

# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA:

reflexões e possibilidades



Cláudia Terra do Nascimento Paz  
(Organizadora)

# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades

## **Organização:**

**Prof.ª Dr.ª Cláudia Paz**

IFSC, Campus Tubarão, claudia.paz@ifsc.edu.br

## **Autores (em ordem alfabética):**

**Aparecida De Bona Schraiber**

SESI SENAI Regional Litoral Sul, cida\_schraiber@hotmail.com

**Carolina de Souza Pinto**

EEB Professora Alda Hülse, carolinapinto1984@gmail.com

**Débora Angelo Tanquela Francisco**

Pós-graduanda do IFSC, Campus Tubarão, dtanchella@gmail.com

**Denise Corrêa Martins Venâncio**

Universidade do Sul de Santa Catarina, denisevenancio01@hotmail.com

**Edivaldo Lubavem Pereira**

Pós-graduando, IFSC, Campus Tubarão, edivaldolubavem@hotmail.com

# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades

**Gisele Pereira Jeronimo**

Casa Escola Ninho do Saber, giselepereiraadm2017@gmail.com

**Glauco Arns Moretti**

EEB Santo Anjo da Guarda, glaucoarns@gmail.com

**Janaina Martins de Souza Eufrásio**

E. E. B. Professora Alda Hülse, janamartintb@gmail.com

**Joelma Marques Alexandre**

E.M.E.B Santo André, tutorajoelma@gmail.com

**Ludimar Teresa de Oliveira**

Centro de Educação de Jovens e Adultos de Tubarão/SC, ludimarteresa@gmail.com

**Maria das Graças Cardoso Fraga**

C.E.I. Heley de Abreu Silva Batista - Araquari, maria.fraga1000@hotmail.com

**Sandra Regina Beza Albino Comeli**

E. E. B. Dom Joaquim, sandracomeli@gmail.com

# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades

## Dados Internacionais de Catalogação da Publicação

P94      Prevenindo o adoecimento na escola em tempos de pandemia [livro eletrônico]: reflexões e possibilidades / Cláudia Terra do Nascimento Paz organizadora. - Tubarão : [s. n.], 2020.  
E-book : il. color.

Formato: PDF

ISBN 978-65-00-06317-2

1. Professores. 2. Saúde mental e física. 3. Isolamento social. 4. Pandemia - COVID 19. I. Paz, Cláudia Terra do Nascimento, 1974-. II. Série.

CDD 21. ed. – 371.1

Ficha catalográfica elaborada por Elia da Silva CRB 14/1250

# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades

## PREFÁCIO

Esta obra é resultado da dedicação de estudantes de pós-graduação da primeira turma de Especialização em Gestão Escolar ofertada pelo IFSC, Câmpus Tubarão, e da orientação competente da Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Cláudia Terra do Nascimento Paz.

A turma é formada em grande parte por professores e gestores das escolas da região da Amurel, fazendo com que as reflexões e possibilidades apresentadas sejam consequência das angústias e atividades práticas vivenciadas dentro do ambiente escolar.

A decisão por compor este e-book foi realizada após a apresentação prévia de trabalhos pelos pós graduandos com o objetivo de dar o devido reconhecimento aos resultados acima da expectativa. Nesta linha de pensamento, destaca-se que este é o primeiro e-book preparado pelo Câmpus Tubarão, o que ressalta a qualidade e importância do conteúdo abordado.

O contexto do cenário atual também é relevante. As reflexões aqui apresentadas abordam assuntos correntes e preocupantes nas instituições de ensino, que por uma questão do destino, foram ressaltadas pela atual situação de pandemia do COVID-19 e isolamento social. A saúde mental e física dos educadores e estudantes nunca esteve tanto em foco.

Prof. Henri Carlo Belan

Diretor Geral do Campus Tubarão – IFSC



# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades

## SUMÁRIO

- 1. PARA INICIAR A CONVERSA... 8
- 2. ADOECIMENTO NA ESCOLA: QUE FENÔMENO É ESSE? 9
  - 2.1. VOCÊ SABE O QUE É A SÍNDROME DE BOURNOUT? 14
  - 2.2. A IMPORTÂNCIA DOS FATORES EMOCIONAIS 18
- 3. ESTRATÉGIAS POSSÍVEIS 21
  - 3.1. SUGESTÕES DE ATIVIDADES 25
    - 3.1.1. CAFÉ ON-LINE COM O GESTOR 26
    - 3.1.2. RELAXAMENTO GUIADO 28
    - 3.1.3. CAIXA DO RELAXAMENTO 33
  - 3.2. SITES E APLICATIVOS INTERESSANTES 43
- 4. PARA FINALIZAR A REFLEXÃO... 45
- REFERÊNCIAS 46

# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades

## 1. PARA INICIAR A CONVERSA...

Este e-book tem como objetivo oportunizar um momento de reflexão acerca do fenômeno do adoecimento na escola, especialmente dos docentes, justamente neste momento tão confuso e atípico.

A todo instante, ouvimos colegas professores contarem o quanto estão sobrecarregados neste momento, tendo que preparar aulas totalmente a distância, mesmo sem a devida capacitação para tal atividade. Com demandas de aulas cada vez mais técnicas, da perspectiva do uso de tecnologias, há uma crescente demanda e preocupação pela aquisição de novas habilidades para o uso dessas tecnologias, ao mesmo tempo em que precisam já fazer uso das mesmas. Ou seja, por óbvio, devido aos acontecimentos, não houve tempo para o preparo e para a capacitação. São relatos de ansiedade, preocupação e estresse.

Nesse contexto, parece que estamos, todos, muito preocupados em preparar e enviar atividades para nossos alunos, para que o processo de ensino-aprendizagem não pare, o que é tarefa louvável e necessária. Na mídia, vimos e ouvimos a todo momento reportagens retratando as demandas crescentes por educação a distância, recursos digitais, aplicativos, e as necessidades dos estudantes. Mas, por outro lado, não ouvimos quase nada a respeito de quem está do outro lado da tela do computador – os professores.

O nosso singelo convite é para que paremos para pensar um pouco na saúde de nossos professores. Como estarão emocionalmente? Estarão estressados, ansiosos, trabalhando além de suas possibilidades?

Este e-book, então, busca situar uma reflexão atual, acerca de pontos que não estão sendo debatidos abertamente, diante da pandemia. Não pretendemos, em nenhum momento, esgotar as possibilidades deste debate, nem diminuir a importância dos outros debates que já estão sendo feitos. Este material também não pretende se constituir em um documento altamente teórico, mas abrir as possibilidades para o diálogo a respeito de um fenômeno complexo e pouco debatido no seio da escola e na sociedade em geral. Desejamos que sua leitura seja agradável e inspiradora!

Prof.<sup>a</sup> Cláudia e alunos da Especialização de Gestão Escolar do IFSC, Campus Tubarão, autores da obra.

## 2. ADOECIMENTO NA ESCOLA: QUE FENÔMENO É ESSE?

“Trabalho e educação são atividades especificamente humanas. Isso significa que, rigorosamente falando, apenas o ser humano trabalha e educa” (SAVIANI, 2006, p. 02). Diante da complexidade que o mundo moderno vai se transformando e, assim transformando a relação entre os indivíduos, a atividade do professor tem passado por desafios imensuráveis.

Adicione-se a isso, a fragmentação do seu trabalho, juntamente com o aumento de demanda que lhes são impostas, fizeram aumentar o grau de exigência em torno desse profissional, reconhecidamente importante na evolução dos indivíduos em sociedade. Para Esteve (1999) o exercício docente está sofrendo uma amargura que tem gerado absenteísmo e conseqüentemente o abandono da profissão. De acordo com o apontamento de Codo (1999), Esteve (1999) e Vasconcellos (1996), é perceptível o grau de estresse e cansaço por parte dos professores no momento contemporâneo.

Segundo os autores mencionados anteriormente, existe uma enorme contribuição dos aspectos conectados ao ambiente escolar e à organização do processo de trabalho na produção de distintas formas de adoecimento:

*▣ As condições de trabalho, ou seja, as circunstâncias sob as quais os docentes mobilizam as suas capacidades físicas, cognitivas e afetivas para atingir os objetivos da produção escolar podem gerar [...] hipersolicitação de suas funções psicofisiológicas. Se não há tempo para a recuperação, são desencadeados ou precipitados os sintomas clínicos que explicariam os índices de afastamento do trabalho por transtornos mentais (GASPARINI; BARRETO; ASSUNÇÃO, 2005, p. 192).*

Passa-se então, diante de todo um contexto desfavorável, a justificar o aumento da preocupação em torno da saúde do professor, uma vez que a profissão docente é considerada pela Organização Internacional do Trabalho (OIT, 2012) como uma das mais estressantes, ocasionando assim o adoecimento nas mais diversas ordens, sejam elas físicas ou mentais.

# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades

Caldi e Utida (2014) citam como peculiaridades da atividade docente a necessidade do estudo continuado e o trabalho extraclasse. As autoras explicam ainda que, independentemente do local onde os docentes lecionam, percebe-se que as suas atividades continuam além da sala de aula.

 *A carga mental tende a aumentar mais ainda. Lembremos que o professor, geralmente, leciona em mais de uma escola, às vezes em turnos diferentes, tem muitos alunos de turmas distintas e disciplinas diversas. Isso faz com que aumente o volume de trabalho e exige que o professor se adapte à cada realidade (de cada sala, cada disciplina, cada escola), o que exige mais dedicação, mais esforço intelectual e [...]: de controle sobre a situação, qualidade nas relações interpessoais e investimento afetivo, e aumento da carga mental, o que pode levar o trabalhador à desistência (real e/ou simbólica) de seu trabalho (CODO, 2006, p. 220).*

De acordo com Teixeira (2018), há vários estudos que apontam o adoecimento dos trabalhadores da área da educação. Essa situação vem trazendo o alto índice de afastamento para tratamento por conta desse adoecimento.

Conforme mencionado anteriormente, o adoecimento do profissional da educação não se trata somente do salário. Vale ressaltar que outros aspectos estão em pauta, como a excessiva carga horária, ausência de condições acessíveis de trabalho, falta de apoio da gestão. É necessário, então, repensar a Qualidade de Vida no Trabalho – QVT. Tal sigla no ponto de vista de Ferreira (2011), significa desencadear e manter uma satisfação, isto é, trata-se do sentimento de contentamento, de prazer no ambiente de trabalho que ultrapasse a ideia ilusória de que salário compensa todos os problemas.

E o que se tem feito para ajudar esse profissional? Pensando nessa perspectiva, para muito além de questões teóricas, este e-book tem como objetivo propor ações voltadas para esses profissionais, de maneira que possamos contribuir com a prevenção do fenômeno do adoecimento docente.

Após a realização de nossas primeiras pesquisas, já ficou claro qual deve ser o primeiro passo: o reconhecimento do trabalho de cada professor. Essa é uma maneira simples, porém efetiva de trazer emoção e motivação ao professor.

# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades

Ainda, para evitar o adoecimento Ferreira (2011), afirma que o docente deve encontrar momentos de lazer ao lado da família, bem como para si mesmo, praticar atividades físicas, organizar as tarefas da escola e da casa, e principalmente manter sua autoestima. Além dessa rotina particular, o autor reforça o pensamento de que as instituições de ensino devem promover nos seus estabelecimentos momentos de descontração, flexibilidade e acompanhamento de ações que visem o bem-estar e a harmonia entre as pessoas (FERREIRA, 2011).

Nesse sentido, é importante que o gestor escolar crie ferramentas que o ajude a cuidar da saúde de sua equipe, motivando-a, em primeiro lugar. De acordo com Gonçalves (2003, p. 170), “[...] as soluções para os problemas advindos [do exercício da atividade docente] devem, igualmente, ser construídas coletivamente, facilitando assim a promoção das condições para que as mudanças necessárias se viabilizem”.

Uma das primeiras iniciativas pode ser a abertura de espaços na escola onde os professores possam conversar sobre suas atividades e relatar suas angústias. O reconhecimento do trabalho de cada professor, aliado a uma forma efetiva de lidar com esses relatos, dando a importância devida e tornando-os visíveis, pode ser fator decisivo na prevenção do adoecimento de muitos professores.

Propor momentos reflexivos, portanto, onde cada profissional reflita sobre suas ações é fator preventivo, porque a partir dessa reflexão será possível o estímulo a mudanças, quando necessárias. Proporcionar o encontro com outros profissionais que possam contribuir nessas reflexões é igualmente importante. Assim como disponibilizar momentos de relaxamento, ginástica laboral, encontros com profissionais da saúde, dentre outros. Há muitas maneiras de se buscar alternativas, como veremos mais apropriadamente no próximo capítulo deste ebook. O que descobrimos é que, na maioria das vezes, são ações preventivas simples, mas de grande impacto, aquelas que mais possuem efeitos positivos.

# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades

Assim, há maneiras de reconhecer o trabalho como ação da transformação da natureza humana, numa retrospectiva histórica. Para Previtali (2009), o trabalho é elemento de mediação entre Homem e Natureza no processo de produção e reprodução de sua existência sociocultural, através do qual o homem não apenas modifica o material ao qual deseja satisfazer suas necessidades, ele concretiza neste material um projeto anterior criado conscientemente. Dessa forma, segundo a autora, ele coloca em ação não apenas as suas potencialidades naturais, mas também retira as potencialidades existentes na natureza e as coloca em seu favor. É nesta atividade fundante da existência humana, em que o trabalho adquire forma e atributos, os quais são condicionados social e historicamente (PREVITALI, 2009).

De acordo com Saviani (2007), trabalho e educação são atividades especificamente humanas. Isso significa que apenas o ser humano trabalha e educa. O autor tece críticas à concepção idealista de homem racional, que ocasionalmente pode trabalhar, e afirma que essa ideia predominou no desenvolvimento do pensamento filosófico ocidental e que se cristalizou no senso comum. Para Saviani (2007, p. 153):

 [...] essa é uma concepção marcada por um caráter especulativo e metafísico contraposto à existência histórica dos homens [...]. Partem de uma ideia abstrata e universal de essência humana na qual estaria inscrito o conjunto dos traços característicos de cada um dos indivíduos que compõem a espécie humana.

Contrariando as teses idealistas sobre o ser homem e fundamentando-se em Marx e Engels, Saviani (2007) afirma que a essência humana é produzida pelos próprios homens e que o homem se constitui pelo trabalho. Isso porque, no processo de surgimento do homem constata-se a necessidade de ele produzir sua própria vida, agindo sobre a natureza e ajustando-a às suas necessidades. A existência humana passa a ser produto do seu trabalho, seu agir sobre a natureza.

Com a correria do dia a dia, com as muitas cobranças, com o desenvolvimento de muitas atividades, muitos professores acabam por adoecer no trabalho. Pesquisas atualizadas mostram que há um grande índice de adoecimento docente, principalmente atualmente, quando parece que estamos vivendo ‘no piloto automático’, ‘atropelando o tempo’. segundo Diehl e Marin (2016), “a saúde do professor é um tema que adquire crescente relevância científica, pois tal profissão é considerada como uma das mais estressantes”.

# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades

Mas de repente, o mundo parou devido a uma pandemia e isso fez com que todos ficassem em casa, sem contato com outras pessoas, sem poder sair nas ruas normalmente, usando máscaras e álcool em gel diariamente e tendo que se atualizar com uma rapidez inimaginável para dar conta do novo método de trabalho, e porque não dizer, de vida. E é nesse novo e inusitado cenário que queremos conversar a respeito de uma das síndromes de origem profissional mais comum: a Síndrome de Bournout.

# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades

## 2.1. VOCÊ SABE O QUE É A SÍNDROME DE BOURNOUT?

Era uma vez, uma professora muito atenta e empenhada em realizar da melhor forma seu trabalho com as crianças. Certa vez, a mãe de uma de suas crianças interpretou mal um questionamento feito pela professora, mas, ela tentou explicar novamente e não deu resultado, a mãe brigou muito com a professora. A mãe foi para a sua casa, porém, a professora ficou muito nervosa e começou a chorar na frente de todas as crianças. Chorava, chorava muito e chorou por várias horas seguidas. Sua diretora a observava lá de cima, juntamente com sua secretária e não deram atenção à professora, bem como todos os outros funcionários, ninguém veio oferecer ajuda a ela que era acalentada somente pelas crianças de sua turma.

A professora foi para casa, continuou a chorar muito porque ficava lembrando das palavras e da agressividade da mãe com ela e da falta de ajuda dos adultos. E assim foi por dias, semanas e meses. Junto com as lembranças vieram as dores de cabeça, a falta de sono, a tosse constante e ela dizia para as crianças que ela era um pião, pois vivia tonta. Brincavam de pião na sala. Na hora da história, um momento muito esperado, pois todos os dias tinha uma história diferente, ela tossia muito, mas as crianças já sabiam como ajudá-la, serviam-lhe uma caneca de água e sabiam esperar a crise de tosse passar. E assim foi passando o tempo, as vezes ela não aparecia na sala de aula por dois ou três dias e quando voltava tentava ser a mesma professora de antes, mas sua energia já não era mais a mesma. Agora ela tossia com muito mais intensidade, ela ficava muito vermelha e as crianças a abanavam para que ela melhorasse. Não havia nenhum adulto para socorrê-la.

Certo dia, na hora da contação da história a tosse veio muito forte, tão forte que fez a professora fazer xixi na roupa igual criança muito pequena faz. Todas as crianças riram da professora e ela, muito triste, tossia muito e chorava, e nesse dia, uma criança a salvou. Sim! Uma criança! Como um super herói ele saiu correndo da sala de aula e chamou um adulto para socorrer sua professora! O adulto veio, tirou a professora da sala e ela nunca mais voltou.

# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades

Essa é uma história real. É a história de uma professora que passou pela Síndrome de Bournout e conseguiu superá-la. Como ela, qualquer um de nós, eu ou você, já podemos ter observado em algum momento de nossa vida profissional que não estávamos bem. Esse é aquele momento em que percebemos que nosso corpo e nosso estado psicológico passaram a responder negativamente durante as atividades laborais diárias.

Quantos de nós não estamos nos identificando com os sintomas descritos na história dessa professora? Dores de cabeça frequentes, uma sensação de impotência, cansaço extremo, choro, insônia ou até mesmo excesso de sono. Uma sensação de que “está carregando o mundo nas costas” e, por conta disso, as dores corporais, mesmo ao acordar de uma noite de sono, e, principalmente uma vontade gigantesca de não estar naquela escola, naquela sala de aula.

Apesar de avaliarem que algo não está bem, pois tudo inicia gradativamente, com sinais e sintomas que podem ser “administrados” pela pessoa com automedicação, ou mesmo com afirmações do tipo “amanhã estarei melhor”, a tendência é a piora do quadro. Somente quando o professor chega num ponto extremo, que já não consegue mais lidar com todos os sintomas ao mesmo tempo, incapacitando-o para a atividade laboral, é que, na maioria das vezes, inicia-se o processo de dar-se conta que atingiu seu limite de tolerância física e psíquica. É, geralmente nesse momento, que o professor recorre a um profissional de saúde, que, então, atesta sua incapacidade momentânea. Neste ponto, recomenda-se tratamento médico psiquiátrico, pois a Síndrome de Burnout já está instalada.

Benevides-Pereira (2002), nos explica que *burn out* é um termo inglês conhecido em 1969, que significa “queimar completamente”, ou seja, uma metáfora usada para sintetizar que “algo chegou ao fim”. A “sensação de estar acabado” abala diversos profissionais. É classificado no CID10 através do código genérico Z73.0, e apresenta como principais sintomas: ausência de entusiasmo pelo trabalho, cansaço físico e mental, baixa autoestima, depressão, sentimento de incapacidade.

# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades

É possível que o professor também possua sintomas físicos advindos da doença como: fadiga constante, dores musculares, distúrbios de sono, enxaquecas, cefaleias, transtornos cardiovasculares, distúrbios no sistema respiratório, disfunções sexuais e alterações menstruais em mulheres. A Síndrome de Burnout, ou Síndrome do esgotamento profissional, é desencadeada não pela situação da pessoa em si, mas pelo ambiente de trabalho, que exerce sua rotina, ou até mesmo pela profissão, que, por si só, pode ser fator para o diagnóstico da doença (MENEGOL, 2017).

De acordo com Maslach (2006, p. 151), “o burnout é apresentado como uma variável que se configura em três dimensões: exaustão emocional, despersonalização ou cinismo e diminuição da realização pessoal ou ineficácia”. Esse mesmo autor relata, ainda, que as perspectivas que antecedem o burnout surgem de maneira sequencial, estando distribuídas nessas três dimensões. Além disso, estão ligadas às condições de trabalho, às realizações pessoais, à injustiça organizacional e à autoavaliação.

Já para Tamayo e Tróccoli (2002, p. 117), o Burnout “resulta de prolongado processo de tentativas de lidar com determinadas condições de estresse sem lograr sucesso”. A Síndrome de Burnout, diferentemente das reações agudas do estresse que se desenvolvem em resposta a incidentes críticos específicos, “é uma reação a fontes de estresse ocupacional contínuas que se acumulam”, apontam Sousa e Mendonça (2006, p. 92). Assim, “tanto no mundo externo ou no mundo interno é uma luta constante do organismo e da subjetividade para retornar ao equilíbrio de antes” (SANTIAGO, 2010, p.7).

É válido, então, distinguir a Síndrome de Burnout em comparação a outras formas de estresse, tendo em vista que a mesma está conectada a uma causa crônica, com contato estritamente relacionada ao trabalho. O profissional diagnosticado com a doença, a fim de buscar a cura, pode acabar utilizando drogas ou até mesmo, cometer suicídio, enfatiza Menegol (2017).

Ainda sobre o assunto, Codo e Sampaio (1999, p. 120), dizem que “a Síndrome de Burnout, que deixa o profissional sem ânimo e apático, não pode ser associada a toda e qualquer realidade social, cultura ou país”. Atualmente, em conformidade com Maslach (2006, p. 152):

# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades

 [...] a estrutura e o funcionamento do local de trabalho ditam as formas pelas quais as pessoas interagem e como elas realizam suas tarefas. Quando os empreendedores não são capazes de reconhecer o lado humano do trabalho e quando existem grandes incompatibilidades entre as tarefas exigidas pela organização e a habilidade e/ou potencialidade do trabalhador para fazê-las, aumenta o risco de ocorrência de burnout.

Poderia se dizer que a percepção de injustiça distributiva, nesse contexto, estaria contribuindo para o desenvolvimento do Burnout. Esse, portanto, é uma síndrome de ordem psíquica, caracterizada com uma tensão emocional muito grande e um estresse provocado por um trabalho desgastante.

Para nos motivar neste momento de incertezas, causado pela pandemia, precisamos, antes de tudo, olhar para dentro, confiar que tudo vai melhorar e se dedicar com tranquilidade para continuar o atendimento ao aluno. Se conseguirmos olhar por outro ângulo, perceberemos que estamos vivendo um momento de aprendizado imenso, de valorização social da escola, de professores dando valor ao espaço de trabalho e de um olhar com mais carinho para com os alunos. Esse é o momento de termos um olhar diferente, de prestar atenção aos que precisam de um abraço, de um olhar, de um carinho.

Claro para nós está, que o papel da escola é muito importante na vida de cada aluno atendido. Por isso, precisamos respirar, conscientes, e mergulhar na sabedoria de que a vida é permanência, e que todo o resto vai passar. Todo processo de dor, desperta algo dentro de nós.

## 2.2. A IMPORTÂNCIA DOS FATORES EMOCIONAIS

Muito tem se pesquisado sobre os diversos aspectos que envolvem a vida escolar. Aprendizagem, dificuldades de aprendizagem, metodologias, relações escola/comunidade, entre tantos outros aspectos, nesse microuniverso que é a escola. O que tem se negligenciado ao longo dos anos é algo que não entra nos debates no campo acadêmico, nas políticas públicas ou mesmo nas escolas: o adoecimento escolar.

Professores são “recrutados” por suas habilidades cognitivas; alunos são constantemente avaliados por seu desempenho e desenvolvimento cognitivo; todos dentro da escola, enfim, tem que cumprir seu papel social, prioritariamente no campo cognitivo. Segundo Goleman (2011, p.70), “os modelos adotados pelos cientistas do conhecimento para explicar como a mente processa a informação não levam em conta o fato de que a racionalidade da mente é guiada pela emoção”.

Como podemos perceber, no dia a dia das escolas, muitas estratégias permanecem as mesmas durante os séculos. Poucas escolas mudaram sua estrutura e a forma de pensar a educação e as relações que se dão dentro dela. Enquanto o mundo fora da escola vai evoluindo, as formas de comunicação e relações vão se alterando, a escola permanece com seus paradigmas inalterados, onde cada qual deve desempenhar seu “papel” com precisão para que a ordem seja mantida, nisso se inclui, com muita ênfase, o fato de que problemas que são majoritariamente da ordem do emocional devam ficar “fora dos portões” da escola.

Diante desse impasse, com atividades sendo desenvolvidas como se fossem meramente cognitivas, sem espaço para a compreensão de que as emoções fazem parte da vida humana, surge um fenômeno extremamente devastador: a falta dos afetos na escola.

 *A vida emocional é um campo com o qual se pode lidar, certamente como matemática ou leitura, com maior ou menor habilidade, e exige seu conjunto especial de aptidões. E a medida dessas aptidões numa pessoa é decisiva para compreender por que uma prospera na vida, enquanto outra, de igual nível intelectual, entra num beco sem saída: a aptidão emocional é uma metacapacidade que determina até onde podemos usar bem quaisquer outras aptidões que tenhamos, incluindo o intelecto bruto (GOLEMAN, 2011, p.65).*

# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades

A inteligência emocional é um conceito muito utilizado pela psicologia para identificar a capacidade que o ser humano possui de reconhecer e avaliar seus próprios sentimentos, mas também gerenciar os dos outros em relação a si. De acordo com a neurociência, temos cinco sentimentos relacionados com a inteligência emocional que são: medo, raiva, alegria, tristeza e nojo. Porém há outros pesquisadores que acrescentam outros, como o amor, por exemplo (EKMAN, 2003).

Ter inteligência emocional significa ter habilidade de identificar e administrar esses sentimentos, durante as situações ocorrida no desenvolver da vida. Pois, saber reconhecer esses sentimentos é importante para poder lidar com algumas situações que se farão presentes em suas vidas. Corpo e mente precisam estar alinhados em equilíbrio, pois fazem parte do mesmo sistema.

Precisamos aprender a lidar com as pessoas e identificar suas emoções. Entrar no mundo do outro e identificar condições emocionais faz com que criemos uma confiança e a partir dessa confiança no outro, podemos estabelecer certas relações.

No livro “*Ostra feliz não faz pérola*” de Rubem Alves, o autor fala sobre a necessidade de encararmos o sofrimento como condição humana passageira e não como um martírio eterno. A ostra, para fazer uma pérola, precisa ter dentro de si um grão de areia que a faça sofrer. Nesta situação incômoda, a ostra passa a cobrir o pontudo grão de areia, que lhe está importunando, com uma substância lisa e brilhante, que lhe tire as pontas e acabe com o seu sofrimento.

Às vezes, aquele aluno, colega de trabalho ou situação que nos incomoda é como o grão de areia da ostra. O estranho, diferente, inoportuno, começa a provocar mudanças nos desestabilizando, criando necessidade de revisão sobre nossas atitudes, trabalho e vida. O que fazer diante desta situação?

**COMO AS OSTRAS, TAMBÉM SOMOS CAPAZES DE PRODUZIR PÉROLAS!**

# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades

Na vida, tudo tem dois lados, e tudo pode nos levar a grandes aprendizagens. Para tanto, precisamos estar dispostos a aprender e nos tornarmos melhores diante das adversidades. Não podemos nos entregar ao pessimismo e, como nas famosas tragédias gregas, precisamos aprender a transformar as tragédias em beleza.

São nos momentos de crise, que saímos da inércia. O que desestabiliza, que provoca, que incomoda, que é diferente... nos força às mudanças e nos faz crescer. Mudar pode ser difícil, mas não mudar, pode ser fatal. Portanto, precisamos estar permanentemente preparados para as mudanças. Precisamos nos adaptar às situações adversas e superar os desafios.

A isto chamamos RESILIÊNCIA, ou seja, a capacidade que temos de nos adaptar e lidar com situações difíceis, adversas, buscando soluções saudáveis para elas em nossas vidas. Saber lidar com problemas e superar obstáculos são habilidades que podemos aprender. Somos seres em construção, estamos em constante aperfeiçoamento e podemos ser resilientes, crescendo e desenvolvendo nas dificuldades.

## 3. ESTRATÉGIAS POSSÍVEIS

Estamos presenciando um cenário sem precedentes em razão ao combate ao Covid-19. O Brasil está vivendo sérios impactos dos desdobramentos do combate ao vírus. Nas escolas encontra-se um panorama de crise de grandes proporções e a perspectiva de recuperação muito lenta, a médio prazo, o que gera sérias preocupações para os profissionais.

Diversas escolas estão se reinventando, reestruturando suas práticas para estarem em contato com seus alunos. Gestores estão trazendo ferramentas das tecnologias da informação para os professores e alunos se inter-relacionar. Ainda assim, encontramos muitos relatos de alunos e famílias com receio de perder os conteúdos e o ano letivo; professores preocupados em continuar a ensinar os conteúdos.

No entanto, sabemos que as instituições escolares, que oferecem um ambiente acolhedor e amigável à sua equipe docente, possuem certas características que favorecem o desempenho positivo das atividades profissionais e à produtividade de todos. Esses, são espaços organizacionais saudáveis, que primam não somente pelas metas institucionais, como também pelas metas pessoais de cada membro da equipe.

O papel do gestor da escola não é somente gerenciar o funcionamento burocrático da escola, mas sim conhecer sua equipe, identificar seus anseios, mostrar-se como suporte, bem como encontrar meios que elevem a motivação ao exercício profissional.

Atualmente estamos enfrentando grandes transformações no dia a dia. Muitos profissionais da educação já vinham lidando com alguns problemas relacionados ao ritmo de trabalho e as cobranças que vivemos diariamente, ocasionando uma série de sintomas, tais como ansiedade, depressão, cansaço físico e mental. Além desses sintomas, a Síndrome de *Burnout*, tem relação direta com o processo de adoecer pelo trabalho, uma doença pouco conhecida e identificada facilmente, como vimos no capítulo anterior.

# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades

De acordo com Kanaane (1994), baseado em avaliação psicológica, o trabalho provoca diferentes graus de motivação e felicidade, especialmente, quanto à forma e ao meio com o qual se desempenha as atividades e o cumprimento de tarefas. Partindo desta concepção, a saúde pode sofrer, à medida que o profissional desempenha sua atividade diária. Pode-se afirmar que o presente momento mudou completamente a rotina dos profissionais, especialmente dos professores, tendo que adaptar-se de forma brusca, sem preparo e pouquíssima motivação.

Levando em consideração esses indicativos, entende-se que o adoecimento de milhares de professores certamente afetará diretamente seu rendimento funcional, suas relações interpessoais, o estado emocional, a situação financeira e, por fim, sua capacidade de exercer com eficiência o seu trabalho.

Em conversas informais com os professores, neste período de pandemia, é notável a insegurança, o medo e a preocupação. Alguns até sinalizaram o desejo de abandoná-la. No entanto, colocam em primeiro lugar o desejo de continuar exercendo a profissão, mesmo neste momento de distanciamento.

Mendes (2002), defende o pensamento de que precisamos compreender que o trabalho do professor, ocupa um lugar especial diante da população. A natureza da atividade docente coloca o professor em um lugar de maior propensão ao desenvolvimento de estresse e à Síndrome de *Burnout*, pois a profissão docente exige extrema dedicação e esforço, além da necessidade de lidar com as emoções e comportamentos diversos.

Diante de todo esse cenário, uma das grandes questões atuais em educação diz respeito à [saúde emocional dos professores e todos os profissionais da educação](#). É preciso cuidar comumente do bem-estar dos professores e gestores, sobretudo no atual período. Será e está sendo um momento de extrema exaustão.

Os professores não podem ficar à disposição de estudantes e dos familiares o tempo todo. Se faz necessário, a criação de uma rotina de cuidado compartilhado. O ideal é não exigir que os professores estejam conectados por muito tempo. Assim, é importante estabelecer horários de atendimentos e respeitar o limite de cada um.

# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades

Especialmente neste momento inusitado, torna-se fundamental explorar o tema da saúde emocional, questionando os professores para falarem sobre como está sendo o processo e como estão mantendo bons pensamentos e atividades relaxantes para tentar manter a saúde emocional, bem como a relação interpessoal de todo o grupo de trabalho.

O cuidado com a saúde é visto como um ato singular, que prioriza o bem-estar dos envolvidos, sendo indispensável, para tanto, um processo de interação com qualidade, ainda que a partir de recursos tecnológicos. Nesse sentido, Formoso *et al* (2012), explica que uma constante aproximação entre sujeitos no contexto das interações sociais pode auxiliar na prevenção da saúde.

Pode-se dizer que as relações interpessoais são necessárias para entender o cuidado nas práticas profissionais quando o assunto é saúde, uma vez que são intrínsecas a estas. Logo, a explanação da função das relações interpessoais no cuidado em saúde, implica em uma observação da multiplicidade dos aspectos que configuram sua complexidade, enquanto fenômeno psicossocial.

Esses elementos envolvem questões de natureza individual, conectadas ao profissional, tais como crenças, habilidades, valores, sentimentos e motivações, por exemplo. Além dessas, as condições físicas e humanas, as condições do ambiente, a dinâmica organizacional e a autonomia profissional também são relevantes (FORMOSO *et al*, 2012).

À medida em que as demandas escolares se complexificam, também as atividades docentes se tornam mais difíceis. Nesse cenário, os professores podem não se sentirem encorajados ao desenvolvimento e exercício profissional. Quanto mais precário e parcimonioso o contexto, no qual a instituição de ensino está inserida, maiores são as demandas que chegam ao professor.

Assunção e Oliveira (2009), asseguram que diante do acúmulo das demandas, novas atribuições são dirigidas ao professor. As autoras explicam que o sistema espera, por parte do professor, preparo, formação e estímulo para executar suas atividades e para superar as exigências que chegam à escola, num nível de diversidade e de celeridade nunca visto antes.

# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades

Sato (2002), afirma que estas condições de trabalho afetam expressivamente a saúde dos trabalhadores, ocasionando-lhes sofrimentos físicos e psíquicos. Em outras palavras, a autora diz que a saúde mental das pessoas se transforma por meio da demanda exacerbada de atribuições, muitas vezes desconhecidas pelos profissionais e pelos níveis de trabalho onde concretizam suas atividades.

Com base nas informações mencionadas, é bem provável que as estatísticas relacionadas ao adoecimento em decorrência do trabalho, sobretudo, a pressão e insatisfação pessoal, terão uma elevação, principalmente no momento atual. Vale ressaltar que as consequências sobre a saúde em geral e, especificamente, sobre a saúde emocional dos trabalhadores, trarão impactos nas esferas tanto públicas, quanto privadas. Segundo Marco *et al* (2013), precisamos desconstruir o pensamento de que as doenças mentais que acometem os trabalhadores fazem parte de uma visão arcaica, conhecida como “fingimento e corpo mole”.

Deste modo, é de suma importância dar voz aos professores, para que os mesmos criem espaços para debates através de ações que objetivem minimizar o sofrimento. Franco, Druck e Seligmann-Silva (2010, p 244), afirmam que “a precarização do trabalho é uma construção histórica, sendo, portanto, modificável”. Portanto, podemos e devemos adotar medidas eficazes, que venham a contribuir com a redução do adoecimento e do sofrimento dos professores.

Nesta perspectiva, ações e práticas que possam reforçar a motivação do professor tornam-se emergentes. Cabe à gestão escolar implantar atividades de integração com a intenção de unir gestores e equipes de trabalho, buscando reduzir o adoecimento no cotidiano de seu fazer.

É justamente por esta razão que, abaixo, sugerimos estratégias e práticas que podem ser adotadas, no sentido de minimizar o adoecimento docente nestes tempos de pandemia e isolamento social. São estratégias de fácil aplicação e sem custos elevados, mas que podem surtir efeitos muito benéficos aos profissionais da educação. Nosso intuito foi o de dispor sugestões de atividades que poderão ser realizadas com as equipes escolares, em tempos de isolamento social, mas também diante do retorno às atividades presenciais.

## 3.1. SUGESTÕES DE ATIVIDADES

A seguir seguem sugestões de estratégias e atividades que podem ser realizadas pelas equipes gestoras das escolas com seus docentes, buscando prevenir o adoecimento, trabalhando, portanto, questões relacionadas ao autoconhecimento e inteligência emocional.

Tais estratégias e atividades podem ser utilizadas, tanto no período de isolamento social, quanto após o seu término, com pequenas adaptações.

# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades

## 3.1.1. CAFÉ ON-LINE COM O GESTOR

A primeira proposta foi uma iniciativa do SESI SENAI Regional Litoral Sul e tem como objetivo fazer com que o gestor fique presente com a sua equipe de trabalho em meio a quarentena ocasionada pela pandemia do COVID-19. Trata-se de uma atividade simples que poderá ser empregada semanalmente. Para tanto, o gestor escolar deve agendar um encontro on-line, via hangouts, whatsapp, skype, Google Meet ou outro meio de comunicação on-line, de forma que, todos possam compartilhar momentos juntos, mesmo estando em locais diferentes.

Sugere-se ao gestor que faça um convite atrativo para ser enviado a sua equipe de professores. Esse convite deverá ter o intuito de demonstrar a importância da presença de cada um nesse encontro. Segue abaixo um modelo de convite, na Figura 1:

**Figura 1:** Sugestão de convite para o café on-line com o gestor.



Fonte da imagem (xícara de café):<[https://www.conquistesuavida.com.br/noticia/o-que-comer-primeiro-no-cafe-da-manha-descubra-se-ha-ordem-para-essa-refeicao\\_a11084/1](https://www.conquistesuavida.com.br/noticia/o-que-comer-primeiro-no-cafe-da-manha-descubra-se-ha-ordem-para-essa-refeicao_a11084/1)>

Fonte do convite: montagem feita pelos autores (2020).

# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades

Para a realização da atividade, o gestor, na data estipulada, deve encaminhar o link de acesso a todos os professores. Inicialmente, é importante criar um diálogo descontraído com o grupo, deixando todos confortáveis e a vontade. Após iniciar, o gestor deve propor aos professores, que tomem um café com ele e, durante a conversação, temas pré-estabelecidos são debatidos.

Nesse primeiro momento, por se tratar de uma situação atípica, é importante perguntar a todos como estão se sentindo em Home Office; quais as dificuldades estão enfrentando; como está a saúde de todos; criando um diálogo estratégico informal.

Como o intuito de iniciar um diálogo *on-line*, será disponibilizado uma enquete em forma de “palavras chave” a respeito dos pontos positivos e negativos em tempos de pandemia. O mesmo poder ser realizado através da ferramenta Mentimeter, disponível no site <<http://www.menti.com>>. Com essa ferramenta todos poderão participar simultaneamente. O objetivo dessa dinâmica é sondar como está a saúde emocional do professor e debater como melhorar as dificuldades apresentadas.

Após o diálogo, com a ajuda de uma professora de educação física, pode ser realizada uma aula de Ginástica laboral, online. Cada membro da equipe escolar poderá realizar na sua casa.

Após a ginástica laboral, a equipe poderá realizar uma dinâmica de grupo, feita pelo próprio gestor escolar ou também através de um convidado especial, que pode ser qualquer pessoa da equipe da escola, como também uma pessoa convidada, externa ao grupo escolar. Outra possibilidade, é a realização de uma **Meditação guiada** (pedir para todos relaxarem, se sentarem confortavelmente, sentir a respiração. Ir guiando através das técnicas meditativas que desejar).

# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades

## 3.12. RELAXAMENTO GUIADO

A seguir, uma sugestão, a partir da técnica de relaxamento, proposta por Giustina (2020):

Pedir para todos fecharem os olhos.

Garanta que tenha, pelo menos, 5 minutos para você. Exclusivos para você.

Sente-se ou deite-se, confortavelmente, em uma cama ou poltrona (sofá).

Feche os olhos.

Conecte-se com o presente: o aqui e o agora.

Concentre-se na minha voz e nos comandos que repasso a você.

Inspire e expire, lentamente.

Inspire e expire, profundamente.

Preste atenção ao seu corpo, afinal você está com ele (nele) o dia todo, como uma roupa que nunca troca. Nosso corpo é nossa casa, aquela que habitamos desde a infância e habitaremos para sempre até o fim de nossos dias.

Inspire e expire, lentamente e profundamente.

Inspire e expire, lentamente e profundamente.

Concentre-se. Traga toda a sua consciência em você.

Como seu corpo está atualmente? Tenso, tranquilo, solto ou aprisionado?

# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades

Quais partes sente mais leves/relaxadas e quais sente pesadas/tensas?

Percorra, conscientemente, todo seu corpo e observe o que ele quer dizer para você. Leve sua atenção aos seus pés. Eles que te sustentam, te ajudam na locomoção, sinta suas pernas que levam onde deseja, seus joelhos que propiciam movimento (o ajoelhar para pedir ou para agradecer). O que essas partes têm a lhe dizer?

Traga sua consciência agora para seu quadril, aquele que permite articular as duas partes do corpo, os membros superiores e inferiores. Como seu quadril está?

E o abdômen? Aquele que abriga seus órgãos internos, tão vitais e importantes.

Continue percorrendo, conscientemente, seu corpo, foque sua atenção, agora, no peito. Qual a sensação que ele carrega? Como ele está?

E seus ombros? Aqueles que seguram seus braços, que sustentam a postura. Sua postura está ereta ou desleixada? Seus ombros carregam seu peso ou o peso do mundo?

Os braços que tanto auxiliam trazendo coisas até você, abraçando pessoas queridas, afagando pessoas que são raras. Como estão seus braços?

E suas costas? Que estão integradas ao abdômen, protegendo seus órgãos vitais.

Como suas costas estão? Leves ou pesadas? Liberadas ou retraídas?

Preste atenção agora na sua cabeça, aquela que pensa mil coisas, aquela que não para, aquela que faz você se sentir vivo(a), pensante. Aquela que te eleva ou te diminui.

Como ela está? Quais pensamentos você tem alimentado?!

Inspire e expire, lentamente...

# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades

Inspire e expire, lentamente...

Como cada parte do seu corpo está?

Como está o corpo TODO?

Inspire e expire, lentamente...

Inspire e expire, lentamente...

(Conduzir de forma mais lenta para poder propiciar este “diálogo” interno).

Foque sua atenção na parte que está mais tensa, pesada, mais carregada, não importa a parte, o que importa é o que ela quer te transmitir, quer te mostrar. O que está sentindo?

O que essa parte (essa sensação) quer falar para você?

O que ela quer que você perceba que vem negligenciando/negando/escondendo?

Dê voz a essa parte, a essa sensação.

O que ela te diz?

Ouça, como se estivesse escutando seu melhor amigo, seu maior parceiro, seu melhor conselheiro.

Se pudesse resumir essa sensação em apenas uma palavra, qual seria?

Esse sentimento é agradável ou desagradável?

Se pudesse dar uma cor a este sentimento, qual seria?

# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades

Você quer mantê-lo ou distanciá-lo de você?

O que você pode fazer para manter ou distanciar, caso esta seja sua escolha?

Essa parte do corpo já te deu a resposta que precisava, não é?!

Comprometa-se com ele. Afaste-se do sentimento que lhe causa desconforto, conecte-se com você, as respostas de que você precisa estão dentro de você.

Agradeça a você por ter reservado um tempinho do seu dia para passear pelo seu corpo, seu lar, sua morada. Agradeça por ter feito você perceber cada parte, cada sensação.

E fazer esse passeio o(a) fez perceber qual parte merece mais atenção, o que precisa ser feito para deixá-lo com uma sensação/sentimento mais agradável...

Como em nossa mente tudo é possível, em um passe de mágica essa sensação, essa parte do corpo vai ficando mais tranquila, pois você conseguiu ouvi-la, dar voz a ela, trazer à consciência. Essa parte do corpo, lentamente, transforma-se num ponto de luz...

Um ponto de luz brilhante que expande seu tamanho até inundar todo seu ser... Todo seu corpo. Com a luz vem a sensação de ser compreendido, ouvido.

Lembre-se de que esta luz vive dentro de você e você pode buscá-la sempre que quiser.

Inspire e expire, lentamente.

Inspire e expire, profundamente.

Sinta a luz por todo corpo...

# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades

Ouçã os sons do ambiente em que você se encontra, devagar, mexa os dedos dos pés, das mãos, sinta a sensação de um corpo integrado, consciente, vivo.

Inspire e expire.

Lentamente, abra os olhos.

**Fonte:** GIUSTINA, 2020.

# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades

## 3.13. CAIXA DO RELAXAMENTO

Essa sugestão de atividade foi inspirada em uma atividade realizada pela Casa Escola Ninho do Saber e adaptada aos objetivos desta obra pelos autores. Nesse contexto, tem como objetivo fazer com que o professor realize pequenas tarefas com a participação de sua família. Seu objetivo é a interação e a descontração. Essa caixa poderá ser entregue pelo gestor escolar nas residências de cada professor, caso a escola seja de pequeno porte e tenha um pequeno número de docentes. Caso a escola tenha um número significativo de profissionais, sugere-se que eles busquem a caixa na escola, em horário combinado.

Abaixo, seguem sugestões de atividades para serem colocadas dentro da Caixa:

### **Quebra-cabeça:**

A atividade de montar um quebra-cabeça pode trazer inúmeros benefícios para pessoas de diferentes idades. Montar as pequenas peças e ter como um resultado final um belo painel é um excelente exercício cognitivo. Essa proposta foi inspirada em uma atividade realizada pela professora Mayara de Melo Medeiros Saito da Casa Escola Ninho do Saber e adaptada aos objetivos desta obra pelos autores. Segundo Batista (2018), essa atividade traz como benefícios: aumento do raciocínio; desenvolvimento das habilidades cognitivas; memorização e fomenta a percepção.

Além de todos esses benefícios podemos citar que também provoca a descontração e o relaxamento de todos os envolvidos. A atividade de montar o quebra-cabeça tem como objetivo principal fazer com que o professor interaja com seus familiares, e é uma excelente sugestão para quem possui crianças em casa.

Sugere-se para os gestores:

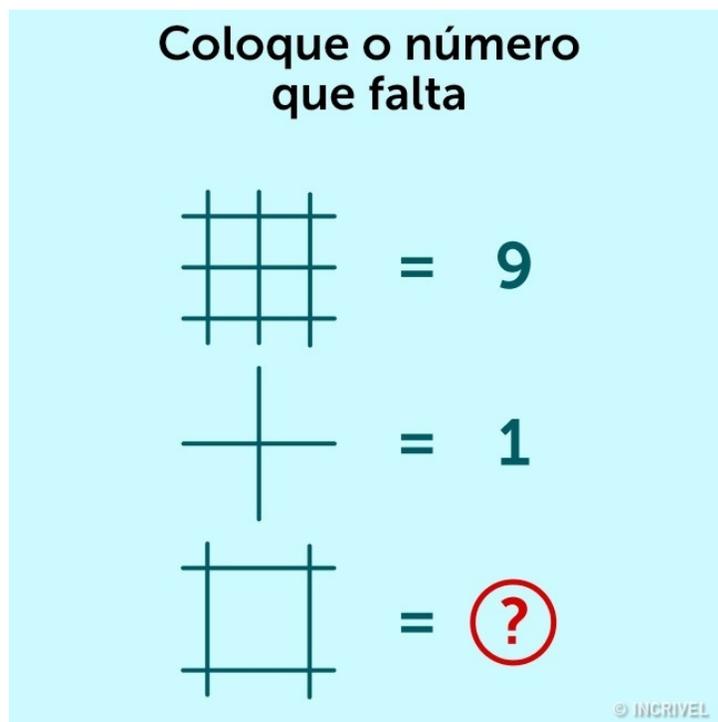
# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades

- Enviar dentro da caixa de relaxamento um quebra-cabeça para ser montado. Para não haver custos/gastos na compra de quebra-cabeças para cada professor, o próprio gestor poderá produzir na sua Escola com os materiais que possui. Caso a escola possua muitos profissionais, o gestor poderá obter ajuda da Secretária e da Coordenadora Pedagógica para a produção dessa atividade.
- Propõem-se para os Gestores um exemplo de produção de quebra-cabeça na própria Escola:
- Coletar uma foto do professor. Várias escolas possuem um arquivo em seu computador de fotos das aulas ministradas de cada professor, das festas e eventos ocorridas na escola. O gestor poderá escolher uma foto desse arquivo ou buscar nas redes sociais. O objetivo é a coleta de uma foto.
- Após a coleta da foto, o gestor fará o quebra-cabeça. Para produzir o quebra-cabeça pode-se ser utilizado um programa gratuito, fazendo o download do mesmo. Propõe a utilização do programa GIMP 2 (<https://www.baixaki.com.br/download/gimp.htm>).
- Em seguida o gestor irá projetar a foto no programa sugerido (GIMP 2) e no ítem “quebra-cabeça”, o programa automaticamente fará a montagem.
- Após imprimir o quebra-cabeça, com uma tesoura faz-se os recortes do quebra-cabeça e coloca-o dentro de um saquinho e amarre com uma fita.
- Dentro do saquinho poderá ser enviado uma mensagem de carinho para o professor.
- **Descobrir/Resolver enigmas:**

Os enigmas poderão ser realizados/impressos na secretaria da escola e enviados dentro da caixa, com uma mensagem explicando brevemente como funciona a atividade. Ainda, é possível enviar, dentro da caixa, uma mensagem explicando a atividade e nela conter links de sites e/ou aplicativos para o professor acessar e desvendar os enigmas propostos. A seguir, na Figura 2, um exemplo de enigma que poderá ser impresso:

# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades

**Figura 2:** Sugestão de enigma para ser impresso.



**Fonte:** <https://incrivel.club/admiracao-curiosidades/charadas-de-criancas-que-desafiam-qualquer-adulto-245960/>

Abaixo, segue um exemplo de aplicativo que o gestor escolar poderá sugerir para os professores. O professor pode baixar o aplicativo no seu celular, através do Play Store, o jogo “4 fotos e 1 palavra”, através do link <<https://play.google.com/store/apps/details?id=de.lotum.whatsinthefoto.brazil>>, conforme mostra a Figura 3, que se segue:

# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades

**Figura 3:** Jogo “4 fotos e 1 palavra”.



Fonte: <https://4fotos-1palavra.net/>

## **Plantar/cuidar das plantas:**

Para essa atividade, será preciso que o gestor escolar disponha, na caixa, para ser enviado aos professores:

- vaso/caixa;
- terra orgânica;
- sementes ou mudas de planta.

# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades

O gestor também poderá enviar uma mensagem dentro da caixa, contendo uma breve explicação do tipo de planta e/ou sementes que está sendo enviada e, juntamente, informar como deverá ser feito o plantio e os cuidados necessários, conforme o exemplo que segue:

- Coloque a terra no vaso/caixa. Em seguida espalhe as sementes e cubra com terra. Se forem mudas, faça um buraco de mais ou menos quatro centímetros de profundidade e coloque a planta. Após, pressione a terra levemente junto a planta, para firmar.
- Dependendo do tipo da planta, devemos molhar uma ou duas vezes por semana, além de manter em lugar arejado e ventilado.

Mudas e/ou sementes de salsinha, boldo, alecrim, erva doce, hortelã, girassol, coentro, cebolinha, tomilho, pimenta são sugestões para os gestores enviarem dentro da caixa do relaxamento. Além disso, são plantas que poderão ser cultivadas tanto para aqueles que residem em casas e possuem pátio para cultivar, mas também para aqueles que moram em apartamentos.

A seguir, na Figura 4, sugere-se, para os que residem em apartamentos, uma estratégia para o cultivo de plantas, através da qual se poderá fixar na parede, pequenos vasos com as plantas e/ou sementes plantadas.

**Figura 4:** Sugestão para plantio em apartamento.

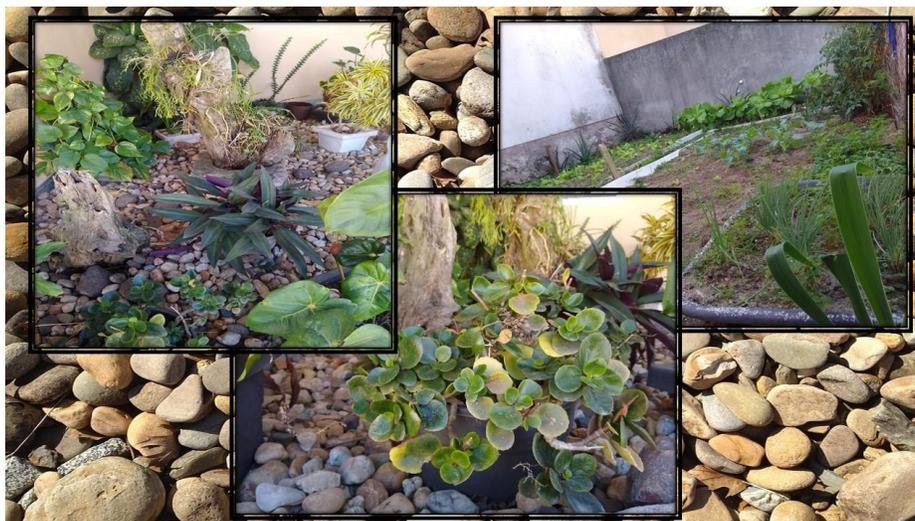


Fonte: <http://minhacasa.abril.com.br/mais-verde/9-temperos-para-cultivar-em-casa/>

# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades

Para as famílias que possuem um espaço maior com um quintal, sugere-se que reservem um espaço, o qual não necessita ser muito grande, pois o objetivo é o cultivo, o cuidar. A seguir, na Figura 5, propõe-se exemplos de plantio, de um pequeno quintal na casa:

**Figura 5:** Sugestão para plantio em casa.



**Fonte:** Autores (2020).

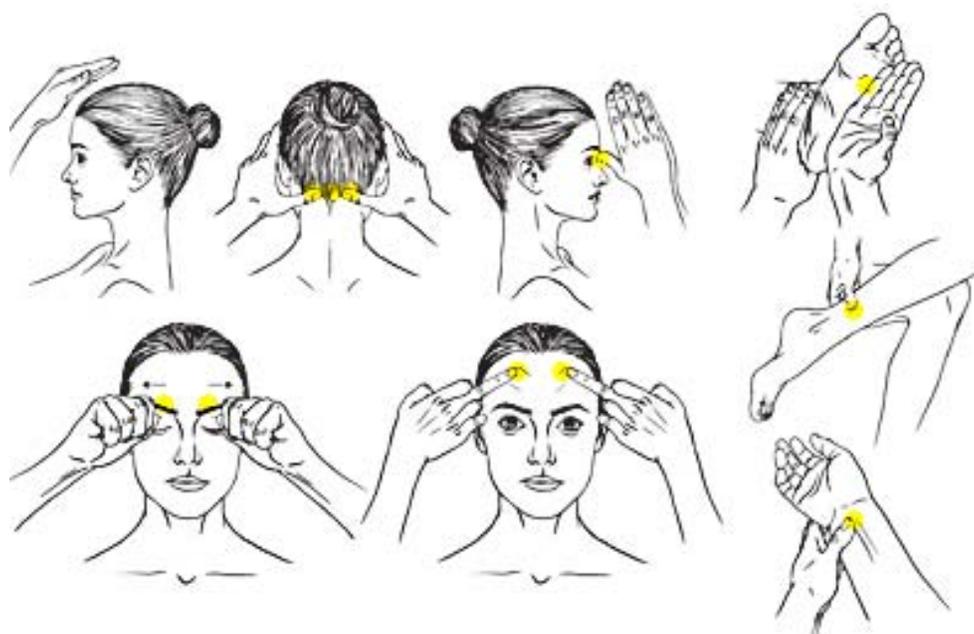
# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades

## **Automassagem:**

A automassagem é uma técnica simples, mas que pode trazer uma enorme sensação de relaxamento para quem pratica. É possível fazer automassagem nas pernas, pescoço, coluna, pés e cabeça. No pescoço, que é uma das partes que mais sofre com a tensão, pode-se fazer os seguintes movimentos: com as mãos abertas, apalpe o pescoço e desce lateralmente do topo da cabeça até os ombros. Pode-se fazer esses movimentos quantas vezes for necessário. Para finalizar, basta pressionar as vértebras do pescoço com as pontas dos dedos.

A atividade que segue teve como inspiração a proposta da fisioterapeuta Mariana Arruda (2020). Como orientação à atividade, o gestor pode enviar, dentro da caixa do relaxamento, imagens de como deverá ser feito a automassagem, para que o professor faça de forma correta. Além da imagem, o gestor também pode enviar a descrição, ou seja, o passo a passo de como deve ser feita cada técnica. A seguir, na Figura 6, segue uma sugestão que poderá ser enviada dentro da caixa:

**Figura 6:** Sugestão de imagem para automassagem.



Fonte: <http://umespacozen.blogspot.com/p/automassagem.html>

# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades

Como última sugestão, fica a dica de o gestor enviar dentro da caixa, se for possível, um óleo para massagem. Não necessita ser uma grande quantidade, apenas uma quantidade suficiente para a realização da atividade.

A rotina das pessoas já não é a mesma há algumas semanas. O medo decorrente da **pandemia mundial** do novo coronavírus e a necessidade de transferir todos os aspectos da vida para dentro de casa afetam diretamente **questões físicas e mentais**. Além de aliviar dores e tensões, a **automassagem** é uma possibilidade para quem deseja superar os estresses e se reconectar com o próprio corpo durante a quarentena.

Mariana Arruda (2020), fisioterapeuta com especialidade em acupuntura e massagens energéticas, explica que “nada mais é do que tocar o corpo e **procurar de onde vem as dores**”, por meio de técnicas e movimentações que podem ser feitas com as próprias mãos ou com o auxílio de pequenos objetos, como bolas de tênis ou frescobol.

# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades

## Caixa da “Geração Conectada”:

Na caixa, será disponibilizado um link com acesso ao um cubo, chamado “merge cube”, e também sugestões de dois aplicativos de realidade aumentada. A seguir, o link do cubo, disponível em <<https://drive.google.com/file/d/18n4-qYfQavuSMcYF4j71Rs456NlErtU/view>>.

O primeiro aplicativo sugerido é o Galactic Explorer for MERGE Cube. Esse aplicativo permite a visualização do Sistema Solar, com os planetas, suas luas e o sol. Ainda, traz informações sobre cada um deles. Esse aplicativo está disponível em <<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.MergeCube.TheSolarSystem>>. A seguir, na Figura 7, segue um exemplo de visualização possível com o aplicativo.

**Figura 7:** Aplicativo Galactic Explorer for MERGE Cube.

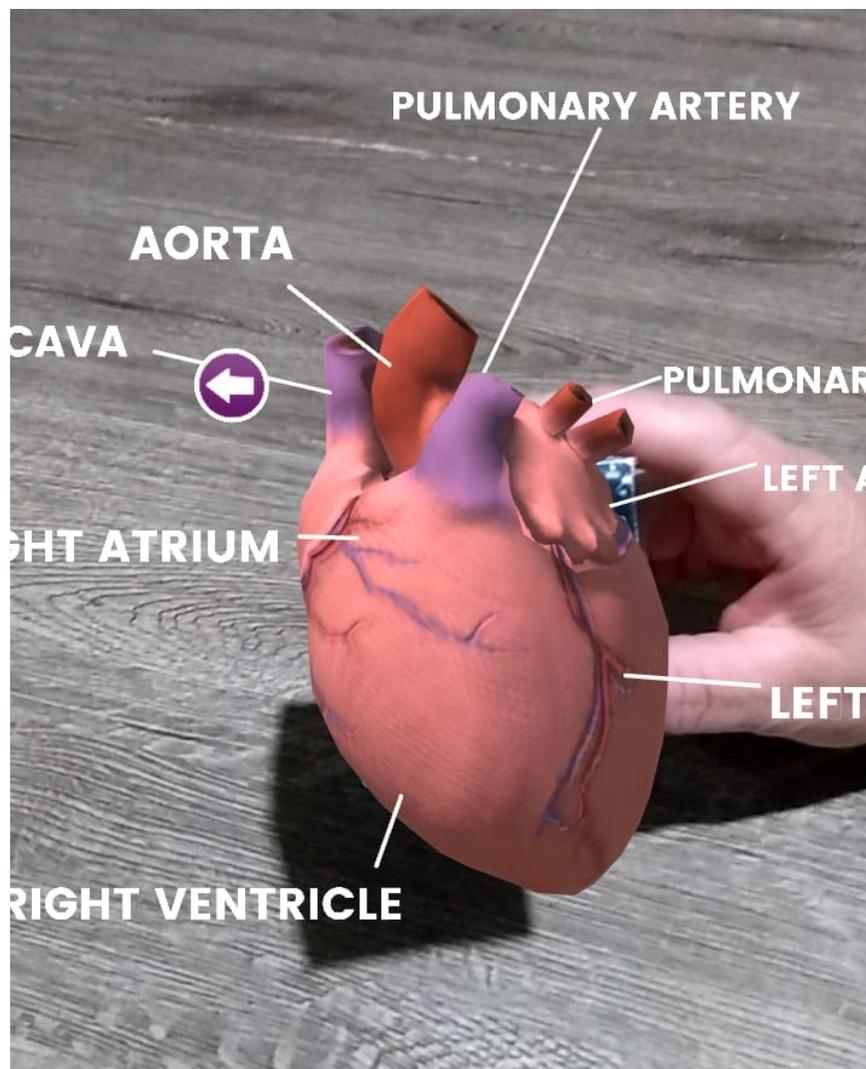


**Fonte:** <http://www.consed.org.br/central-de-conteudos/realidade-aumentada-facilita-aprendizagem-durante-aulas-de-geografia-em-cariacica>

# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades

O primeiro aplicativo sugerido é o THINGS for MERGE Cube. Esse aplicativo traz uma variedade de imagens, e pode ser usado, inclusive, pelos professores em aulas de matemática, artes, ciências, entre outras. O mesmo está disponibilizado no endereço <<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.MergeCube.Things>>. A Figura 8, que segue, mostra um exemplo de visualização possível com o aplicativo.

**Figura 8:** Aplicativo THINGS for MERGE Cube.



**Fonte:** Autores (2020).

Imagem: Imagem do celular utilizando o aplicativo THINGS for MERGE Cube

# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades

## 3.2. SITES E APLICATIVOS INTERESSANTES

A [meditação](#) é uma técnica para alcançar o equilíbrio interior, ajuda a reduzir o estresse, a ansiedade e até mesmo a melhorar a qualidade do sono. Praticar a meditação pode ser um bom exercício, neste período de isolamento. A seguir, seguem alguns exemplos de aplicativos para praticar a meditação em casa.

1. Calm: [Google Play Store \(Android\)](#) e [App Store \(iPhone\)](#);
2. Headspace: [Google Play Store \(Android\)](#) e [App Store \(iPhone\)](#);

A yoga é outra alternativa de relaxamento e que pode ser praticada em casa. Além de trabalhar a mente e a respiração, o exercício se estende ao corpo e pode proporcionar resultados similares à meditação. Há diversos conteúdos gratuitos na internet que ensinam a meditar e a praticar yoga em casa.

O [canal Pri Leite Yoga](#) é um exemplo. Além das aulas tradicionais, há uma [playlist com 10 aulas de yoga](#) para se acalmar durante o período de isolamento. Já o Calm preparou uma [curadoria de conteúdos](#) para relaxar. O Canal OFF de TV por assinatura irá distribuir “conteúdos exclusivos destinados ao bem-estar, tranquilidade e hábitos saudáveis” pelo seu aplicativo e redes sociais. Vale lembrar que a prática de exercícios físicos requer observação médica. Por isso, entre em contato com um profissional de saúde antes de qualquer atividade.

A prática de atividade física também é altamente recomendável neste período. As atividades físicas não fortalecem somente o corpo, mas produzem a endorfina, um hormônio que, segundo a professora de psicologia da Universidade Veiga de Almeida, Danielle Belo Lamarca, “está associado à sensação de bem-estar”. Com a utilização de alguns aplicativos, que servem como guias, é possível praticar exercícios em casa. Confira três apps (nem todos gratuitos) que podem ajudar:

1. Workout Trainer: [Android](#) e [iPhone](#);
2. Nike Training Club: [Android](#) e [iPhone](#);
3. Sworkit: [Android](#) e [iPhone](#).

Canais do YouTube e sites especializados também são alternativas para aprender a se exercitar.

# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades

Outra atividade possível é cozinhar. O [PetitChef](#) é um aplicativo gratuito para Android e iOS com milhares de receitas disponíveis. Seu foco é facilitar o dia a dia de quem cozinha, além de oferecer ideias de pratos com os mais variados ingredientes.

A busca pelas receitas pode ser feita pelo nome do prato, pelo principal ingrediente utilizado, entre outros filtros. Cozinhar todos os dias pode exigir muita criatividade, por isso o app é uma ótima alternativa para variar o cardápio nesses dias em casa, com receitas que realmente qualquer um pode fazer, sem gerar estresse.

Outro diferencial do aplicativo é a disponibilização das informações nutricionais de cada prato, como quantidade de calorias, açúcar, dentre outros, o que pode ser bem útil na hora de escolher uma opção mais saudável.

Como última alternativa, sugerimos o hábito da leitura. O [Amazon Kindle](#) é uma opção para colocar a leitura em dia. Disponível para Android e iOS, o aplicativo traz uma infinidade de eBooks, muito deles gratuitos e em praticamente todas as categorias. Não à toa, este é um dos app de leitura mais famosos do mundo. Embora o ideal seja ter um e-reader para baixar seus eBooks, com o Amazon Kindle, você consegue garantir a leitura em qualquer plataforma, como smartphone e até mesmo no próprio computador. E já que estamos falando de opções para ocupar a mente durante a quarentena, nada melhor que descobrir novos livros.

**Boa leitura!**

## 4. PARA FINALIZAR A REFLEXÃO...

Tratar do fenômeno do adoecimento docente, por certo, não foi tarefa fácil. Trata-se de situação complexa, que exige múltiplos olhares. Para finalizar essa reflexão, que tão singelamente convidamos a todos e todas a fazerem conosco, gostaríamos de ressaltar que o adoecimento docente reflete um sério problema de saúde pública, ou seja, prevenir ou reabilitar não podem ser ações vistas como atividades solitárias.

A profissão docente tem características específicas, distintas de muitas profissões. Podemos, inclusive, afirmar nesse sentido que a profissão docente reveste-se de especificidades que, muitas vezes, são ignoradas. Caldi e Utida (2014) citam como peculiaridades da atividade docente, por exemplo, a necessidade do estudo continuado e do trabalho extraclasse. Assim, independentemente do local onde os docentes lecionam, percebe-se que as suas atividades continuam, para além da sala de aula.

O adoecimento docente, então, “tanto no mundo externo ou no mundo interno é uma luta constante do organismo e da subjetividade para retornar ao equilíbrio de antes” (SANTIAGO, 2010, p.7). Nesse cenário, torna-se indispensável enfrentar a questão a partir de um olhar atento, especialmente para o modo como estão acontecendo os relacionamentos interpessoais no ambiente de trabalho, entre todos os que fazem parte desse ciclo de convivência, sejam professores, equipe administrativa, famílias, alunos, para que esse mesmo ambiente de trabalho se organize da forma mais agradável possível para todos (CALDI e UTIDA, 2014).

Buscando auxiliar nesse sentido, trouxemos algumas contribuições, através de sugestões e estratégias que trabalham, especialmente, o bem-estar e o cuidados com os relacionamentos intra e interpessoais, entendendo que, mesmo em época de distanciamento social, é possível cuidarmos uns dos outros, ainda que a distância.

Esperamos que o material chegue a todos na melhor hora possível e que o mesmo seja útil, no sentido de gerar reflexões acerca do tema abordado, bem como de possibilitar novas tentativas ao cuidado da saúde docente.

# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades

## Referências

ALVES, RUBEM. **Ostra Feliz Não Faz Pérola**. Saraiva, São Paulo: 2ª ed. 2014.

ARRUDA, Mariana (2020). Fisioterapeuta indica técnicas de automassagem para aliviar estresse. **Diário do Nordeste**. Disponível em: <<http://diariodonordeste.verdesmares.com.br>>verso>online> Acesso em: 08 de abril de 2020.

BATISTA Pollyana. **Benefícios do quebra-cabeça**. Disponível em: <<https://www.estudopratico.com.br/beneficios-do-quebra-cabeça-na-educacao>>. Acesso em: 20 mai.2020.

BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria T. **Burnout**: Quando o trabalho ameaça o bem-estar o trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

CALDI, Luiza Elias da Silva; UTIDA, Jussara Eliana. **Caminhada Profissional Saudável**: Prevenção da Síndrome de Burnout no professor. Disponível em: <[file:///C:/Users/ediva/Downloads/Preven%C3%A7%C3%A3o%20da%20S%C3%ADndrome%20de%20Bournout%20em%20professores%20-%20Artigo%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/ediva/Downloads/Preven%C3%A7%C3%A3o%20da%20S%C3%ADndrome%20de%20Bournout%20em%20professores%20-%20Artigo%20(1).pdf)>. Acesso em: 13 de maio de 2020.

CODO, Wanderley. **Educação**: carinho e trabalho Burnout, a síndrome de desistência do educador, que pode levar à falência da educação. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 1999.

CODO, Wanderley; VASQUES-MENEZES, Iône. **O que é Burnout?** In: CODO, Wanderley (Coord.). Educação: carinho e trabalho. 3. ed. Petrópolis: Vozes, 1999.

DIEHL, Luciane; MARIN, Angela Helena. **Adoecimento mental em professores brasileiros**: revisão sistemática da literatura. 2016. Disponível em <http://www.uel.br/seer/index.php/eip/article/view/25302/19800> Acesso em: 17 mai. 2020.

# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades

EKMAN, P. **A linguagem das emoções**. São Paulo: Lua de papel, 2003.

ESTEVE, José Manuel. **O mal-estar docente: a sala-de-aula e a saúde dos professores**. Trad. de Durley de Carvalho Cavicchia. Bauru: EDUSC. 1999. 175 p.

GALVÃO, Ana Luiza; ABUCHAIM, Cláudio Mooje. **Depressão** (2014). Disponível em: <<https://www.abcdasaude.com.br/psiquiatria/depressao>>. Acesso em: 13 maio. 2020.

GASPARINI, Sandra M.; BARRETO, Sandhi M.; ASSUNÇÃO, Ada A. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. **Educação e Pesquisa**. São Paulo, v. 31, n. 2, p. 189- 199, maio/agosto 2005.

GIUSTINA, Gelva Della. **Técnica de relaxamento**. Documento não publicado. 2020.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011. E-book.

GONÇALVES, Gustavo Bruno Bicalho. **Uso profissional da voz em sala de aula e organização do trabalho docente**. 2003. 176 f. Dissertação (mestrado) - Programa de Pós-Graduação da Faculdade de Educação da Universidade Federal de Minas Gerais, 2003.

KARNAL, Leandro (Org). **História na sala de aula: conceitos, práticas e propostas**. São Paulo: Contexto, 2005.

MASLACH, C. (2006). Promovendo o envolvimento e reduzindo o *burnout* [Resumo]. Em International Stress Management Association (Org.), **Anais do VI Congresso de Stress da ISMA-BR, VIII Fórum Internacional de Qualidade de Vida no Trabalho**. Porto Alegre: ISMA, CD-ROM.

MENEGOL, Alessandra. A síndrome de Burnout como doença ocupacional e a concessão do benefício (b91) pelo Instituto Nacional do Seguro Social (INSS). 2017. **Revista Jus Navigandi**. Disponível em: <<https://jus.com.br/artigos/59240/a-sindrome-de-burnout-como-doenca-ocupacional-ea-concessao-do-beneficio-b91-pelo-instituto-nacional-do-seguro-social-inss>>. Acesso em: 13 maio, 2020.

# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades

NIELSEN, M; PIAZZA, Z. A. C. O “trabalho” e sua relação com o adoecimento físico/mental do professor readaptado na escola pública do estado do Paraná. In: PARANÁ. Secretaria do Estado da Educação. Superintendência de Educação. **O Professor PDE e os Desafios da Escola Pública Paranaense**. 2012. Curitiba: SEED/PR., 2014. V.1. (Cadernos PDE). Disponível em: <[www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=20](http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=20)> Acesso em: 29 mar. 2020.

OLIVEIRA, Dalila Andrade. **Educação Básica: gestão do trabalho e da pobreza**. Petrópolis: Vozes, 2000.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO. **O que é trabalho decente?** Disponível em: <http://www.oitbrasil.org.br/content/o-que-e-trabalho-decente> Acesso em: 19 de março de 2012.

PERRENOUD, Phillippe. **Dez novas competências para uma nova profissão**. Trad. Patrícia Chittoni Ramos. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.

PREVITALI, F. S. O Controle do Trabalho pelo Discurso da Qualificação do Trabalhador no Contexto da Reestruturação Produtiva do Capital. In: **Publicatio UEPG Ciências Humanas, Linguística, Letras e Artes**. Ponta Grossa, vol.17, n. 2, p. 141-155, dez. 2009. Disponível em <http://www.revistas2.uepg.br/index.php/humanas/article/viewFile/1768/1313>. Acesso em 29 mar. 2020.

SAVIANI, Dermeval. **Da nova LDB ao novo plano nacional de educação: por outra política educacional**. Campinas: Autores Associados/HISTEDBR, 1998.

SAVIANI, D. Trabalho e educação: fundamentos ontológicos e históricos. In: **Revista Brasileira de Educação**. Rio de Janeiro, v. 12 n. 34 jan./abr. 2007, p. 152-180

SAVIANI, Dermeval. **Trabalho e educação: fundamentos ontológicos e históricos** (2006). Disponível em: < <https://www.scielo.br/pdf/rbedu/v12n34/a12v1234.pdf>>. Acesso em: 12 maio. 2020.

# PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades

TAMAYO, M.R.; TRÓCCOLI, B.T. Exaustão emocional: relações com a percepção de suporte organizacional e com as estratégias de coping no trabalho. In: **Estudos de Psicologia**. Natal, 2002, v.7, n.1, pp.37-46. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-294X2002000100005&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-294X2002000100005&script=sci_abstract&tlng=pt) Acesso em: 08 de mai. 2020.

TEIXEIRA, Larissa. 66% dos professores já precisaram se afastar por problemas de saúde . **Revista Nova Escola**. São Paulo: 2018. Publicado em NOVA ESCOLA, 16 de Agosto, 2018. Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/12302/pesquisa-indica-que-66-dos-professores-ja-precisaram-se-afastar-devido-a-problemas-de-saude> Acesso em: 10 de mai. 2020.

VASCONCELLOS, Celso dos Santos. **Para onde vai o Professor?** Resgate do Professor como sujeito de transformação. SP: Libertad, 1996.



"PREVENINDO O ADOECIMENTO NA ESCOLA EM TEMPOS DE PANDEMIA: reflexões e possibilidades" é um e-book organizado pela Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Cláudia Terra do Nascimento Paz (docente da área de pedagogia do IFSC, Campus Tubarão) e contou a participação ativa de doze alunos da pós-graduação do referido Campus, os quais são autores desta obra.

A produção deste e-book independente teve como objetivo ampliar a colaboração com a comunidade local e regional, especialmente no que tange aos processos educativos em tempos de isolamento social.

Diante do atual cenário social e educacional, acreditamos que cuidar uns dos outros é uma das atitudes mais sábias que podemos ter!

Esperamos que sua a leitura tenha sido agradável e oportuna!