

SAÚDE MENTAL DO PROFESSOR EM TEMPOS DE PANDEMIA

Clarissa Nascimento Trindade¹, Emily Garcia Maciel¹, Mariana de Mello Pereira¹, Silvia Marques Fernandes Garcia¹; Paulínia do Amaral²

139

1* - Acadêmicas do curso de Psicologia do Centro Universitário da Região da Campanha-URCAMP. E-mail: clarissantrindade@gmail.com; 2- Dra, Docente do curso de Psicologia do Centro Universitário da Região da Campanha-URCAMP

Resumo: O presente estudo tem como objetivo apresentar a principal atividade realizada durante o período em que foi desenvolvido o estágio básico em Psicologia escolar e da educação, denominado “Saúde Mental em Tempos de Pandemia”. O referido trabalho foi um projeto realizado com o corpo docente de uma escola da Fundação Átila Taborda - URCAMP (Universidade da Região da Campanha), através do qual se trataram as demandas relacionadas ao bem-estar dos professores e as dificuldades de atuação acerca da organização e tecnologia, as quais foram agravadas pela pandemia do COVID-19. O projeto desenvolvido consistiu na oferta de um espaço acolhedor e restaurador de equilíbrio, onde foram promovidas práticas de autocuidado, autoconhecimento e escuta terapêutica.

Palavras-chave: Pandemia; Saúde Mental; Professor; Psicologia; Escola.

INTRODUÇÃO

O ambiente escolar ganhou um novo formato no ano de dois mil e vinte. A pandemia causada pelo COVID-19 trouxe, através do isolamento social, as aulas remotas e, com isso, as salas de aula adentraram as salas de estar dos alunos e professores. Diante deste contexto, o projeto “Saúde Mental do Professor em Tempos de Pandemia”, teve como objetivo auxiliar no bem-estar destes profissionais, visto que de acordo com a Organização Internacional do Trabalho, uma das profissões mais estressantes é a docente, a qual traz ao profissional, repercussões em sua saúde física, mental e no seu desempenho de trabalho (Reis et al., 2006 *apud* Diehl e Marin, 2016).

Conforme ressaltado por Moreira e Rodrigues (2018), o contexto escolar tornou-se um ambiente que estimula a tensão e o estresse, estes fatores causam a sensação dos professores estarem sendo cada vez menos estimulados pelo trabalho, resultando em um círculo vicioso de adoecimento e afastamento. Sendo assim, o referido projeto contou com a presença dos educadores de uma escola da Fundação Átila Taborda - URCAMP (Universidade da Região da Campanha). Por meio de seus depoimentos em

relação ao novo contexto e às demandas impostas, estes revelaram as dificuldades em conseguir ter um tempo para si, estabelecer limites entre as atividades e lidar com a tecnologia.

O presente resumo busca relatar a experiência obtida durante o período de estágio na referida instituição e apresentar o projeto, o qual buscou promover saúde mental para o corpo docente da Fundação Átila Taborda - Colégio da URCAMP e ofertar espaço para realização de uma escuta terapêutica, da qual, não raro, ocupavam metade do tempo de encontro, neste contexto, a referida escuta evidencia-se como uma ferramenta fundamental para comunicar-se e compreender o indivíduo e é caracterizada como uma atitude de afeto, interesse, respeito e, conseqüentemente, de caráter terapêutico (MESQUITA; CARVALHO, 2014).

METODOLOGIA

O projeto ocorreu entre os meses de outubro e novembro de dois mil e vinte e cumpriu-se em dezesseis encontros efetuados via *Google Meet*, que contaram com a presença de onze professores, uma diretora e uma secretária da Fundação Átila Taborda - Colégio da URCAMP. Os docentes foram divididos em dois grupos, que tinham um encontro semanal cada, nestes foram utilizadas ferramentas de intervenção que tinham o propósito de promover a saúde mental, entre elas, a escuta terapêutica, a qual era ofertada ao longo de nossas reuniões. Proporcionaram-se práticas para o desenvolvimento de autoconhecimento, com o uso de dinâmicas, como o *Canvas* pessoal, que visa ajudar a identificar os pontos fortes para impulsionar a vida e a trajetória profissional (MIRANDA, 2017). Também foram executadas técnicas de relaxamento natural do corpo, através de práticas de atenção plena, disponibilizadas pelo aplicativo *Lojong*. Tais práticas relacionam-se ao ato de estarem presentes no momento, livres de julgamento e da não aceitação (Kabat-Zinn, 2003). Por último, além da preparação de questionários, também foi elaborado um *e-book* sobre tecnologia, com indicações de ferramentas digitais para auxiliar no processo de ensino remoto, explicadas segundo suas funcionalidades, modo de uso e

[link para acesso.](#)

RESULTADOS E DISCUSSÃO

141

O estágio básico em psicologia escolar e da educação aconteceu inteiramente on-line. A troca do olho no olho, pelo olho na câmera, foi desafiadora, mas igualmente enriquecedora ao nos ensinar um universo de novas possibilidades de atuação para a nossa prática. O nosso primeiro contato, tanto com a diretora quanto com os educadores, teve o intuito de nos apresentarmos e, também, de conhecermos mais profundamente a demanda. Por meio de uma reunião com a diretora, foi possível perceber sua preocupação com os professores, os quais não estariam dedicando momentos para si, misturando momentos pessoais com trabalho. Durante o primeiro encontro com os docentes, foi aplicado um questionário no *Google Forms* com cinco perguntas, as quatro primeiras eram para a troca de informações pessoais, como nome, telefone e disponibilidade. Já a última procurava saber quais seriam as maiores dificuldades enfrentadas no ensino remoto. Respostas como “não estou conseguindo separar a vida pessoal do trabalho e dias úteis de feriados”, “compartilhamento de tempo”, “organização de atividades”, “o acúmulo de tarefas” e “organização nos retornos”, reforçaram a demanda inicialmente relatada pela diretora.

Além da demanda inicial, através da conversa e das respostas dadas pelos professores no questionário, foi possível identificar também a dificuldade enfrentada com a tecnologia, a qual frente ao ensino remoto tem ocupado lugar de destaque. Contudo, antes de começar o trabalho com as demandas apresentadas, buscou-se construir um ambiente acolhedor e de vínculo. Para isso, foram aplicadas técnicas de relaxamento e dinâmicas em que se oportunizou um melhor conhecimento sobre eles e vice-versa. Com as técnicas de relaxamento, foi observado que houve quem conseguisse se entregar ao processo com técnicas mais curtas, alguns com as mais longas e outros com nenhuma das duas. Sobre as dinâmicas, tais como *Crachá simbólico* e *Amigo secreto do bem*, foi possível observar que além de a técnica oferecer a oportunidade dos professores conhecerem as estagiárias e

vice-versa, o grupo de professores teve a oportunidade de se conhecer melhor entre eles mesmos. O que foi possível constatar não somente pela observação no desenvolvimento das técnicas, mas também pelo relato compartilhado por alguns docentes de estarem conhecendo mais sobre os colegas, já que em outros momentos, conversavam a respeito de trabalho.

Uma vez estabelecido o vínculo, deu-se início ao trabalho com a organização da rotina dos educadores. Para isso, apresentou-se um modelo de planejamento diário e a importância de planos de ação, nos quais grandes metas transformam-se em metas menores, tornando, assim, os objetivos mais possíveis de serem realizados. Verificou-se certa resistência de alguns docentes, porém, uma vez que, a demanda partiu deles, a atividade não foi descartada na primeira resistência, sendo colocada como um desafio para a semana seguinte. Ainda assim, apenas metade do grupo cumpriu a tarefa. Com relação à demanda da tecnologia, em função do tempo limitado e de as estagiárias terem pouco conhecimento na área, optou-se por estudar e desenvolver um *e-book* com algumas ferramentas que pudessem vir a ser úteis a eles. Este foi apresentado no último encontro e, durante a apresentação foi possível observar, por meio dos relatos positivos compartilhados, que os docentes iriam procurar utilizá-lo em suas práticas.

Além disso, foi elaborado outro questionário, desta vez, com o intuito de receber um retorno do trabalho desenvolvido com eles. O referido formulário contou, novamente, com cinco perguntas. A primeira pedia que avaliassem de zero a dez os encontros, a segunda questionava o que havia sido mais marcante nas reuniões e o motivo, a terceira perguntava se os encontros provocaram alguma mudança em seu dia-a-dia, a quarta perguntava como as reuniões poderiam ter sido ainda melhores e, enfim, a última, buscava saber o que cada um iria levar dos encontros. Os docentes foram unânimes em avaliar com nota dez o trabalho desenvolvido, apontando as atividades de relaxamento e de escuta como as mais marcantes. A respeito das possíveis mudanças proporcionadas pelos encontros, respostas como “sim, mostraram como é importante termos um momento para nós mesmos” e “mudaram sim, deixaram meus dias mais leves sem eu me julgar

muito”, nos fazem refletir acerca da importância do trabalho desempenhado. Os professores também foram unânimes ao mencionar que o que tornaria nossos encontros ainda melhores seria se estes fossem presenciais. Por fim, sobre o que cada um leva de nossos encontros, foram listadas palavras de aprendizado, carinho, amizade, transparência, bem-estar, acolhimento e amor-próprio.

CONCLUSÃO

Tendo em vista os aspectos mencionados e a experiência obtida durante o período em que atuaram como estagiárias de Psicologia na referida instituição, evidenciam-se as demandas relacionadas ao bem-estar dos docentes, que motivaram o projeto “Saúde Mental do Professor em Tempos de Pandemia”, no qual se realizou, sobretudo, ações para promoção de autoconhecimento, planejamento e escuta terapêutica. Além disso, desenvolveu-se uma ferramenta voltada às dificuldades com tecnologia. As intervenções desenvolvidas, entre elas meditações, dinâmicas de grupo, entre outras, mostraram-se eficazes. Ainda que o estágio tenha sido desempenhado de maneira remota, o vínculo foi estabelecido, resultando em um bom relacionamento entre as estagiárias e os membros do grupo e reforçando a boa relação dos professores uns com os outros. Portanto, ao mesmo tempo em que as intervenções foram agentes de mudanças e desenvolvimento pessoal, também proporcionaram um momento de tranquilidade ao fim do dia. Sendo assim, entende-se que através da experiência prática no estágio escolar e a aprendizagem obtida durante o mesmo, além do conhecimento sobre o papel desempenhado pelos professores na escola e o ambiente o qual estes estão inseridos, foram proporcionados benefícios reconhecidos pelos próprios docentes diante das intervenções, evidenciando a necessidade de um olhar dedicado a estes profissionais.

REFERÊNCIAS

DIEHL, Liciane; MARIN, Angela Helena. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. **Est. Inter. Psicol.**, Londrina , v. 7, n. 2, p. 64- 85, dez. 2016 .

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156

MIRANDA, E. CANVAS Pessoal – Construindo a estratégia de desenvolvimento pessoal.

MESQUITA, A. C.; DE CARVALHO, E. C. A Escuta Terapêutica como estratégia de intervenção em saúde: uma revisão integrativa. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 48, n. 6, p. 1127-1136, 2014.

MOREIRA, D. Z.; RODRIGUES, M. B. “Saúde mental e trabalho docente”. **Estudos de Psicologia**, vol. 23, n. 3, 2018.