



Trabalho e saúde mental docente durante e após a pandemia da COVID-19



Cartilha devolutiva das ações extensionistas



Organização:





C672t Coelho, Elenise Abreu

Trabalho e saúde mental docente durante e após a pandemia da COVID-19 [recurso eletrônico] : cartilha devolutiva das ações extensionistas / Elenise Abreu Coelho ...[et al.] ; [orientação e supervisão: Naiana Dapieve Patias]. – Santa Maria, RS : UFSM, PPGP, NEDEFE, 2022.

1 e-book : il.

1. Professores - saúde mental 2. Covid-19 - pandemia 3. Trabalho docente 4. Ações extensionistas I. Patias, Naiana Dapieve II. Núcleo de Estudos em contextos de desenvolvimento Humano: Família e Escola (NEDEFE) III. Título.

CDU 159.944
371.3

Ficha catalográfica elaborada por Lizandra Veleda Arabidian CRB-10/1492
Biblioteca Central - UFSM

Como citar: Coelho, E. A., Silva, A. C. P., Rodrigues, E. B., Santanna, V. R., & Patias, N. D. (2022). *Trabalho e saúde mental docente durante e após a pandemia da COVID-19*: Cartilha devolutiva das ações extensionistas. Núcleo de Estudos em Contextos de desenvolvimeno humano: Família e Escola (NEDEFE). Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, RS.





Apresentação

Essa Cartilha faz parte do projeto de extensão "Trabalho e saúde mental dos professores durante e após a pandemia da COVID-19" sob registro 055147, do Núcleo de Estudos em Contextos de Desenvolvimento Humano: Família e Escola (NEDEFE) vinculado ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM).

Consiste em um material informativo a respeito das ações desenvolvidas no projeto durante o ano de 2021, e de reflexões sobre as consequências da pandemia no trabalho docente.

Desejamos uma ótima leitura!

Texto e Design:



Elenise Abreu Coelho, Psicóloga, Mestranda em Psicologia (PPGP/UFSM), Bolsista CAPES.

Ana Claudia Pinto da Silva, Psicóloga, Mestranda em Psicologia (PPGP/UFSM), Bolsista CAPES.

Eliane Borges Rodrigues, Psicóloga, Especialista em Psicopedagogia Clínica e Institucional (UFN).

Rafaella Valli Santanna, Acadêmica de Psicologia (UFSM).

Orientação e Supervisão:

Naiana Dapieve Patias, Doutora em Psicologia (UFRGS), Docente do Departamento de Psicologia da UFSM, Coordenadora do NEDEFE.



Sumário

Reflexões iniciais.....5

O que mais apareceu nas rodas: "o dia a dia dos professores".....7

O que dizem os estudos?9

Estratégias que deram certo10

Os grupos como recurso e espaço de promoção de saúde11

Feedbacks13

Retorno presencial.....15

Palavras finais.....17





Reflexões iniciais...

A pandemia da COVID-19, instaurada no início de março de 2020 provocou diversas repercussões sanitárias, econômicas e sociais. Na educação, o fechamento de escolas públicas e privadas em todo país, exigiu a substituição das atividades presenciais para o ensino remoto. Neste contexto, uma série de desafios se apresentou aos docentes, que rapidamente se adaptaram ao novo cenário, improvisaram ambientes de aprendizagem em suas casas e diversificaram as estratégias de ensino, passando a utilizar essencialmente as tecnologias digitais.

Em virtude do avanço das vacinas à população em geral, as escolas gradualmente começaram a retornar suas atividades presenciais. No dia 29 de outubro de 2021 foi publicado um novo decreto sobre as normas aplicáveis às instituições e estabelecimentos de ensino situados no Rio Grande do Sul durante a pandemia. A normativa, que revoga o Decreto nº 55.465/2020, reestabelece o ensino presencial obrigatório na Educação Básica, nas redes públicas e privadas gaúchas. Frente a isso, muitos docentes deparam-se novamente com as preocupações, insegurança e o medo de contaminação, pois as crianças e muitos adolescentes não haviam recebido a primeira dose da vacina.





Foi em meio a esse cenário que propuseram-se as ações extensionistas desse projeto, *com o principal objetivo de realizar ações interventivas com foco na promoção da saúde mental dos professores durante a pandemia*. As intervenções ocorreram em formato de rodas de conversa (*on-line* e presencial) com duração de 1h e 30 minutos, no período entre dezembro de 2020 a dezembro de 2021. A ação, até o momento, abrangeu quatro escolas públicas e uma privada. As principais temáticas abordadas nas rodas foram: *“Ser professor durante a pandemia: desafios e possibilidades”* e *“Os anseios sobre o retorno das aulas presenciais”*.

Trazemos nesse material, um resumo dessas ações a partir das questões mais discutidas...





O que mais apareceu nas rodas: "o dia a dia dos professores"

Entre os principais desafios, professores relataram a dificuldade com as questões tecnológicas, intensificada pela precariedade de recursos:

"A realidade que vivenciamos na escola é diferente pois poucos alunos têm acesso, em uma turma com 28 alunos no máximo 5 tem acesso a internet e aos recursos de tecnologia."
(Professora escola pública)

... me envergonho de dizer que não consegui me adaptar. Tenho anos de sala de aula com o aluno na minha frente, o computador não é sala de aula."
(Professora escola pública)

"Eu tive que comprar um notebook novo, porque o meu computador já tinha nove anos, a questão da velocidade da internet, tudo isso a gente teve que pensar."
(Professora escola privada)





O contexto pandêmico também trouxe sobrecarga de trabalho que ocasionou nos professores sentimentos de estresse, angústia e impotência e ansiedade:

"Estou fazendo tratamento psicológico e psiquiátrico, pois percebi que minha ansiedade se intensificou devido ao medo da doença e de perder meu marido." (Professora de escola pública)

"Senti ansiedade durante a pandemia devido a sobrecarga de trabalho... angústia e impotência de não poder atender todos os alunos..." (Professora de escola pública)

"Época mais difícil da minha vida..... Nunca havia passado por isso." (Professora de escola pública)





O que dizem os estudos?



A utilização da tecnologia como ferramenta mediadora do processo de ensino e aprendizagem foi uma aliada para a educação, porém as desigualdades no acesso e no uso dessas tecnologias tanto por professores quanto por alunos, foi uma das dificuldades encontradas na interação e na inclusão do aluno e do professor (Valle & Marcom, 2020).

O trabalho remoto somado ao contexto pandêmico caracteriza-se pela intensificação da jornada, sobrecarga de trabalho e exigências que acabam por causar sofrimento aos professores. Diante disso, têm sido comuns os relatos de cansaço e sintomas de ansiedade, que favorecem o aumento no número de transtornos mentais entre esses profissionais (Souza et al, 2021).

Estudo com professores da educação básica no Rio Grande do Sul, revelou que entre as principais dificuldades apontadas estão a falta de apropriação para uso das tecnologias de forma pedagógica, a baixa adesão dos alunos e o pouco apoio da comunidade escolar. Contudo, o ensino remoto também foi visto como oportunidade de inserção de novos recursos para promover a aprendizagem (Flores & Lima, 2021).





Estratégias que deram certo

Em relação aos recursos em aula, alguns docentes utilizaram a internet como ferramenta para a exposição de conteúdos, que antes da pandemia eram pouco explorados nas aulas presenciais:



"Sou professor de geografia. Agora, quando eu vou falar de um país para meus alunos, eu abro o google e levo eles lá, tenho isso à minha disposição. Eu acho que isso é uma coisa que tem que ficar."

Outro importante aspecto ressaltado com unanimidade, foi o suporte e apoio percebido entre os colegas e equipe de trabalho, que tornou o dia a dia mais leve:



"Temos um grupo de professores muito parceiros. Apesar do contexto, nossas reuniões são sempre muito descontraídas, estamos sempre rindo e brincando e nos ajudando!"





Os grupos como recurso e espaço de promoção de saúde



Os encontros consolidaram-se como um recurso terapêutico para os professores, em que foi possibilitado um espaço de fala e escuta seguro para as questões que enfrentam no período de retorno às atividades presenciais e suas vicissitudes. Nesse sentido, os docentes relatam que usar o espaço dos encontros para “reclamar” ou “fazer queixa” é um ato de resistência frente aos obstáculos que precisam enfrentar atualmente, além de promover saúde mental, já que conseguem compartilhar angústias, pensamentos e dificuldades percebendo o suporte mútuo dos outros colegas.





O sentimento de pertencimento ao grupo foi um fator protetivo nesse período, pois dividir e identificar-se com questões de outros colegas auxiliou a amenizar o sentimento de solidão na angústia experienciada. Assim, a partir dos relatos do grupo sobre a necessidade de encontros como os ofertados pelo projeto de extensão, entendemos que os momentos realizados com os docentes foram potentes no que tange a promoção de saúde mental e concretizaram sua função como um recurso terapêutico nesse período.





Feedbacks....

Nós perguntamos aos professores como foi a experiência de participar das Rodas de Conversa e como auxiliou nas questões de saúde mental.

Algumas das respostas...



"Auxiliou na questão de rever algumas atitudes que estavam me incomodando e assim pude ficar mais tranquila e me culpar menos."

"Boa, é importante ouvir o outro e perceber que não está só em diversos pensamentos e sentimentos."

"Acho extremamente importante a continuação desse trabalho para nos auxiliar."

"A Roda de Conversa foi de grande valia, pois podemos falar e até mesmo desabafar um pouco sobre o momento atípico da pandemia, em relação à educação e à escola."





Nós também pedimos sugestões de outros possíveis temas de interesse dos professores para serem abordados nas Rodas.

Eles responderam:



"Acredito que, muitas vezes nas conversas com professores, é muito importante a escuta, e, também diálogos sobre motivação."

"Tentar conduzir para se ouvir o lado bom das coisas. Faz falta ouvir. Pois fica cansativo só ver o lado ruim da pandemia. Assim, as pessoas começam a enxergar de outra forma os problemas e aprendizados."

"Como sugestão de tema eu pediria para abordar a questão do comprometimento do aluno. O que e como podemos fazer nosso aluno se comprometer com o estudo."





Retorno presencial...

Atualmente, as escolas enfrentam o momento de retorno ao ensino presencial e os novos desafios que se impõem com essa retomada. Os professores têm papel fundamental na adaptação e garantia da segurança dos alunos e suas famílias, além de atender as demandas psicológicas e socioeconômicas da pandemia, que também adentrarão o espaço das escolas. Assim, chamamos a atenção para a necessidade de um olhar atento e empático a esses profissionais, que novamente, estão na “linha de frente da educação”.

Em razão disso, preparamos algumas dicas para auxiliar os docentes:



Separe um tempo da aula para conversar com os alunos e compartilhar experiências sobre como foi o período de distanciamento, os principais desafios, expectativas para o retorno...



Elabore, junto aos alunos, regras de convivência para as relações em sala de aula, incluindo os protocolos de segurança contra a COVID-19.





-  *Flexibilidade é uma característica indispensável no retorno! Compreender as dificuldades e limitações na aprendizagem, reconhecendo que nem todos os alunos possuem iguais condições, é importante para pensar soluções coletivas.*
-  *Busque enfatizar os aspectos positivos da volta às aulas. Uma postura positiva em relação ao ano que está iniciando, ajuda a aumentar a motivação dos alunos (e a sua também!).*
-  *Principalmente entre os adolescentes, vai ser ainda mais difícil competir com o celular. Quando possível, inclua no conteúdo pragmático pesquisas na internet, de modo que possam utilizar seus dispositivos de forma didática e pedagógica.*
-  *Fortaleçam os vínculos com colegas. Tenham momentos de diálogo e reflexões entre docentes, para trocarem dicas e compartilharem vivências sobre como tem sido esse retorno.*
-  *Em sua rotina pessoal, procure estabelecer momentos de descanso e práticas de autocuidado. Você também precisa do seu olhar cuidadoso e empático!*





Palavras finais...

As ações desenvolvidas nesse projeto permanecem em realização, acompanhando os calendários escolar e acadêmico da UFSM.

Nosso imenso agradecimento às escolas que nos permitiram conhecer de perto suas realidades, e aos docentes, que compartilharam conosco suas ansiedades, preocupações, mas também seus recursos, estratégias de enfrentamento e conquistas.

Vocês fizeram toda a diferença.

A educação agradece!



*Com toda nossa admiração e respeito,
NEDEFE/UFSM!*





Consulte também:

Ser professor(a) em tempos de pandemia: Nosso reconhecimento a você professor(a).

<https://www.ufsmbr/app/uploads/sites/518/2020/05/Cartilha-professores-dia-15-1.pdf>

Profissão professor(a) durante a pandemia da COVID-19.

https://www.ufsmbr/app/uploads/sites/518/2020/05/Cartilha-Profss-final_dez2020.pdf



Nos siga nas redes sociais:

Site: <https://www.ufsmbr/grupos/nedefe>



https://www.instagram.com/nedefe_ufsm/



<https://www.facebook.com/nedefeufsm>





Referências consultadas:

Coelho, E. A., Silva, A. C. P., Pellegrini, T. B., & Patias, N. D. (2021). Saúde mental docente e intervenções da psicologia durante a pandemia. *PSIUNISC*, 5(2), 20-32.

Coletivo de Psicólogas e Psicólogos do IFCE. (2021). *Saúde Mental em tempos de pandemia: orientações psicológicas para a docência*. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará.

Flores, J. B. & Lima, V. M. R. (2021). Educação em tempos de pandemia: dificuldades e oportunidades para os professores de ciências e matemática da educação básica na rede pública do Rio Grande do Sul. *Revista Insignare Scientia*, 4(3), 94-109.

Valle, P. D.; Marcon J. L. R. Desafios da prática pedagógicas e as competências para ensinar em tempos de pandemia. In: P. Janete, J. A. Schutz, & L. Mayer (Orgs.), *Desafios da educação em tempos de pandemia*. Cruz Alta, RS: Editora Ilustração, 2020. p. 139-153.

Souza, K. R., Santos, G. B., Rodrigues, A. M. S., Félix, E. G., Gomes, L., Rocha, G. L., ... Peixoto, R. B. (2021). Trabalho remoto, saúde docente e greve virtual em cenário de pandemia. *Trabalho, Educação e Saúde*, 19, e00309141. doi: 10.1590/1981-7746- sol00309



NEDEF