiliência e prevenir ansiedade e depressão em crianças, jovens e adultos. Está baseado em técnicas da terapia cognitivo-comportamental, da psicologia positiva e de evidências da neurociência nas atividades propostas. Apesar das

evidências internacionais, estudos brasileiros com esse protocolo são escassos e inexistem no público de professores.

Nesse sentido, o objetivo do presente trabalho foi avaliar os efeitos do Método FRIENDS – Programa VIDA Resiliência em Adultos na saúde emocional da equipe de educadores de uma escola privada de educação básica.

Para tanto, a aplicação do Programa foi realizada, em grupo, com 13 participantes (duas coordenadoras e onze professoras da educação infantil e ensino fundamental I) de uma escola privada de São Bernardo do Campo (SP). Após palestra-convite e adesão de 100% da equipe, o protocolo foi aplicado em sete encontros (3 horas cada), cinco semanais e dois de reforço 30 e 60 dias após o quinto encontro. Para avaliação dos efeitos do Programa foram utilizados três instrumentos [PANAS – Escala de Afetos Positivos e Negativos; Escala de Auto-Estima de Rosenberg; e Escala de Esperança Cognitiva] em dois momentos: antes do 1º encontro (basal) e após o 7º encontro (avaliação de acompanhamento), além da avaliação qualitativa por meio de relatos dos participantes, que sinalizaram mudanças em seus hábitos de vida já no andamento do programa como por exemplo, o início da prática de atividades físicas e treino de relaxamento como parte da rotina com seus familiares e novos hábitos em sua vida profissional. A análise quantitativa demonstrou melhoras nos parâmetros avaliados. Embora mais estudos sejam necessários o presente trabalho sinaliza que intervenções como estas podem ser promissoras no contexto escolar e merecem atenção.

Palavras-chave: Promoção de Saúde Mental. Habilidades Socioemocionais. Educadores.