



Vanessa Candito¹, Karla Mendonça Menezes², Carolina Braz Carlan Rodrigues³, Felix Alexandre Antunes Soares⁴

Submetido em: 22/03/2022

Aprovado em: 09/03/2023

RESUMO

A pandemia trouxe a imposição aos profissionais em educação desenvolverem novos conhecimentos e habilidades para lidar com os desafios impostos. A necessidade de se reinventar, provocou em muitos professores uma sensação de mal-estar, e intervenções no campo da saúde mental tornaram-se imprescindíveis na atuação docente. Esse estudo investiga como a pandemia impactou na prática pedagógica e a na saúde dos docentes, de uma escola pública. Assim, buscou-se por meio dessa investigação corroborar com possíveis melhorias das condições apresentadas, além de apresentar contribuições científicas para o campo do bem-estar e qualidade de vida dos docentes. As ações formativas contemplaram as demandas emergentes do cotidiano escolar, como forma de apoiar os professores, e incluir a escuta e o diálogo sobre saúde mental no âmbito das formações continuadas. Foi possível identificar os reflexos do ensino remoto emergencial na prática docente, e as implicações que impactaram a qualidade de vida dos educadores.

PALAVRAS-CHAVE: Ensino. Docência. Saúde mental.

ABSTRACT

The pandemic brought the imposition on education professionals to develop new knowledge and skills to deal with the challenges imposed. The need to reinvent themselves caused many teachers a feeling of unease, and interventions in the field of mental health have become essential in teaching. This study investigates how the pandemic impacted the pedagogical practice and the health of teachers in a public school. Thus, it was sought through this investigation to corroborate with possible improvements of the conditions presented, in addition to presenting scientific contributions to the field of well-being and quality of life of teachers. The training actions contemplated the emerging demands of everyday school life, as a way of supporting teachers, including listening and dialogue about mental health in the context of continuing education. It was possible to identify the reflexes of an emergency remote teaching in teaching practice, and the implications that impacted the quality of life of educators.

KEYWORDS: Teaching. Teaching. Mental health.

INTRODUÇÃO

A pandemia da COVID-19 afetou substancialmente as relações sociais no mundo todo, impactando de forma abrupta os mais diversos segmentos econômicos, políticos, culturais e educacionais. As relações sociais, cada vez mais mediadas pela tecnologia, têm encontrado formas de aproximação e comunicação, superando as barreiras geográficas e temporais, uma vez que medidas como o distanciamento social são mantidas até o momento. Para Maciente (2020) a pandemia perfez a disseminação de tecnologias digitais em especial as relacionadas ao teletrabalho e à automatização de atividades.

Essas mediações também oferecem implicações relacionadas ao campo educacional, uma vez que os profissionais da educação e estudantes foram diretamente afetados, haja visto o fechamento

¹ Doutoranda e Mestra em Educação em Ciências, pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

² Doutora em Educação em Ciências pela Universidade Federal de Santa Maria.

³ Doutora em Educação em Ciências pela Universidade Federal de Santa Maria.

⁴ Doutor em Ciências Biológicas. Professor associado da Universidade Federal de Santa Maria.

parcial ou total das escolas, como forma de prevenção à propagação do coronavírus. Nesse âmbito, houve uma aceleração da implementação de tecnologias digitais para superar os efeitos decorrentes do distanciamento social. O docente recebeu novas atribuições que ultrapassaram o domínio de conteúdos e estratégias pedagógicas envolvendo o processo de ensino e aprendizagem. Ferramentas e plataformas para o ensino remoto emergencial (ERE) foram adotadas em grande escala pelas instituições de ensino e têm alterado as rotinas de estudantes e professores. Os docentes tiveram que pensar novas formas dinâmicas de construir conhecimento com os estudantes, elaborar novas propostas de atividades, inovar nos métodos e plataformas utilizados, refletir sobre como considerar diferentes formas com as quais os estudantes aprendem e melhorar os planejamentos das aulas.

A onda da digitalização denota avanço tecnológico, porém aponta para problemas já recorrentes quanto a exposição às tecnologias, como a sobrecarga de informações, a precarização e intensificação do trabalho. Desse modo, os professores são alvo de uma grande pressão psicológica diante da demanda apresentada nesse período. Pois, o processo de distanciamento social tem gerado muitas incertezas, instabilidades sociais e emocionais (como cansaço mental, ansiedade, depressão), alterando significativamente a vida do profissional da educação.

Com o intuito de colaborar com o debate acerca de novos caminhos para a Educação, um estudo realizado em 2020 pelo Instituto Península analisou os sentimentos e percepções dos professores brasileiros durante os diferentes estágios da pandemia da COVID-19 no Brasil. Dados do estudo revelam que a maior parte dos professores se sentiam ansiosos, sobrecarregados, cansados, estressados e frustrados diante das aulas remotas. Os professores da Educação Básica declararam se sentir ansiosos (67%), assim como também foi indicado que 53% dos docentes se sentiam sobrecarregados com a alta demanda de trabalho. Os resultados também apontaram que mais de 70% dos docentes precisaram mudar muito ou totalmente suas rotinas pessoais e profissionais.

A pesquisa ainda revela que além das atividades relacionadas à dimensão profissional, os professores e, em especial, as professoras, que são a maioria sobretudo da Educação Infantil e do Ensino Fundamental, viram suas jornadas diárias intensificadas sob vários aspectos, como atividades domésticas, organização da vida familiar e até mesmo apoio aos filhos em idade escolar. A rotina dos docentes passou a ser ocupada por mais atividades domésticas (66%), pelo trabalho em casa das atividades das escolas (62%) e estudos (50%). A pesquisa também demonstrou que 1 em cada 3 profissionais da Educação básica relata ter piorado em certos aspectos da vida, como a prática de atividades de lazer e cultura, condicionamento físico e qualidade do sono (INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA, 2020).

Esses “novos” modos de vida têm provocado instabilidade emocional e psicológica, atingindo diretamente o professor, que apesar do trabalho essencialmente intelectual sobrecarrega-se ao limite físico, tornando-se vulneráveis e propensos a desenvolver doenças múltiplas, impactando o nível de motivação e desenvolvimento teórico-prático da ação profissional, compondo uma desvalorização da autoestima e despersonalização da identidade docente (PONTES; ROSTAS, 2020).

As constantes mudanças na sociedade e na escola indicam a necessidade de os professores desenvolverem continuamente novos conhecimentos e habilidades para lidar com os desafios do cotidiano escolar, o que justifica a importância de proporcionar uma formação docente continuada, que

atenda às necessidades profissionais, sociais e pessoais, fortalecendo as diretrizes da educação e seus vínculos, como forma de desenvolver práticas de ensino-aprendizagem ao mesmo tempo em que identificam e trabalham para superar a precariedade, obstáculos e dificuldades impostas aos docentes.

Diante do exposto, esse estudo se dedica a investigar como os eventos relativos à pandemia impactaram a prática pedagógica e a percepção de saúde dos docentes de uma escola pública. Assim, busca-se por meio dessa investigação possíveis melhorias das condições apresentadas, além de apresentar contribuições científicas para o campo do bem-estar e qualidade de vida dos (as) docentes.

CONTEXTO DO ESTUDO

O presente estudo teve como cenário a Escola Estadual de Ensino Médio Humberto de Alencar Castelo Branco, vinculada à 8ª Coordenadoria Regional de Educação, e teve o intermédio de um Grupo de Estudos de uma Universidade Federal Pública que atua na escola desde 2011, em um trabalho colaborativo, conforme situa Rodrigues et al., (2020).

A escola considerada nesse estudo está localizada na periferia do município de Santa Maria/RS, e oferta as etapas de Ensino Fundamental I e II e Ensino Médio. Segundo informações do Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP), no ano de 2021, o quadro docente contemplava 35 professores e a instituição contava com um total de 469 estudantes matriculados, dos quais 160 encontravam-se nos anos iniciais e 210 nos anos finais do Ensino Fundamental, e 99 registros no Ensino Médio (INEP, 2022).

A vivência da pandemia e do ensino remoto e/ou híbrido são as questões do atual momento da sociedade, e justamente por serem dificuldades, exigem diferentes recursos emocionais. Por essas razões, a necessidade de atenção especial à saúde mental de estudantes, professores, gestores e demais profissionais da escola têm sido elemento central de preocupação na discussão sobre as respostas educacionais à pandemia da COVID-19.

Assim, considerando o cenário de crise provocado pela pandemia, intervenções no campo da saúde mental tornam-se imprescindíveis na atuação dos docentes. Desse modo, a gestão escolar, por meio de um formulário on-line, enviado aos docentes no mês de março de 2021, verificou informações relacionadas as demandas docentes e as condições de saúde do professor. Assim, partindo de uma solicitação da gestão escolar, mediada pela coordenadora pedagógica, evidenciou-se a necessidade de ações formativas que contemplassem as demandas emergentes do cotidiano escolar, como forma de apoiar os professores, ratificando a necessidade de incluir a escuta e o diálogo sobre saúde mental no âmbito das formações continuadas.

Delimitação do estudo

As ações formativas foram planejadas conjuntamente entre a equipe gestora e os pesquisadores do grupo de estudos, e consideraram a promoção da saúde no contexto escolar no âmbito das formações continuadas. Com vistas à necessidade de incluir nas ações a escuta e o diálogo sobre saúde mental, saúde emocional e autocuidado, as ações foram pensadas com intuito de promover a

reflexão sobre o autocuidado e o acolhimento às emoções, e foram desenvolvidas nos meses de junho e setembro de 2021.

Os diálogos realizados com a coordenadora pedagógica por meio de aplicativo de mensagens instantâneas, momentos de falas dos docentes e *feedbacks* de questionários, foram registrados e transcritos, e dessa forma quando oportunos serão apresentados por meio de excertos. Ressalta-se que as identificações dos docentes foram mantidas no anonimato. Cabe salientar que para esse estudo um compilado de informações foi gerado pela gestão escolar por meio de um questionário, porém as questões para essa pesquisa utilizaram assuntos abordados que relatam sobre a saúde e o bem-estar do professor.

Para esse estudo, optou-se pela abordagem qualitativa, que segundo Gerhardt e Silveira (2009, p. 32) preocupam-se [...] com aspectos da realidade que não podem ser quantificados, centrando-se na compreensão e explicação da dinâmica das relações sociais”. Ressalta-se que os procedimentos éticos estabelecidos para a pesquisa científica foram devidamente respeitados, e aprovados pelo comitê de ética em pesquisa conforme parecer consubstanciado número conforme CAAE 13846619.2.0000.5346.

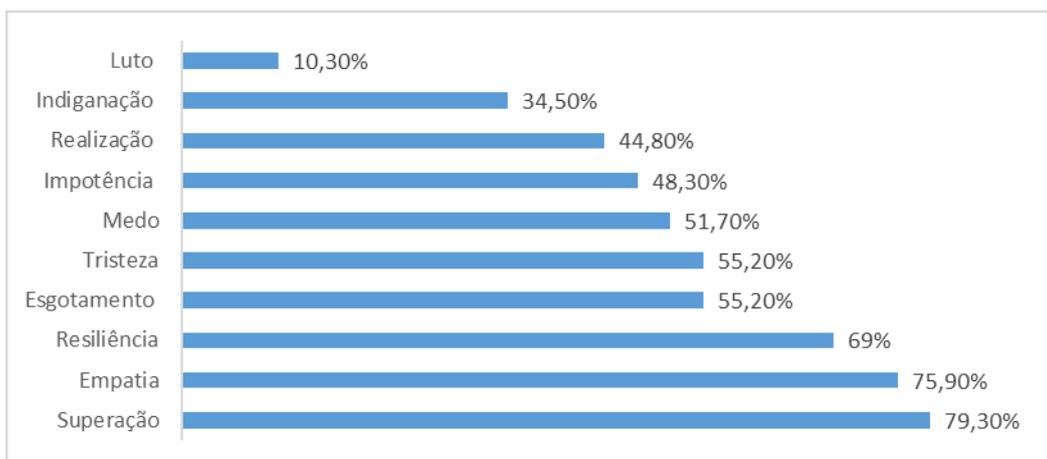
RESULTADOS E DISCUSSÕES

A intensificação do trabalho docente e a necessidade constante de adaptação às demandas e normativas educacionais no início do ano letivo de 2021 levaram a gestão escolar a identificar as questões significativas para os docentes, por meio de um questionário on-line que contemplou informações sobre a realidade escolar com vistas a identificar as principais demandas associadas a prática docente e à saúde do professor. Esse diagnóstico é a base para o mapeamento das ações necessárias para seguir com as estratégias de acolhimento e criar condições de atender as necessidades dos professores.

O questionário foi respondido por 29 docentes com atuação no Ensino Fundamental e/ou Médio, correspondendo a 82,9% do total de professores lotados na referida instituição escolar. Destes, 82,7% são do sexo feminino, sendo a idade média observada de 42,6±6,64 anos. O tempo de magistério variou entre 2 e 33 anos. Nesse âmbito, 82,7% referiram complementação de pós-graduação, sendo 10,3% em nível de mestrado. Quando questionados sobre a experiência com ambientes virtuais de ensino-aprendizagem, 60% dos docentes responderam não ter vivenciado alguma experiência prévia, enquanto 40% referiram ter participado como discente em cursos de formação continuada.

O distanciamento social se tornou uma das medidas mais importantes e eficazes para reduzir o avanço da pandemia. Porém como qualquer afastamento social vem trazendo implicações emocionais, principalmente à atenção especial às emoções nesse momento. Assim, quando os professores foram questionados sobre os sentimentos que perpassaram o período de distanciamento social, os docentes relatam sentimentos negativos, e em outros momentos foram positivos, conforme pode ser observado na figura 1 abaixo.

Figura 1: Percepção dos docentes sobre os sentimentos perpassados durante a pandemia



Fonte: elaboração própria, 2022.

Ao questionar que outro (s) sentimento (s) os professores estavam observando em seu cotidiano, muitos relataram: “Ansiedade, frustração e apatia”; “Dúvidas; Pânico, cansaço, e as vezes raiva”; “Insegurança e Angústia”; “Fé; Compreensão; Gratidão, esperança e afeto”; “Solidariedade, fiquei feliz em saber que podia contar com meus amigos”. Os professores também discorreram um pouco sobre os sentimentos descritos:

“Angústia por muitas vezes não me sentir capaz de transmitir conhecimento por esse novo modelo. Alívio algumas vezes, ao perceber que não era impossível.”

“Empatia para entender a realidade de cada um; entender que o ensino híbrido já era uma realidade e, me senti realizada quando os alunos corresponderam do jeitinho deles às aulas propostas.”

“Ao final do ano tive muita gratidão por ao meu ver conseguir atingir meu objetivo com meus alunos, famílias e principalmente com os colegas. Não foi nada fácil, tive momentos de desespero, solidão, mas sempre pude contar com um ombro amigo, mesmo que distante. Sou muito grata!!”

“Embora muito grata pelos acontecimentos positivos que no decorrer deste ano atípico me trouxe, senti um cansaço, quase um esgotamento emocional. Aprendi que eu sou importante para que flua de forma singela/positiva, muitas coisas boas vindo de mim para o outro. Aprendi e aprendo todos os dias ser uma mulher que conquista seus objetivos, que eu preciso acreditar que sou merecedora e aos poucos vou curando minhas feridas.

“Durante todo esse tempo de pandemia, fiquei muito sensível e muitos sentimentos foram se alternando, por exemplo, ao mesmo tempo que me sentia impotente, me sentia realizada, pois me superei em vários aspectos, principalmente no atendimento aos meus alunos de forma remota. Foi também um momento de introspecção.”

Os impactos do distanciamento social e das novas formas de organização do trabalho docente foram investigadas por Gonçalves e Guimarães (2020) em um estudo desenvolvido com 15.654 professores atuantes na educação básica nas redes públicas de ensino de todo o país. Os autores apontam que os sentimentos negativos são esperados ao considerar o contexto de crise econômica e sanitária. Todavia, ponderam que as mudanças nas rotinas de trabalho e isolamento, associadas a sentimentos de desamparo e abandono podem expor os professores a maior probabilidade de desenvolver problemas de saúde mental.

Em consonância, Oliveira et al., (2020) frisam que o excesso de demandas criadas pela pandemia tem produzido sofrimento mental e emocional aos docentes. De fato, tem sido comum

sentimentos de raiva, angústia, exaustão. Sintomas de estresse, ansiedade e depressão também tem se apresentado frequentes nesse público, estando diretamente relacionados aos aspectos laborais e a situação de calamidade pública da pandemia. Esses fatores combinados a grandes jornadas de trabalho e à falta de valorização social e salarial docentes aprofundam conflitos e potencializam os desgastes físicos e emocionais que, invariavelmente, acompanham a vida docente.

Os relatos apresentados pelos professores considerados no presente estudo se assemelham aos apontamentos de Gonçalves e Guimarães (2020), que observaram que 86,3% dos professores expressaram apenas sentimentos negativos em relação ao seu trabalho na pandemia. Outros 13,7% mencionaram o sentimento de tranquilidade. Os sentimentos mais frisados foram: apreensão, solidão, medo e a insegurança, fato esse por não saber quando e como será o retorno à normalidade. Os professores que afirmaram sentir “tranquilidade” podem sugerir fatores de proteção.

Os professores sofrem as consequências de estarem expostos a um aumento da tensão no exercício de seu trabalho, cuja dificuldade aumentou, fundamentalmente pela atividade do professor e o aumento de responsabilidade que lhe são exigidas, sem que, em muitas situações tenham os meios e condições necessárias.

No presente estudo, os docentes referiram que a pandemia também impactou a alimentação e o sono, de forma positiva ou negativa, conforme os excertos a seguir:

“Ao permanecer maior tempo em casa, foi possível repensar a alimentação. Cuidar da saúde física e mental, e consegui emagrecer e praticar esporte”
“Muitas vezes faltou tempo de comer e dormir [...]Senti impactos tanto na alimentação quanto no sono. Estou tomando medicação para ambos [...]em alguns momentos, praticamente troquei o dia pela noite [...]. Minha alimentação ficou errada e engordei bastante [...]perdi o sono por muito tempo... e o apetite também. Quando dormia acordava com palpitações.

Relacionando o contexto de sentimentos e alterações no sono e alimentação, muito professores relataram que além de contrair a COVID-19, muitos adoeceram com diversas outras enfermidades durante a pandemia.

“Minha glicemia aumentou consideravelmente; ”
“Dores de cabeça constante, dor no corpo, músculos, tonturas; ”
“Precisei de tratamentos para a saúde;
“Engordei e isso afetou as taxas de triglicérides, colesterol e glicose; ”
“Fiquei deprimida pela falta de contato com pessoas, sempre fui muito ativa, e o isolamento me deixou triste. Peguei COVID, e quando as pessoas sabem disso, tem receio de falar contigo, fui discriminada por ter contraído COVID. ”

O bem-estar docente passa pela atitude positiva dos professores relativamente aos seus educandos, aos seus colegas e, inclusive em relação a si próprios, tentando aproveitar as qualidades pessoais e relacionais e valorizando os aspectos positivos e os pequenos sucessos que se obtém no dia a dia.

Pensando no bem-estar e qualidade do professor, como forma de organizar e receber os professores no início do ano letivo, a gestão escolar solicitou aos docentes sobre fatores importantes para o acolhimento do professor e seu colega na retomada das aulas presenciais, remotas e/ou híbridas. Os docentes referiram que o respeito, ter empatia e ajudar o colega de trabalho serão essenciais no retorno para realizar as demandas da escola.

“Será necessário cuidados, empatia, união, paciência, resiliência e apoio coletivo; Compreensão, apoio, cooperação e empatia são fundamentais, e saber ouvir as angústias dos amigos, colegas, alunos;”

“Empatia, saber que estamos todos no mesmo barco, mas com realidades muito diferentes; Nos vemos como seres frágeis que somos, respeitando nossos limites; Muita união e companheirismo;

“Acredito que com empatia, tolerância e respeito conseguiremos vencer os desafios diários; Amizade, companheirismo, apoio. Desde que ingressei na Escola sempre tive tudo isso, por isso continuo afirmando, pois foi que me deu autonomia, coragem e força em todos os momentos.”

Na prática cotidiana, são diversas as responsabilidades do coordenador pedagógico e com frequência, é um desafio encontrar tempo para se dedicar a todas as questões pedagógicas, relacionais e administrativo-financeiras. Assim, o papel primordial do coordenador pedagógico é de formador dos professores, tendo como principais funções acompanhar as aprendizagens e o desenvolvimento dos estudantes de forma alinhada ao novo currículo, planejar e realizar formações e apoiar a prática e o desenvolvimento profissional da equipe docente para melhorar o processo de ensino-aprendizagem, tanto em momentos coletivos quanto em momentos individuais (GUIA PARA GESTORES ESCOLARES, 2020).

Desse modo, como descrito anteriormente, as solicitações da coordenadora partem de identificar junto com eles os obstáculos e dificuldades enfrentados no dia a dia. Depois disso, atuar junto com eles, dentro e fora da sala de aula, na superação e na resolução dos problemas encontrados. E assim, a coordenação escolar é desafiada a viabilizar procedimentos e meios para apoiar os educadores nesse propósito. Os excertos a seguir permitem identificar a preocupação da coordenadora pedagógica em relação a prática docente e a saúde do professor. Os fragmentos foram extraídos de mensagens enviadas pela gestora às pesquisadoras.

“Todo dia chega uma carga de trabalho, com formações on-line, e plataformas para darmos conta, além do Classroom”.

“Todas estamos em todas as frentes de trabalho e está bem difícil esse começo”.

“Precisamos fazer um trabalho de escuta, pois estamos precisando bastante; estamos com problemas de saúde, um colega teve COVID, foi internado, mas já está retornando. Familiares de colegas internados também.”

O Guia para Gestores Escolares: Orientações para formação continuada e revisão do Projeto Pedagógico à luz dos novos currículos (2020), frisa que as constantes mudanças na sociedade e na escola indicam a necessidade de os professores desenvolverem continuamente novos conhecimentos e habilidades para lidar com os desafios do cotidiano escolar e dos contextos de aprendizagem, o que justifica a importância de proporcionar uma formação docente continuada de qualidade. A formação continuada na escola permite o planejamento formativo baseado nas necessidades dos estudantes e de todo o ambiente escolar, e que os professores participem da definição de suas próprias necessidades de aprendizagem e desenvolvimento. Além disso, ela permite mais protagonismo e interação entre os professores e entre eles e o formador na escola, por meio de grupos de estudo, compartilhamento de experiências constantes, observação de aula com devolutiva pedagógica, entre outras estratégias, como forma de apoiar o docente sobre sua prática e promover a busca por soluções compartilhadas para problemas comuns (GUIA PARA GESTORES ESCOLARES, 2020).

Assim, quando realizado um trabalho coletivo e colaborativo, os professores se apoiam uns aos outros, o que acaba por promover também sua saúde, possibilitando a esses profissionais um ambiente de capacitação e de reflexão sobre a integração entre a Educação e a Saúde, o que pode contribuir para a qualificação de pessoas na defesa por melhores condições de Educação e qualidade de vida. Desse modo, duas ações formativas foram organizadas coletivamente entre a gestão escolar e as pesquisadoras do grupo de estudos, comprometidos com a promoção da saúde do professor, refletindo tanto no desenvolvimento profissional quanto na sua vida pessoal.

Destarte, para o primeiro momento, a intervenção foi direcionada por um psicólogo e mediado pelo grupo de pesquisadores, e teve como finalidade refletir sobre os principais problemas que afetam o trabalho pedagógico e a saúde do professor em situação de trabalho remoto. A ação mediada pelo psicólogo abordou “o exercício de se escutar; escutar a comunidade escolar e o outro”. O encontro desenvolveu-se em junho de 2021, no turno noturno e foi realizado por meio de videoconferência, em uma plataforma on-line, e contemplou a participação de 16 profissionais, incluindo docentes, gestão escolar e demais profissionais da educação da escola, e oito pesquisadores do grupo de estudos.

Durante o encontro foi possível compartilhar acontecimentos e sentimentos marcantes na vivência coletiva e individual de cada um, oferecendo a todos a possibilidade de escuta e o apoio de seus pares. A partir dessa experiência de acolhida, mobiliza-se o comprometimento coletivo no tratamento das necessidades identificadas pelo grupo para o retorno às atividades presenciais. Em virtude da rápida modificação do trabalho no âmbito educacional, muitos desafios foram encarados pelos docentes, e destacam-se os aspectos relacionados a organização do trabalho; a inserção abrupta e adaptação de tecnologias no planejamento pedagógico e ensino remoto emergencial; ao trabalho coletivo e troca de informações entre colegas; a preocupação com o desenvolvimento e aprendizagem dos estudantes e a saúde e qualidade de vida. E dessa forma no diálogo desenvolvido com os docentes emergiram pautas desafiadoras para os professores.

O excesso de trabalho tem levado o profissional da educação a diminuir suas horas de descanso, sono e atividades de lazer, para concluir as demandas profissionais, que se ampliam gradativamente e diariamente. As aulas remotas alteraram o ambiente de trabalho dos professores que repentinamente viram-se obrigados a repensar seus processos de trabalho e adequar-se ao ambiente virtual de ensino, utilizando diferentes plataformas digitais e aparatos tecnológicos. Abaixo, estão apresentados excertos dos relatos dos docentes durante o momento dialógico.

“Temos que lidar com jornada dupla, presencial com toda carga horária na escola e on-line extra em casa”.

“Não temos mais final de semana, nem dias nem hora para atender bem aos alunos. Muitas vezes nos domingos eu estava respondendo mensagens aos pais, pois sei que são momentos que os pais estão ajudando os filhos com as tarefas”.

“Eu me cobrava muito, sobre minhas atividades da escola”.

“Em meio a toda a pandemia, ainda era final de trimestre, notas para fechar em duas escolas, e eu estava sem condições de trabalhar. Minha cabeça foi a mil pois as escolas estavam no auge do trabalho pedagógico, e eu estava paralisada”.

Os relatos permitem identificar que a mudança das aulas presenciais para a modalidade remota foi permeada por inúmeros desafios, principalmente porque não houve tempo hábil para organização e preparo, tanto das escolas quanto das famílias dos (as) estudantes. Além dos aspectos referentes às

aulas, também foi necessário um processo de adaptação e reorganização na vida pessoal e familiar dos (as) docentes, já que o espaço de trabalho foi transposto para o domicílio. À vista de tudo isso, a responsabilidade pela transformação do espaço domiciliar em posto de trabalho coube exclusivamente aos docentes.

“Tivemos nossa vida invadida pela pandemia, não conseguimos mais limitar o tempo do que é da escola e da nossa casa.”

“Minha casa de repente virou meu espaço de trabalho, minha sala de aula é agora minha sala de estar, mas é espaço que tenho para dar aula. Assim como minha privacidade foi invadida.”

Diante desse contexto, surgiu a necessidade durante a pandemia, sobretudo entre as mulheres, em conciliar o trabalho remoto, com o doméstico e cuidados com filhos. Portanto, se antes da pandemia da COVID-19 as mulheres já tinham uma dupla jornada, tal condição se intensificou ainda mais no período pandêmico, porque agora essas jornadas acontecem todas simultaneamente. As atividades do lar, mesmo que compartilhadas com outras pessoas da família, pendura como responsabilidade atribuída naturalmente a pessoa do sexo feminino, mantendo-se assim uma desigualdade na divisão do trabalho, no que diz respeito ao gênero no contexto brasileiro (PESSOA; MOURA; FARIAS, 2021). Essas afirmações corroboram com os achados nesse estudo, onde 82,7% são do sexo feminino. Segundo o relato de uma professora: “O trabalho triplicado impactou no desafio de trabalhar em casa e na convivência familiar”.

A nova configuração de trabalho remoto somada ao cenário de pandemia caracteriza-se pela intensificação da jornada, sobrecarga de trabalho e exigências que acabam por causar sofrimento aos docentes. Sobre esse aspecto, são comuns os relatos de cansaço e sintomas de ansiedade, que favorecem o aumento no número de transtornos mentais entre esses profissionais (SOUZA et al., 2020).

“Eu percebi que chegava o domingo e eu estava sobrecarregada. E fui me dando conta que eu estava adoecendo, pois não tinha mais horário de trabalho. A minha vida profissional e pessoal virou única.”

“Nós perdemos duas colegas, e acredito que todos os colegas se sentiram afetados pela saída delas. Elas saíram por conta da situação da pandemia, e pediram afastamento do ensino. Elas abriram mão do emprego, por conta de não aguentar toda a demanda.”

“Eu observo que todos estão muito frágeis. Qualquer fala que antes não afetava, hoje está magoando as pessoas. Agora tudo é motivo de chateação, além do mais as pessoas estão mais caladas e assim sofrem mais.”

“O contato de estar fisicamente próximo tem mexido muito comigo, e com os outros colegas também.”

Coelho et al. (2021) relatam ações denominadas “Rodas de Conversa”, desenvolvidas com ênfase na promoção de saúde mental docente durante a pandemia da COVID-19. Os temas abordados foram relacionados às aulas remotas, os impactos na saúde mental e os recursos adotados pelos (as) docentes. As rodas on-line foram realizadas em duas escolas de Ensino Fundamental, uma pública e outra privada, de duas cidades do Rio Grande do Sul. Os resultados apontam dificuldades dos docentes com relação à configuração de ensino remoto, sobrecarga pela intensificação do trabalho e relatos de sintomas de ansiedade e estresse.

Em nosso estudo, os professores também relataram sintomatologia de ansiedade, de fadiga e exaustão, vinculada às cobranças e ao excesso de trabalho remoto. De tal modo, nossos os achados estão em consonância com os resultados das observações supracitadas nos estudos referidos

anteriormente. Diante do exposto, emerge a necessidade de construirmos novas alternativas para a ação educativa em uma realidade nunca antes vivida e por isso desafiadora: o pensar a Educação Escolar no contexto da Pandemia de COVID-19. É preciso buscar formas mais sensíveis de nos relacionarmos e, nessa busca que nos nutrir das ideias e estratégias de acolhimento (INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA, 2021). Assim, para a organização do segundo momento formativo, a coordenação pedagógica confirma da importância de promover a saúde do professor.

“Sobre as demandas da escola, analisamos com a equipe, e o que seria muito importante trabalhar é a questão de saúde. Para o próximo encontro como sugestão podemos trabalhar algo relacionado a saúde na área de meditação e relaxamento, práticas meditativas. Trazer para os professores algo voltado para a saúde deles” (coordenadora pedagógica).

Ao direcionarmos a importância de darmos mais atenção ao autocuidado e a saúde durante a pandemia, os docentes frisaram que:

“A pressão psicológica sofrida pela população colocou em evidência a necessidade e a importância do cuidado com a saúde mental individual e coletiva”.

“Todos ficamos fragilizados diante da pandemia, mas para lidar com os problemas alheios precisamos estar fortalecidos. Dedicar uma parte do dia para cuidar de si, práticas físicas ou passatempos é fundamental para isso”.

O segundo encontro foi realizado no mês de setembro de 2021, na sede da escola, e contou com a participação de 22 docentes e três pesquisadoras. Esse momento foi realizado por uma instrutora de Yoga, e teve como intuito contemplar conhecimento sobre a sua prática e aspectos da saúde emocional e autocuidado, uma vez que fora mencionado pelas docentes a sobrecarga de trabalho ocasionando em muitos casos ansiedade. Dessa forma a profissional convidada pelos pesquisadores conduziu e proporcionou um diálogo sobre autoconhecimento e posteriormente promoveu uma prática de iniciação ao Yoga. Para Silva (2013) a inserção da prática de yoga na escola tem como preocupação melhorar a qualidade de vida dos professores oferecendo uma ampliação do nível de consciência através do autoconhecimento. Kiecolt-Glaser et al., (2010) relatam que a prática do yoga traz benefícios para a redução do estresse, trazendo benefícios substanciais à saúde. Ressalta-se que todos os protocolos de segurança foram atendidos para a atividade realizada presencialmente na escola. Ao tratar sobre autoconhecimento e a prática de yoga, os professores responderam a seguinte questão: “Como a atividade que contemplou aspectos do autoconhecimento e promoveu uma pequena prática de yoga contribuiu para seu bem-estar?” As respostas evidenciaram, sobretudo, que a atividade promoveu relaxamento.

“Foi novo e prazeroso. Um momento de relaxamento”.

“Foi uma experiência maravilhosa, pude desligar um pouco das atribuições diárias e conhecer um pouquinho sobre a yoga e seus benefícios. Fiquei mais tranquila e dormi muito bem”.

“Como uma prática de integração com o grupo e momento de reflexão e relaxamento pessoal”.

“Consegui relaxar principalmente com a respiração diferenciada”.

Rosa (2011), realizou uma pesquisa com docentes do curso de Pedagogia de uma instituição privada de Santa Catarina (SC), para identificar fatores de estresse em sua rotina profissional, oferecendo o Yoga como ferramenta para gerenciar o estresse. Foi realizada uma intervenção com dinâmicas e técnicas do Yoga como forma de contribuir com mais qualidade de vida ao trabalho

docente. De acordo com os dados levantados na pesquisa, a autora frisa que através da vivência das docentes, houve satisfação com os benefícios da prática, percebendo melhoras ou almejando possíveis contribuições no que diz respeito à concentração, ao sono e a possíveis desconfortos gerados pelo estresse. Assim percebe-se que é de suma importância rever e perceber a realidade do professor, e dessa forma propor ações formativas que sejam efetivas e relevantes por meio do diagnóstico das necessidades e desafios dos professores. Segundo o Movimento pela Base Nacional Comum (MPB) (2019) essas formações devem abrir caminho para um percurso mais autônomo do professor e ser pensadas no intuito de incorporar as vivências docentes.

Destarte, é essencial propor caminhos e reflexões para o acolhimento dos educadores na retomada das atividades presenciais de ensino, diante dos impactos e transformações no nosso modo de vida e de trabalho acarretados pela pandemia da COVID-19. Acolher e receber acolhida tornam-se dinâmicas cada vez mais presentes e necessárias nas nossas relações, como ferramentas para mitigar o sofrimento decorrente do isolamento social, dos novos riscos e inseguranças (INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA, 2021).

CONSIDERAÇÕES

As constantes mudanças na sociedade e no meio escolar durante a pandemia indicaram a necessidade de os professores desenvolverem continuamente novos conhecimentos e habilidades para lidar com os desafios impostos. Além disso, a urgente necessidade dos profissionais da educação em se reinventar, tem provocado em muitos professores a sensação de mal-estar no cenário pandêmico.

No contexto desse estudo foi possível identificar os reflexos do ensino remoto emergencial na prática docente sob o ponto de vista dos professores, e nesse sentido averiguou-se que os educadores apresentaram uma abrupta adaptação as tecnologias no planejamento pedagógico; o trabalho coletivo e troca de informações entre colegas ficou prejudicada pelo fato do isolamento social; os professores levaram as salas de aula para dentro de suas residências, e a preocupação dos professores com o desenvolvimento e aprendizagem dos estudantes.

Os achados nesse estudo também permitiram identificar que as implicações do trabalho remoto impactaram a qualidade de vida dos docentes, na qual cabe destacar os relatos frequentes de sintomas como ansiedade, depressão e estresse, chamando a atenção para a saúde mental, o autocuidado e a valorização do professor. Diante do exposto, identificou-se nesse estudo a necessidade e importância de apresentar contribuições para o campo da saúde mental dos docentes em meio a esse momento atípico de pandemia, como forma de promover estratégias de promoção da saúde mental, por meio do estímulo de autocuidado, sentimento de acolhimento, bem-estar e qualidade de vida, tornam-se imprescindíveis para o período de pandemia e pós-pandemia.

Dessa forma, as ações formativas desenvolvidas nesse estudo implicaram em realizar atividades que promovessem ações de escuta e o diálogo sobre saúde mental, saúde emocional e autocuidado, e o acolhimento às emoções. Cabe destacar que ações formativas devem considerar a realidade em que o docente trabalha, suas necessidades, suas ansiedades, deficiências e dificuldades. Assim, diante do contexto apresentado, os professores puderam nas ações formativas realizadas, refletir

sobre os principais problemas que afetam o trabalho pedagógico e a saúde do professor em situação de trabalho remoto, e contemplar o autocuidado por meio da prática do yoga.

Por fim, ressalta-se a importância das ações formativas de educadores no contexto educacional, voltados para a promoção da saúde e o debate coletivo sobre as condições em que os profissionais da educação se encontram, afim de fornecer apoio emocional, aperfeiçoamento e o acompanhamento. Nesse sentido, as políticas de formação continuada poderiam se apresentar como propostas de acompanhamento, buscando respostas que contribuam para a valorização profissional dos docentes, evitando um possível adoecimento por conta do excesso de trabalho.

Outrossim, buscamos com esse estudo, proporcionar melhorias das condições apresentadas pelos docentes, visando que o profissional da educação tenha visibilidade aos desafios e dificuldades encontrados no desenvolvimento de seu trabalho, sobretudo a valorização da profissão do professor.

REFERÊNCIAS

- COELHO, E. A. et al. Saúde mental docente e intervenções da Psicologia durante a pandemia. **PSI UNISC**, Santa Cruz do Sul, v. 5, n. 2, p. 20-32, 2021. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/psi/article/view/16458>. Acesso em: 22 dez. 2021.
- GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. (Org.). **Métodos de Pesquisa**. Porto Alegre: UFRGS, 2009.
- GONÇALVES, G. B. B.; GUIMARÃES, J. M. M. Aulas remotas, escolas vazias e a carga de trabalho docente. **Revista Retratos da Escola**, Brasília, v. 14, n. 30, p. 772-787, 2020. Disponível em <https://retratosdaescola.emnuvens.com.br/rde/article/view/120> Acesso em: 15 dez. 2021.
- GUIA PARA GESTORES ESCOLARES. **Orientações para formação continuada e revisão do Projeto Pedagógico à luz dos novos currículos**. Brasília: MEC, 2020. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/implementacao/Guia_para_Gestores_Escolares_PP_e_Formacao_Continuada_na_Escola.pdf. Acesso em: 12 jan. 2022
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA. **Censo da Educação Básica - 2021**. Brasília: INEP, 2022. Disponível em: https://download.inep.gov.br/censo_escolar/resultados/2021/apresentacao_coletiva.pdf. Acesso em: 01 fev. 2022.
- INSTITUTO PENÍNSULA. **Sentimento e percepção dos professores brasileiros nos diferentes estágios do Coronavírus no Brasil**. São Paulo: Instituto Península, 2020. Disponível em: https://institutopeninsula.org.br/wp-content/uploads/2020/05/Pulso-Covid-19_-Instituto-Peni%CC%81nsula.pdf Acesso em: 21 jan. 2022.
- KIECOLT-GLASER, J. K. et al. Stress, inflammation, and yoga practice. **Psychosom Med.**, v. 72, n. 2, p.113-121, 2010. DOI: 10.1097/PSY.0b013e3181cb9377. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20064902/>. Acesso em: 22 jan. 2022.
- MACIENTE, A. N. Essencialidade, Contato Interpessoal, Teletrabalho e Automação das Ocupações no Mercado Formal Brasileiro: Riscos e Potencialidades Advindo da Covid-19. **Repositório IPEA**, v. 69, p. 95-107, jul. 2020. Disponível em: http://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/10188/1/bmt_69_essencialidade.pdf. Acesso em: 21 dez. 2021.
- MOVIMENTO PELA BASE NACIONAL COMUM. **Critérios da formação continuada dos referenciais curriculares alinhados à BNCC**. Brasília: Movimento Pela Base Nacional Comum, 2019. Disponível em: <https://movimentopelabase.org.br/wp-content/uploads/2019/01/PDF-Crit%C3%A9rios-de-Forma%C3%A7%C3%A3o-v6-final.pdf>. Acesso em: 14 nov. 2021.

OLIVEIRA, H. L. R. *et al.* Percepções sobre saúde mental de professores e professoras de uma escola pública da fronteira oeste do Rio Grande do Sul. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 4, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/3060>. Acesso em: 13 jan. 2022.

PESSOA, A. R. R.; MOURA, M. M. M.; DE FARIAS, I. M. S. A Composição do Tempo Social de Mulheres Professoras Durante a Pandemia. **LICERE**, v. 24, n. 1, p. 161-194, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/29532>. Acesso em: 19 nov. 2021.

PONTES, F. R.; ROSTAS, M. H. S. G. Precarização do trabalho do docente e adoecimento: COVID-19 e as transformações no mundo do trabalho, um recorte investigativo. **Revista Thema**, v. 18, Edição especial, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ifsul.edu.br/index.php/thema/article/view/1923>. Acesso em: 15 dez. 2021.

RODRIGUES, C. B. C. *et al.* Contribuições de uma proposta contínua de formação docente articulada por meio da relação escola-universidade. In: SAWITZKI, R. L. *et al.* (ed.). **Vida, vivência e experiência de professores (as) de educação física**. Curitiba: CRV, 2020. p.151-164.

ROSA, T. F. S. B. **O impacto da prática de yoga sobre o estresse no trabalho docente no curso de pedagogia**. 2011. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade do Vale do Itajaí, Itajaí, 2011.

SILVA, J. A. **loga**: como disciplina na grade curricular das escolas. Brasília: Universidade de Brasília, 2013.

SOUZA, K. R. *et al.* Trabalho remoto, saúde docente e greve virtual em cenário de pandemia. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 19, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tes/a/RrndqvwL8b6YSrx6rT5PyFw/>. Acesso em: 22 jan. 2022.