



**Evento:** Mostra de Projetos Integradores da Graduação Mais

## **A COMPLEXIDADE DOS TEMPOS ATUAIS EXIGE DOS PROFESSORES O CUIDADO DE SI**

**THE COMPLEXITY OF THE CURRENT TIMES REQUIRES TEACHERS TO CARE THEMSELVES**

**Keila Alessandra Sacvier, Laisa Raquel Leichtweis, Marta Estela Borgmann**

<sup>1</sup> Projeto desenvolvido na disciplina de Projeto Integrador do curso de Pedagogia do primeiro semestre da Graduação Mais.

<sup>2</sup> Estudante do curso Pedagogia do 1º semestre;

<sup>3</sup> Estudante do curso Pedagogia do 1º semestre;

<sup>4</sup> Professora orientadora do PI e do Curso de Pedagogia

### **1. INTRODUÇÃO:**

Este resumo apresenta a temática desenvolvida como desafio no projeto integrador do primeiro semestre de 2021 e discute a complexidade do trabalho dos professores e a necessidade do cuidado de si por entender que na nossa sociedade atual a educação é considerada o ponto mais importante para a construção de uma sociedade responsável e solidária. A representação e trabalho dos docentes é essencial e necessária para a formação do caráter e do desenvolvimento de aspectos cognitivos e afetivos das crianças. Desta maneira, o envolvimento dos docentes neste processo, em função das demandas de suas práticas pedagógicas e, agora agravados pela pandemia do Covid, tem deixado muitos professores cansados, desestimulados e até desistindo de suas funções. Tem como objetivo geral identificar aspectos que afetam a saúde e o trabalho dos professores frente ao cenário atual, como também, propor alternativas para que eles possam enfrentar os problemas através de um maior cuidado de si. Da mesma forma, pretende pesquisar e identificar os elementos que produzem a sobrecarga da tarefa dos professores interferindo na sua saúde; verificar através das histórias de vida estratégias que possam auxiliá-los a enfrentarem o novo contexto pedagógico; e, propor alternativas para ajudar os profissionais da educação a terem um melhor cuidado de si.

A Organização Internacional do Trabalho aponta a profissão de professor(a) como sendo uma das profissões que mais causa situações de estresse. Sendo assim, esse esgotamento tomou proporções maiores atualmente com a pandemia onde as atividades tiveram que ser reorganizadas de forma remota. Isso gerou uma sobrecarga ainda maior do que a que já vinha ocorrendo. Percebemos que estas mudanças vêm se tornando exaustivas e complicadas para os professores, com diversos afazeres e obrigações que causam este adoecimento profissional e pessoal.

É necessário reconhecer as dificuldades e o excesso de tarefas que foram acrescentadas neste momento para além do que até então se fazia. Os professores tiveram que se reinventar, em tempo recorde, diante da tecnologia, necessitando planejar as aulas de modo híbrido. É



perceptível que a carreira docente não é algo fácil, tanto que as pesquisas demonstram números significativos de professores que adoecem, se afastam e abandonam a docência. Nesse sentido, é preciso nos perguntar o que é possível fazer para que os professores também consigam ter tempo para cuidar de si e não prejudicar sua relação com o trabalho?

## 2. REFERENCIAL TEÓRICO:

A formação profissional de docentes dos anos iniciais ocorre em duas etapas, a primeira na formação inicial e a segunda na formação continuada do professor. As duas necessitam desenvolver um trabalho pedagógico de qualidade para promover a aprendizagem dos alunos bem como dos professores, como futuros profissionais da educação.

Dessa forma é necessária a avaliação das práticas pedagógicas que estão inseridas nas nossas escolas hoje. As práticas pedagógicas não possuem um significado definitivo, pois mudarão conforme os princípios em que essa estará inserida, e como se sabe, cada professor possui um modo de conceber a aula/ ensinamentos que é só sua. A prática pedagógica pode ser pensada assim como expressa Fernandes (1999, p.159)

[...] prática intencional de ensino e aprendizagem não reduzida à questão didática ou às metodologias de estudar e de aprender, mas articulada à educação como prática social e ao conhecimento como produção histórica e social, datada e situada, numa relação dialética entre prática-teoria, conteúdo-forma e perspectivas interdisciplinares.

Estas práticas pedagógicas em excesso geram cansaço e desconforto aos professores, a sobrecarga de deveres que impomos a estes, acabam por prejudicá-los, podendo assim gerar problemas pessoais e profissionais. Demasiado número de professores acabam gerando doenças, síndromes ou transtornos, devido a este esgotamento. Alguns estudos já mostram síndromes que podem ser adquiridos por estes docentes cansados. Como a síndrome de burnout. De acordo com Pereira:

A partir da década de 1970, a literatura científica apresentou crescente uso do termo inglês "*burn-out*" ou "*burnout*". O termo "*burnout*" refere-se, de forma geral, aos aspectos negativos do trabalho capazes de produzir redução da condição mental dos trabalhadores. Anteriormente, outros termos foram também vastamente utilizados para se referir a situação semelhante, como "alta exigência", "astenia neurocirculatória" e "fadiga industrial" (Pereira, 2002).

Em vista disso, é perceptível que os professores estão com dificuldades em possuírem uma boa qualidade de vida, pois não conseguem conciliar a grande demanda do trabalho com a vida pessoal. A qualidade de vida dos professores, principalmente os que atuam na educação básica, é um tema pouco investigado. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2013), qualidade de vida é quando o indivíduo compreende a sua inserção na vida, com os aspectos culturais e os valores com os quais ele vive, além de sua conexão em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações.

Desta forma é notável que o professor deve exercer o cuidado de si. Para ser um bom profissional e possuir uma vida pessoal saudável é necessário que esse realize cuidados diários de bem-estar e crescimento pessoal, para que assim tenha uma boa vida profissional e pessoal. Segundo Foucault para o cuidado de si constituir o sujeito é importante estabelecer uma intensidade de relações de si para consigo, em que o sujeito consiga tomar a si mesmo como



objeto de conhecimento e ação, que através das relações de si possa transformar-se, corrigir-se, purificar se, e promover a própria salvação.

Nesse viés, o docente deve ser visto como um ser humano, não como um mero professor que está ali para somente transmitir ensinamentos às nossas crianças. Esses profissionais são de extrema importância para a sociedade, e devem ser mais valorizados. Assim sendo, cuidar de si na docência não é somente dizer aos outros que se tem um cuidado consigo mesmo, ao contrário, não é preciso nem falar disso aos outros, mas sim, é necessário que os outros percebam sozinhos que se trata de um professor que pratica cuidados para consigo. Porém, mais importante que o outro perceba tal ação, é preciso que o próprio professor se note cuidando de si mesmo.

### 3. METODOLOGIA

Este estudo desenvolveu uma pesquisa de cunho qualitativo, com estudo bibliográfico sobre o tema do esgotamento docente. O público alvo foram professores dos anos iniciais, ou seja, sete professoras de uma escola pública do município de Santa Rosa que atuam nos anos iniciais do ensino fundamental e formados em Pedagogia. A escolha desta instituição de ensino se deu em função de que uma das alunas envolvidas no projeto estava realizando estágio de ensino médio/magistério.

Foram coletados dados a partir de um instrumento escrito (questionário) que foi oferecido aos professores para que fizessem uma narrativa contando sobre o seu trabalho no período da pandemia 2020/21, a fim de confirmarmos a nossa tese de pesquisa, se realmente houve e há este esgotamento pessoal e profissional.

Foi criado uma conta em uma rede social onde disponibilizamos a instituição de ensino e aos professores ali presentes reflexões, dicas, músicas, leituras, filmes e frases motivadoras e outras sugestões para que pudessem refletir e melhorar seu crescimento pessoal e profissional, desenvolvendo assim um momento de relaxamento e descanso desses profissionais. Muitas das indicações foram no sentido de abranger o assunto trabalhado visando melhor a resistência e força do professor a partir de momentos de reflexões ou divertimento para a descontração e o relaxamento do docente.

### 4. RESULTADOS

A análise das narrativas dos professores sobre o trabalho realizado no período da pandemia 2020/21 ocorreu a partir da devolução de 50% dos instrumentos, então nos dando uma boa percepção de seus sentimentos em relação ao tema. Desta maneira sobre os docentes que nos retornaram, podemos dizer que em parte confirmaram a tese de projeto, relatando que sim, há um cansaço entre esses e uma sobrecarga de atividades.

Podemos observar isso no relato de uma das professoras: “Hoje considero lecionar um massacre psicológico, um massacre corporal, onde muitas vezes o que conta são os números de alunos em uma escola, não a qualidade do ensino. Sinceramente não sei até quando vou aguentar...Estou esgotada, mas preciso dar conta” (PROFESSOR (A) 1).

Como se sabe, o bem-estar de todo profissional está associado somente à presença, ou ausência, de sua saúde. Porém, a qualidade de vida no trabalho relaciona-se aos hábitos saudáveis e ao desempenho de seu trabalho, visto que, os professores hoje, deparam-se com grandes desafios



frente a sua carreira docente. Em vista disso, é perceptível notar a partir das narrativas, que a falta de qualidade de vida está muito presente na vida dos docentes hoje.

Desse modo, podemos perceber isso no relato de alguns professores:

“Me pergunto muitas vezes onde eu pessoa, mãe, esposa, me encaixo? Bom esta acredito que não existe mais. Existe só a professora que precisa dar conta de tudo que engloba este “mundo doido” das aulas on-line, de ensino híbrido, ...” (PROFESSOR (A) 1).

“A cobrança social em cima dos professores também tem aumentado muito. O trabalho aumentou, mas a sociedade não reconhece e a desvalorização pela profissão só cresce.” (PROFESSOR (A) 3).

Isso nos faz perceber que essa profissão está muito desvalorizada atualmente, e que isso é um dos fatores mais relevantes para que ocorra essa falta de qualidade de vida desses profissionais, a sociedade deveria apoiar nossos docentes nesse tempo de pandemia, que não está sendo fácil para ninguém, mas ao contrário disso, está cada vez exigindo mais.

Também é perceptível que o professor deve buscar um maior cuidado de si. Para ser um bom profissional e possuir uma vida pessoal saudável é necessário que esse realize cuidados diários de bem-estar e crescimento pessoal, para que assim tenha uma boa vida profissional e pessoal. Porém, a partir das narrativas que recebemos foi notado que os docentes além de obviamente necessitarem deste momento, angustiantemente dedicam-se para além de sua carga horária profissional. Estão muito envolvidos com planejamento, preparação, correção de atividades escolares, são noites, finais de semana e até feriados que estes também desenvolvem trabalhos. Assim como percebemos em alguns dos trechos citados pelos professores, como:

Acho muito importante tirarmos momentos para descansar, pois é humanamente impossível ter produtividade 7 dias por semana sem parar. Geralmente tento me organizar para não fazer nada aos sábados, e nos domingos, apesar de querer continuar descansando, começo a me organizar para a semana. Precisamos nos cuidar apesar das dificuldades. (PROFESSOR(A) 3).

Nesse sentido, como acadêmicas do curso de pedagogia nos sentimos desafiadas a pensarmos em relação a esta problemática e propomos aos professores alguns momentos de reflexão, meditação, lazer e ludicidade. Organizamos uma playlist de músicas, filmes, documentários, livros, poesias e frases na plataforma do Facebook para que pudessem fazer uso.

Após a criação da página e indicações, solicitamos aos professores que respondessem um formulário, a fim de verificar se estes ficaram satisfeitos com as indicações feitas na página.

Em relação à primeira e segunda pergunta realizada, “Você já acessou a página do Facebook Pedagogia Santa Rosa - Projeto Integrador?” e “Você gostou das dicas de músicas, filmes, livros e frases motivacionais?”, 85,7% dos docentes responderam que sim, acessaram e gostaram da página, já os outros 14,3% responderam que não acessaram e portanto não gostaram da ideia.

Na terceira questão efetuada, “Você entende que elas podem auxiliar a trazer momentos de reflexão?”, 100% dos professores responderam que sim, acreditam que estas indicações podem auxiliar a trazer momentos de reflexão.

E na questão “O que você faz para melhorar sua qualidade de vida?” Grande parte comentou que passa um tempo com sua família, realizando atividades que os fazem bem.





Assim, através destas indicações tentamos fazer com que os docentes conseguissem se sentir melhor e perceberem que é possível também viver e aproveitar os pequenos momentos de sua vida, além de estar somente focado no trabalho. Para finalizarmos, refletimos com a frase de “A vida do professor deveria ser como uma obra de arte. Por que não?” (TIMM, MOSQUERA E STOBÄUS, 2009). Queremos que neste período, com nossas sugestões, os professores possam compor melodias, escutar mais músicas, assistir mais filmes, e desfrutar da vida (andar descalço, tomar banho de chuva, comer bergamota ao sol, olhar as estrelas e ver o pôr do sol).

### 5. BIBLIOGRAFIA:

<http://bvsmms.saude.gov.br/dicas-em-saude/2107-qualidade-de-vida-em-cinco-passos>

VERDUM, Priscila. Revista Educação por Escrito – PUCRS. **Prática Pedagógica: o que é? O que envolve?** v.4, n.1, jul. 2013. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/poescrito/article/download/14376/9703/>. Acesso em: 04 maio de 2021.

REIS, Eduardo dos. *et.al.* Revista Educação & Sociedade. **Docência e exaustão emocional.** Campinas: SP, v.27, n.94 Jan./Apr. 2006. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-73302006000100011](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-73302006000100011). Acesso em: 04 de maio de 2021.

STOBÄUS, Claus Dieter. TIMM, Edgar Zanini. MOSQUERA, Juan José Mouriño. **Ciência em Movimento. O professor e o cuidado de si: perspectivando a própria vida como uma obra de arte. Por que não?** Ano XI | Nº 22 | 2009/2. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistas-ipa/index.php/EDH/article/viewFile/115/80>. Acesso em: 04 de maio de 2021.

DANTAS DO RÊGO, Alda. LEÔNIDAS DE OLIVEIRA, Adriana. InterEspaço - Revista de Geografia e Interdisciplinaridade. **QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DE PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA: revisão integrativa.** Grajaú/MA v. 3, n. 11. Disponível em: <http://www.periodicoseletronicos.ufma.br/index.php/interespaço/article/download/6414/5287>. Acesso em: 04.05.2021.

Ética, sexualidade, política. Col. Ditos e Escritos (v.V). Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2006.