



Evento: II Mostra de Projetos Integradores da Graduação Mais UNIJUI

## **BEM ESTAR E SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES NO PERÍODO PÓS-PANDEMIA<sup>1</sup>**

**WELL BEING AND MENTAL HEALTH THE TEACHERS IN THE POST PANDEMIC PERIOD**

**Gabrielly Cezar de Castro<sup>2</sup>, Juliana Caroline Schindler<sup>3</sup>, Emanuely Donato Teixeira<sup>4</sup>,  
Vitória Augusta Stragliotto Pascoal<sup>5</sup>, Laura Chaves Patatt<sup>6</sup>, Eliziane Felzke Schonardie<sup>7</sup>**

<sup>1</sup> Trabalho realizado na disciplina de Projeto Integrador do Curso de Graduação de Psicologia do primeiro semestre.

<sup>2</sup> Acadêmica do Curso de Graduação em Psicologia, gabrielly.castro@sou.unijui.edu.br

<sup>3</sup> Acadêmica do Curso de Graduação em Psicologia, juliana.schindler@sou.unijui.edu.br

<sup>4</sup> Acadêmica do Curso de Graduação em Psicologia, emanuely.teixeira@sou.unijui.edu.br

<sup>5</sup> Acadêmica do Curso de Graduação em Psicologia, vitória.pascoal@sou.unijui.edu.br

<sup>6</sup> Acadêmica do Curso de Graduação em Psicologia, laura.patatt@sou.unijui.edu.br

<sup>7</sup> Professora do Curso de Graduação em Psicologia da UNIJUI, Mestre em Educação pela UNIJUI, elisiane.s@unijui.edu.br

### **1. INTRODUÇÃO:**

#### **1.1 Objetivo Geral**

O objetivo principal do trabalho é tentar desenvolver possíveis estratégias para trabalhar com a saúde mental dos professores no pós pandemia no ambiente escolar, ao tentar estabelecer melhores maneiras para que se consiga lidar com os sintomas decorridos da pandemia que foram manifestados no sujeito diante da realidade apresentada.

#### **1.2 Objetivo Específico**

- Construir estratégias de saúde mental para minimizar os sintomas decorridos ou agravados na pandemia;
- Realizar entrevista com professores para entender o que foi afetado em decorrência da pandemia na retomada escolar;
- Identificar o que o profissional psicólogo ou o que a escola pode fazer para melhorar a saúde mental dos professores;

#### **1.3 Justificativa**

Acerca do tema do Projeto Integrador que nesse semestre é A Psicologia na Sociedade Contemporânea e a escolha do desafio, o qual vai na direção de pensar as contribuições que a psicologia pode dar no momento pós pandemia nas escolas. Nota-se um



avanço em relação ao reconhecimento da área e do papel do psicólogo no desenvolvimento do indivíduo. Compreender o seu próprio eu e as suas relações interpessoais, passou a ser uma questão central no cenário contemporâneo. Contudo, abordar sobre a saúde mental perante o contexto pós pandemia que atualmente é vivenciado é de suma importância, pois houve implicações da pandemia na saúde mental de milhares de pessoas. No entanto, nesse projeto o público alvo é os professores, visto que o contexto pandêmico refletiu no adoecimento mental desses profissionais, desencadeando sintomas psicológicos como consequências da realidade enfrentada.

A saúde mental de muitos professores foi afetada na pandemia do coronavírus (COVID-19), causado pelo vírus SARS-CoV-2, o qual trouxe consigo grande impacto na vida de cada indivíduo, principalmente diante do cenário atual com a retomada da rotina escolar. Diante dessa perspectiva pós pandemia, muitos profissionais apresentaram sintomas e ainda estão com dificuldades para enfrentá-los, os quais serão abordados no decorrer do projeto. Em vista disso, a Secretaria Municipal de Educação de Ajuricaba após notar a alta demanda de docentes sofrendo consequências desse cenário, perceberam a necessidade de propor um desafio em que relatam um aumento do índice de professores com sintomas de exaustão, ansiedade, insônia, depressão, dentre outros, enfatizando a saúde mental e nos implicando a pensar em como minimizar essas consequências para retomarem a rotina presencial.

Sob o mesmo ponto de vista nota-se que o processo de adoecimento psíquico já era conhecido (Organização Internacional do Trabalho, 1984). Segundo dados do Departamento de Perícias Médicas do Estado de São Paulo, em 2018 foram registrados 53.162 afastamentos de professores da rede pública estadual em virtude de transtornos mentais e comportamentais, o equivalente a mais de 40% das licenças emitidas naquele ano, sendo a causa principal do afastamento de professores no exercício de sua profissão. Vale ressaltar que antes mesmo da pandemia, as angústias dos docentes já era uma tema em pauta, o qual já vinha sendo um problema a ser enfrentado e agora no pós pandemia alguns casos foram desencadeados ou agravados por sintomas decorridos da mesma, os quais precisam de estratégias para tentar minimizar os danos que a pandemia trouxe para cada indivíduo e que se refletiram também na escola.



A partir dessa problemática pensa-se em realizar uma entrevista com professores, com intuito de entender como ficou a rotina na pandemia, quais foram os fatores que contribuíram para que o sujeito venha adoecer psiquicamente e o que isso afetou para a retomada da rotina escolar, dentre outras questões norteadoras para o desenvolver do trabalho, que se encontram especificadas na metodologia.

O intuito do trabalho é abordar o desafio proposto de maneira que sejam construídas estratégias de saúde mental destinada aos docentes no âmbito escolar, com a finalidade de amenizar os sintomas manifestados pós pandemia para que os profissionais consigam retomar suas atividades da melhor forma possível, reduzindo as manifestações dos sintomas.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

O sofrimento psíquico ou mal-estar do docente tem sido objeto destacado de análise no campo da educação no pós pandemia, sabendo-se que no ano de 2018 já vinha sendo um tema em pauta, diante disso foram registrados 53.162 afastamentos de professores da rede pública estadual em virtude de transtornos mentais e comportamentais, o equivalente a mais de 40% das licenças emitidas naquele ano, sendo a causa principal do afastamento de professores no exercício de sua profissão como já comentado no início desse projeto. Desse modo, podemos destacar que os docentes antes mesmo da pandemia do coronavírus (COVID-19), causado pelo vírus SARS-CoV-2 já adoeciam por diversos fatores, levando então ao afastamento por tempo indeterminado da sala de aula.

A precarização da classe professoral não é uma temática nova. Em tempos pós pandemia, é necessário discutir o possível aumento dos sintomas psíquicos desencadeados, pois os indivíduos sofreram durante esse tempo uma grande sobrecarga no seu trabalho, sendo que a demanda de trabalho muda e aumenta com a necessidade do ensino à distância, precisando inovar e se adaptar à mudança. Entretanto, diante dos relatos dos docentes, percebe-se que é preciso encontrar estratégias para que se consiga amenizar os sintomas manifestados durante esse período, tentando entender o que significou para cada sujeito.

De acordo com a autora Françoise Dolto (1980, p. 12) pelo viés da psicanálise: “o que importa não são os sintomas [...], mas o que significa, para aquele que vive, exprimindo tal ou qual comportamento”. No entanto, tenta-se compreender também, o que as implicações



da pandemia significaram para cada docente, ressaltando a importância da escuta dos professores de forma coletiva no pós pandemia, visto que é necessário compartilhar como foi a vivência de cada um e como cada indivíduo se sente na retomada da rotina escolar. Além disso, observa-se que é necessário a criação de um espaço de escuta na escola, pois assim os profissionais ao serem escutados, podem refletir diante da situação do adoecimento psíquico, deixá-los falar sobre o que sofrem e como sofrem é essencial para que possam ter essa compreensão, mesmo que não tenham a percepção total da produção dos sintomas desencadeados pela situação da pandemia. Entretanto, as rodas de conversa são uma forma de estratégia para que consigam entender o que este período significou e como minimizar os sintomas desencadeados pela mesma, buscando encontrar uma melhor maneira para retomar a rotina escolar.

Em um artigo sobre A contribuição da abordagem clínica para o desenvolvimento da Psicologia do Trabalho, SOUZA, Paulo César Zambroni de e ATHAYDE, Milton fazem referência à Louis Le Guillant, o qual é considerado um dos fundadores da Psicopatologia do Trabalho, sendo um dos maiores contribuidores para o desenvolvimento de uma abordagem clínica em análise do trabalho, o mesmo buscava estabelecer conexão entre os problemas psicopatológicos, as condições de existência e as situações vividas pelo doente. Desejava, assim, encontrar quais eram as possíveis causas que ligavam os fatos vividos em um determinado ambiente a uma situação concreta de adoecimento, assim desenvolveu pesquisas no campo que passou a se dominar “Psicopatologia do Trabalho” (PPT), levando em consideração a perspectiva sociogenética dos problemas mentais.

Além disso, buscava estabelecer a ligação entre os problemas psicopatológicos diante das situações nas quais o doente vivenciou. Desta forma realizou o que chamou de “nova clínica”, não deixando de lado as condições reais de vida e trabalho. Seus primeiros trabalhos tiveram essa marca, da qual somente se libertou mais tarde, com uma aproximação da perspectiva fenomenológica.

Em 1956, le Guillant publicou o artigo “La névrose des téléphonistes” (“A neurose das telefonistas” ) em que apresentou descobertas, ainda hoje pertinentes: descreveu o que o mesmo denominou a “ síndrome subjetiva da fadiga nervosa” identificada por fadiga, astenia, acompanhado da diminuição da capacidade de concentração no trabalho, aliado a uma influência negativa (“intoxicação”) na vida pessoal pela repetição de palavras e gestos



presentes do trabalho fora do contexto laborativo. Todavia, ocorria diversas alterações no sono (insônia noturna, hipersonia diurna, pesadelos), tais efeitos evidenciados fora da situação de trabalho, mas que refletiam em uma queda no rendimento profissional. Além disso, o autor também relatava uma série de perturbações somáticas (podendo ser dita como uma “rebelião fisiológica”), revelando o sofrimento em consequência das exigências das situações de trabalho, tais como tremores, palpitações, cefaléias, algias precordiais, náuseas, problemas gástricos, entre outros sintomas desencadeados.

Sob o mesmo ponto de vista, os autores destacam que segundo Le Guillant a síndrome descrita não é desenvolvida exclusivamente por telefonistas e isso torna-se notório nos relatos dos docentes ao falarem de suas vivências no período da pandemia, pois é possível observar através dos índices de afastamento dos profissionais da educação citados no início deste projeto que a profissão de docente já era considerada uma das mais estressantes perante a desvalorização, condições precárias de trabalho e acúmulo de tarefas diante do contexto social geral, inclusive no cenário pandêmico intensificou a preocupação da saúde mental de professores diante das dificuldades para lidar com questões emocionais de seus alunos, à medida que as crianças poderiam também desenvolver ou agravar transtornos mentais, demandando maior atenção dos docentes em sua rotina escolar diária.

Do mesmo modo, a situação pandêmica gerou inúmeras cobranças e inseguranças para os docentes, pois cada sujeito pode ter sentido tudo o que sentiu por decorrência da situação que estava vivenciando, já que os professores passaram a exercer a maneira de ensinar e aprender ao mesmo tempo, dominando ou não as tecnologias enfrentadas, depositando uma certa cobrança neles mesmos, acarretando um desgaste e abalo psíquico nos docentes, onde é necessário ter responsabilidade coletiva para que cada um sinta-se acolhido no ambiente escolar e possa compartilhar suas experiências, sendo de suma importância lembrar que o outro pode estar partilhando dos mesmos sentimentos.

Christophe Dejours (2001) é um psiquiatra e professor de psicologia do trabalho, para ele o mundo do trabalho é uma forma de realização no campo social, o trabalho também é um mediador da construção da identidade, dessa forma a psicodinâmica do trabalho procura entender de que forma o sujeito lida com o trabalho, sabendo que o sofrimento será sempre encontrado implicando o confronto com a falha. Diante do sofrimento que exige uma defesa, no ambiente de trabalho existem estratégias de defesas coletivas que podem diminuir o



sofrimento fazendo com que o trabalhador consiga um equilíbrio entre o sofrimento e o prazer, tais defesas permitem algumas modificações e a percepção que os trabalhadores têm da realidade que os faz sofrer. Desta forma, pode-se compreender a proeminência dos profissionais da educação procederem de forma coletiva para enfrentar os impactos gerados pelo período pandêmico e as consequências que estes vêm enfrentando.

Para ter um entendimento maior sobre a organização do trabalho, é preciso entender o que é o trabalho. O trabalho prescrito aquele que está na prescrição do cargo ou seja o planejado, contendo estratégias coletivas, tendo como foco atender as demandas do profissional, percebendo seu adoecimento psíquico e sua queda de competência. O trabalho real exige esforço, competência, conhecimento, autonomia e liberdade, quando a organização do trabalho é rígida consequentemente afeta a identidade do trabalhador havendo um desequilíbrio, isso é visto na área dos professores onde durante a pandemia eles tiveram um trabalho prescrito, tendo que exercer sua profissão com aulas online, com cargas horárias igual a que tinham antes da pandemia e o trabalho real onde se depararam com um ambiente diferente, se deparando com cargas horárias excessivas, com cobranças não cabíveis a um professor depositadas por pais de alunos, não fortalecendo os docentes e sua identidade, que seria o seu valor e utilidade, não tendo retorno dos próprios alunos, sendo angustiados com preocupações e questionando o seu valor como profissional resultando em um adoecimento psíquico.

Ademais, Codo (1999), estudando a saúde mental e o trabalho do professor, referiu-se a uma síndrome de desistência do educador, que pode prejudicar a educação, síndrome de Burnout, a qual é uma espécie de resposta ao estresse causado exclusivamente pelo trabalho, que prejudica a relação do indivíduo com o trabalho e com as outras pessoas. É notório o aumento de profissionais relatando sintomas de exaustão emocional, falta de realização pessoal no trabalho, o que contribui para o afastamento de docentes no ambiente escolar no período pós pandemia, pois sofreram inúmeros desafios diante do ensino remoto e atualmente ao se depararem com novas dificuldades de ter que muitas vezes se adaptar novamente com a retomada ao presencial, os docentes precisam criar estratégias para que isso aconteça da melhor maneira e para que consigam estabelecer novamente um vínculo com seus alunos.



A Organização Internacional do Trabalho (OIT) (1984), acredita que o trabalho docente é considerado como uma das profissões mais estressantes e de risco que tendem ao adoecimento dos professores. Diante dos relatos dos profissionais entrevistados por meio de um formulário online foi possível observar que no período pandêmico se intensificou ainda mais, uma das profissionais relata ter sido diagnosticada com a Síndrome de Burnout que surgiu durante a pandemia e atualmente com a retoma da rotina escolar ela relata ainda sofrer com os sintomas manifestos e que faz uso de psicofármacos para amenizá-los. Assim, nota-se que os desafios do ensino remoto e o misto de sentimentos de não estar mais diante de uma tela de computador com seus alunos, tendo que enfrentar a retomada da rotina presencial escolar foi suficiente para desencadear esses sintomas.

Contudo, na psicanálise o termo mal-estar é utilizado quando se refere ao adoecimento psíquico. Freud (1930/1996) em seu clássico texto *O mal-estar na civilização*, empenha-se em alertar que uma das fontes de sofrimento humano ocorre a partir das nossas relações intersubjetivas e da influência recebida do mundo externo, principalmente daquelas sobre as quais não temos controle algum. Para ele, o termo “mal-estar na civilização” refere-se às condições necessárias à construção e manutenção do processo civilizatório, pois exige que o sujeito deixe por um momento de lado a satisfação pessoal pelo bem-estar comum, sendo que todo sofrimento é uma sensação que existe na medida em que as pessoas o sentem, sabendo-se que esse sentimento decorre dos modos pelos quais o organismo está regulado, o que remete à busca pelo prazer.

Diante disso, do mal estar freudiano ao o mal-estar docente, podemos observar que o termo é ressignificado como forma de designar um estado subjetivo de sofrimento, um sentimento de falta que marca a construção de nossa condição social, como uma expressão peculiar no contexto educacional de um mal-estar social e cultural maior, que representa algo que funda a condição de sujeito em nossa sociedade, pois até mesmo fora das instituições escolares, o mal-estar parece expressar-se de diferentes maneiras afetando a profissão docente, chegando na maioria das vezes de forma silenciosa, com as pequenas tensões do dia a dia que vão se acumulando e dificultando o prazer de exercer as suas atividades, levando ao esgotamento físico e mental, os quais podem influenciar no desejo por lecionar, o mal-estar parece eclodir nas práticas pedagógicas. Da mesma forma que esse processo surge já com o cenário pandêmico, cabe ao espaço escolar motivar esses profissionais e tornar o ambiente



mais agradável, possibilitando o alívio de tensões, sendo um espaço em que as soluções sejam coletivas na retomada ao presencial. Vale ressaltar que para que isso seja possível, é importante observar os fatores que afetaram o desempenho do trabalho diante da pandemia e que o tornou a não ser mais prazeroso, sendo que às mudanças e exigências sociais não caminham junto às singularidades e subjetividades dos docentes inseridos nas instituições educativas, é necessário encontrar maneiras para que cada docente consiga expressar um pouco daquilo que é subjetivo de cada um.

Convivemos hoje em um contexto social onde as mudanças e demandas ocorrem de forma cada vez mais acelerada, e o sistema escolar é também cada vez mais exigido a exercer seu ensino de forma rápida e eficaz para atender às novas demandas. Porém, o que ocorre, segundo Sanches e Gama (2016), é que essas mudanças trazem consigo demandas que o professor nem sempre tem condições para cumprir, pois já que aumenta a carga de responsabilidade e tarefas do docente, ao mesmo tempo em que inutiliza, muitas vezes, práticas e saberes que faziam parte do seu cotidiano.

Ademais, se houver a ausência da fala e da escuta, os docentes podem vir apresentar até mesmo a perda de sua identidade e o agravamento de muitos sintomas, influenciando em sua vontade de realizar atividades, de buscar conhecimento e até mesmo de demonstrar vontade em exercer a profissão.

Desse modo, percebe-se que é necessário que a escola realize essa reflexão sob um olhar coletivo, onde todos possam ir para além da palavra, de forma a discutir o que vivenciaram e qual é a realidade que está sendo enfrentada, utilizando as estratégias necessárias juntamente com o contexto escolar para que consigam enfrentar esse mal estar que antes já era pautado, buscando soluções, estabelecendo metas, organizando o trabalho pedagógico, tornando assim a escola um ambiente dialógico e democrático, em que o professor se sente pertencente e atuante.

### **3. METODOLOGIA**

Para abarcar os questionamentos deste trabalho é refletir sobre o modo como o olhar psicanalítico pode se apropriar dos processos educacionais e de suas possibilidades, explicá-los perante a pandemia, a qual alterou a lógica do funcionamento da sociedade e concomitantemente da escola, embasamo-nos no arcabouço teórico da psicanálise. Isso



implica pensar a saúde mental do educador diante do ensino remoto e das condições para a retomada da rotina escolar após os impactos do cenário pandêmico.

Este projeto é fundamentado por estudo qualitativo tendo seu foco nos impactos causados pela situação pandêmica na saúde mental dos docentes, além disso, foram realizadas pesquisas bibliográficas em artigos científicos dispostos em bibliotecas virtuais e físicas, conciliando com questões levadas às professoras, sendo realizado um levantamento de dados através de uma entrevista desenvolvida pelo grupo, atribuída a professores de diferentes municípios, sendo eles: Palmeira das Missões, Cruz Alta, Augusto Pestana e Ijuí, visto que foi disponibilizado um formulário online por um mês e quinze dias (Abril e Maio de 2022) a fim de tentar compreender o que a pandemia desencadeou em cada sujeito e como encontrar estratégias de saúde mental para voltar à rotina presencial.

As questões abordadas conduziram o desenvolvimento do trabalho, sendo elas: nome, idade, atuação em áreas distintas da pedagogia, tempo de atuação, quais os principais fatores que a pandemia afetou com relação ao trabalho de docente e na rotina diária, como se apresentou a metodologia de ensino e sobre a adaptação/ acesso de professores e alunos, as consequências/ conflitos que o ensino remoto gerou ao trabalho de docente, o quanto pandemia afetou a saúde mental, aumento no nível de stress, irritabilidade, ansiedade ou algum outro sintoma com relação ao seu trabalho de docente durante e pós pandemia, carga horária de trabalho, sendo que as questões levantadas são de suma importância para a obtenção dos resultados.

### **3.1 Desenvolvimento**

Para compreendermos melhor os resquícios deixados pela pandemia na rotina escolar e na vida dos professores, o desenvolvimento do objetivo do projeto ocorreu a partir de uma entrevista realizada com alguns docentes e pesquisas sustentadas em alguns autores, com intuito de entender compreender os fatores que levou os docentes ao adoecimento psíquico.

Para maior entendimento desse projeto, construímos roteiros que podem ser seguidos nas rodas de conversas, a fim de construir de forma coletiva estratégias de saúde mental no contexto escolar e tentar entender quais fatores o causaram um mal estar e dificuldades para a retomada da rotina escolar.

## **4. RESULTADOS**



O propósito desse desafio é poder colocar em prática todas as estratégias que foram desenvolvidas no decorrer desse projeto, visto que foi perceptível que os professores diante da retomada da rotina escolar apresentam dificuldades em perceber quando estão adoecendo no trabalho e demoram para buscar serviços de atenção à saúde.

A partir do questionário aplicado, abordamos algumas questões que foram norteadoras para o desenvolvimento do trabalho, na questão 8 presente no anexo 1 foi apresentado um ponto relevante em que todas as professoras relataram cansaço e exaustão que enfrentavam em decorrência do ensino remoto e a dificuldade para conseguirem se adaptar às mudanças que ocorreram, a procura por auxílio psicológico mostrou-se evidente e a utilização de medicação para tratar as psicopatologias que surgiram ou então que se agravaram no período pandêmico. O aumento no nível de estresse e de irritabilidade durante e pós pandemia em relação ao trabalho de docente tratadas na questão 9 apresentada também no anexo 1 pode-se observar que houve o de aumento de ansiedade, sendo esta a mais recorrente, crises de insônia, picos de medo com relação a situação a qual era vivenciada no auge da pandemia associados e novamente o cansaço fora citado devido a alta demanda de trabalho.

De acordo com as perguntas feitas, verificou-se que todas são mulheres, com idades variadas entre trinta e quatro anos a cinquenta anos. A primeira professora tendo trinta e quatro anos, a segunda trinta e sete anos, a terceira quarenta e um anos e a última cinquenta anos.

O grupo sugere alguns roteiros sobre o tema do projeto. Oferece-se como sugestão que o profissional psicólogo ou o responsável da escola crie um espaço de escuta, voltado para rodas de conversas, pois os profissionais ao serem escutados, podem refletir diante da situação do adoecimento psíquico. Sabendo-se que as rodas de conversas é um espaço de escuta, o que difere dos momentos de recreação que às vezes a escola realiza, onde há escuta ativa do sofrimento de cada indivíduo e a valorização da troca de experiências, é necessário que haja um coordenador para estimular a circulação da palavra e nela podem ser estabelecidas inicialmente:

- Datas (vai ser só um dia por semana, a cada 15 dias?), tempo de duração e horários (início, lanche, almoço, intervalo, término);
- Local (de preferência que seja criado um lugar fixo de escuta no espaço escolar);
- Modo de funcionamento;



– Explicar que é desejável a participação ativa das pessoas, acolhimento e respeito às diferentes manifestações e ações verbais e não verbais;

*Roteiro 1*

Espaço de escuta com o intuito de tentar entender o que a pandemia significou para cada um e como podem estar partilhando dos mesmos sentimentos do outro

*Tema: Um diálogo sobre os impactos e angústias decorrentes da pandemia*

Dar as boas vindas

Pedir para que cada um se apresente e relatar um pouco quais são os sentimentos naquele momento

Em seguida, sugere-se uma dinâmica onde circule entre os indivíduos o objeto da palavra: o facilitador apresenta ao grupo de docentes um objeto e explica que após a pergunta feita será inserido o objeto na roda e quem estiver com o mesmo na mão tem direito a fala e posteriormente passa o objeto para a pessoa ao lado e assim sucessivamente, ou seja só está no momento de fala quem estiver com o objeto, os demais estarão no momento de escuta.

*Perguntas orientadoras para começarem a trazerem suas vivências:*

- Gostaria de iniciar a nossa roda de conversa de hoje questionando quais eram as suas expectativas para o ano de 2020, sendo que já logo no início do ano os casos já estavam significativos, além das expectativas como realmente foi este ano para cada um de vocês.

(Nesta questão o facilitador pode iniciar respondendo a pergunta como forma de incentivo aos demais responderem em seguida)

- De que forma foi enfrentado este período de tantas incertezas, como por exemplo por quanto tempo vocês e seus alunos teriam de ficar fora das salas de aula? Pois no início da pandemia fora pensado que seriam apenas duas semanas, e estas duas semanas se estenderam a um ano, um ano e meio e por fim dois anos.
- Quais sentimentos manifestaram-se neste período?
- Como ocorreu o período de transição do ensino presencial para o ensino remoto?  
Quais as principais dificuldades encontradas com relação a adaptação deste meio de ensino?

*O facilitador pode realizar o encerramento conforme a escuta ativa do que for relatado pelos docentes durante a roda de conversa.*



### *Roteiro 2*

Acolher cada sujeito, deixando-o à vontade para que assim consiga se expressar, porém é necessário demonstrar que não são somente momentos de recreação entre eles e também um espaço voltado para a escuta, ou seja, para ouvir o sofrimento de cada um no período pós pandemia.

*Tema: Acolhimento e compartilhamento de suas angústias*

A escuta tem que ser ativa, sem distrações para que o docente se sinta escutado e respeitado;

- Incentive também que os docentes compartilhem o que está dando certo, o que tem ajudado a voltar a rotina presencial;
- O que ajudou ou vem ajudando cada um a diminuir os sintomas?
- O que cada um faz diante de crises ou situações que lhe deixam vulnerável?
- De que maneira cada um consegue ter um momento de lazer após um dia cansativo no ambiente escolar?
- Quais são as maneiras de praticar o autocuidado?

*Dinâmica sugerida:*

Questionar cada docente o que sentiu durante o ensino remoto, escrever essas sensações em um papel, colocar em uma caixinha com o intuito de passá-la pela roda, cada um pode tirar um da caixa e então falar sobre alguma questão, situação que lhe veio na cabeça no momento em que leu o sentimento;

Desse modo o docente pode trabalhar a fala e conseqüentemente se expressar através de sentimentos e com isso conseguir perceber alguns gatilhos, os quais podem desencadear os sintomas e principalmente conseguir utilizar as as estratégias de saúde mental.

### *Roteiro 3*

É sugerido que docentes de áreas diversas possam ser responsáveis por trazer uma atividade a ser desenvolvida com os presentes na roda.

*Tema: Importância de cada docente trazer uma atividade recreativa na roda de conversa*

Com o intuito de desenvolverem momentos de recreação entre os mesmos, proporcionando o alívio dos níveis de stress e conseqüentemente produzindo a interação social entre os profissionais no auxílio da recuperação de doenças psicossomáticas.

### *Roteiro 4*

Questiona-se se os presentes na roda: Já tiveram experiência com um profissional Psicólogo?



*Tema: Importância do acompanhamento psicológico no processo de enfrentamento aos sintomas e as questões de cada sujeito.*

Sugerir ao ambiente escolar que se desenvolva a abertura de campo de estágio para a área de psicologia escolar, encaminhando os estudantes do curso de psicologia da UNIJUÍ.

Falar dos recursos disponíveis aos docentes para desenvolver e promover a saúde destes profissionais caso o profissional docente sinta a necessidade de acompanhamento terapêutico, o mesmo pode contar com a Clínica de Psicologia da Unijuí.

## 5. BIBLIOGRAFIA:

DEJOURS, Christophe. A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho. In: **A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho**. 1988. p. 163-163.

PACHIEGA, Michel Douglas; MILANI, Débora Raquel da Costa. Pandemia, as reinvenções educacionais e o mal-estar docente: uma contribuição sob a ótica psicanalítica. *Dialogia*, São Paulo, n. 36, p.220-234, set./dez. 2020. Disponível em: <<https://periodicos.uninove.br/dialogia/article/view/18323/8712>> Acesso em 20 abril 2022.

FREUD, S. O mal-estar na civilização. Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud (v. 21). Rio de Janeiro: Imago. (Trabalho original publicado em 1930). 1996.

ROSAS, Paulo da Silveira. O dilema da Psicologia Contemporânea. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 30, p. 42-90, 2010.

MURTA, Cláudia. Magistério e sofrimento psíquico: contribuição para uma leitura psicanalítica da escola. **COLOQUIO DO LEPSI IP/FE-USP**, v. 3, 2001.

GUIMARÃES, Fernanda Pacheco Viana et al. A PANDEMIA (COVID-19): CONSEQUÊNCIAS PARA A SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES. 2021.

DE SOUZA, Paulo César Zambroni; ATHAYDE, Milton. A contribuição da abordagem clínica de Louis Le Guillant para o desenvolvimento da Psicologia do Trabalho. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 6, n. 1, p. 6-19, 2006.



DE JESUS TEIXEIRA, C. et al. Tecnologias e trabalho remoto em tempos de pandemia: concepções, desafios e perspectivas de professores que ensinam matemática. *DEVIR EDUCAÇÃO*, p. 118–140, 2021. Disponível em <<http://devireducacao.ded.ufla.br/index.php/DEVIR/article/view/402>> Acesso em: 25 abril 2022.

SOUZA, Farney Vinícios Pinto. Adoecimento mental e o trabalho do professor: um estudo de caso na rede pública de ensino. *Cad. psicol. soc. trab.*, São Paulo, v. 21, n. 2, p. 103-117, dez. 2018. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-37172018000200001&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-37172018000200001&lng=pt&nrm=iso)> Acesso em 20 jun 2022

TELES, Cristiane Coelho; TELLA, Luciana; BIANCHINI, Luciane Guimarães Batistella. A Síndrome de Burnout em professores do ensino superior no período de pandemia do Covid-19. *HUMANIDADES E TECNOLOGIA (FINOM)*, v. 33, n. 1, p. 172-182, 2022.

Cardoso, Marta RezendeChristophe Déjourns. *Ágora: Estudos em Teoria Psicanalítica* [online]. 2001, v. 4, n. 2 [Acessado 15 Maio 2022], pp. 89-94. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1516-14982001000200007>>. Epub 24 Out 2006. ISSN 1809-4414. Acesso em 05 maio 2022.



### *Um diálogo sobre os impactos e angústias da pandemia*

Um Espaço de escuta com o intuito de tentar entender o que a pandemia significou para cada sujeito

#### *Roteiro 1*

Dar as boas vindas. Pedir para que cada um se apresente e relatar um pouco quais são os sentimentos naquele momento

Em seguida, sugere-se uma dinâmica onde circule o objeto da palavra: o facilitador apresenta ao grupos um objeto e explica que após a pergunta feita será inserido o objeto na roda e quem estiver com o mesmo na mão está nos seu momento de fala.

Perguntas orientadoras para começarem a trazerem suas vivências:

- Quais eram as suas expectativas para o ano de 2020? Sendo que já logo no início do ano os casos já estavam significativos
- De que forma foi enfrentado este período? Por exemplo, por quanto tempo vocês e seus alunos teriam de ficar fora das salas de aula? Pois no início da pandemia fora pensado que seriam apenas duas semanas, e no fim se estendeu a dois anos.
- Quais sentimentos manifestaram-se neste período?
- Como ocorreu o período de transição do ensino presencial para o ensino remoto?
- Quais as principais dificuldades encontradas com relação a adaptação deste meio de ensino?

O facilitador pode realizar o encerramento conforme a escuta ativa do que for relatado pelos docentes.

### *Acolhimento e do compartilhamento de suas angústias*

#### *Roteiro 2*

É necessário demonstrar que não são somente momentos de recreação entre eles, mas também um espaço voltado para a escuta, ou seja, para ouvir o sofrimento de cada um no período pós pandemia.

A escuta tem que ser ativa, sem distrações para que o docente se sinta escutado e respeitado;

Perguntas orientadoras:

- O que ajudou ou vem ajudando cada um a diminuir os sintomas?
- O que cada um faz diante de crises ou situações que lhe deixam vulnerável?
- De que maneira cada um consegue ter um momento de lazer após um dia cansativo no ambiente escolar?
- Quais são as maneiras de praticar o autocuidado?

Dinâmica sugerida:

Questionar cada docente o que sentiu durante o ensino remoto, escrever essas sensações em um papel, colocar em uma caixinha com o intuito de passá-la pela roda, cada um pode tirar um da caixa e então falar sobre alguma questão, situação que lhe veio na cabeça no momento em que leu o sentimento;

Desse modo o docente pode trabalhar a fala e consequentemente se expressar através de sentimentos e com isso conseguir perceber alguns gatilhos, os quais podem desencadear os sintomas e principalmente conseguir utilizar as as estratégias de saúde mental.

Emanuely Donato, Gabrielly Cezar, Juliana Schindler, Vitória Pascoal e Laura Chaves.

### *Importância de cada docente trazer uma atividade recreativa na roda de conversa*

#### *Roteiro 3*

É sugerido que docentes de áreas diversas possam ser responsáveis por trazer uma atividade a ser desenvolvida com os presentes na roda

Com o intuito de desenvolver momentos de recreação entre os mesmos, proporcionando o alívio dos níveis de stress e consequentemente produzindo a interação social entre os profissionais no auxílio da recuperação de doenças psicossomáticas.

#### *Roteiro 4*

### *Importância do acompanhamento psicológico no processo de enfrentamento aos sintomas*

Questiona-se se os presentes na roda: Já tiveram experiência com um profissional Psicólogo?

Sugerir ao ambiente escolar que se desenvolva a abertura de campo de estágio para a área de psicologia escolar, encaminhando os estudantes do curso de psicologia da UNIJUI.

Falar dos recursos disponíveis aos docentes para desenvolver e promover a saúde destes profissionais caso o profissional docente sinta a necessidade de acompanhamento terapêutico, o mesmo pode contar com a Clínica de Psicologia da Unijui.

Projeto Integrador 1º semestre



## Anexo A - Folder Explicativo dos Roteiros