

SAÚDE MENTAL IMPORTA: PROMOVEDO ESTRATÉGIAS DE PRESERVAÇÃO COM PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA NA PANDEMIA

Juliara Soares da Silva

Universidade Estadual do Piauí, Brasil

Rafaella Coêlho Sá

Universidade Estadual do Piauí, Brasil

RESUMO

A pandemia do Covid-19 impactou a educação em todos os níveis forçando o professora a adaptar-se às demandas escolares de forma imediato, interferindo em sua saúde mental, com intensificação do sofrimento psíquico desse profissional. Nessa perspectiva, o presente trabalho objetiva relatar a experiência do desenvolvimento de estágio de Psicologia Comunitária com foco na saúde mental do professor em parceria com o Grupo de Psicologia Educacional Escolar em Contexto da Universidade Estadual do Piauí (GPEEC/UESPI), no período pandêmico através de encontros virtuais entre julho e setembro de 2021. Participaram 14 professores da educação básica discorrendo sobre sentimentos e emoções no contexto de retomada às aulas, a própria ansiedade e o processo de mudanças e ressignificação. Os resultados mostram que espaços de escuta e acolhimento aos docentes constituem fatores de prevenção. Evidenciam ainda que trabalho em grupo se tornou significativo à promoção da saúde mental, reverberando em suas atuações profissionais.

PALAVRAS-CHAVES: Professor, saúde mental, pandemia, psicologia comunitária, relato de experiência.

MENTAL HEALTH MATTERS: PROMOTING PRESERVATION STRATEGIES WITH BASIC EDUCATION TEACHERS IN A PANDEMIC PERIOD

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic impacted education at all levels, forcing the teacher to adapt to school demands immediately, interfering with their mental health, with the intensification of the psychic suffering of this professional. In this perspective, the present work aims to report the experience of developing a Community Psychology internship with a focus on the teacher's mental health in partnership with the School Educational Psychology Group in Context of the State University of Piauí (GPEEC/UESPI), in the pandemic period through of virtual meetings between July and September 2021. 14 basic education teachers participated, discussing

feelings and emotions in the context of resuming classes, their own anxiety and the process of change and resignification. The results show that spaces for listening and welcoming teachers are prevention factors. They also show that group work has become significant for the promotion of mental health, reverberating in their professional performances.

KEYWORDS: Teacher, mental health, pandemic, community psychology, experience report.

CUESTIONES DE SALUD MENTAL: IMPULSANDO ESTRATEGIAS DE PRESERVACIÓN CON DOCENTES DE EDUCACIÓN BÁSICA EN PERÍODO DE PANDEMIA

RESUMEN

La pandemia del Covid-19 impactó la educación en todos los niveles, obligando al docente a adaptarse a las exigencias escolares de manera inmediata, interfiriendo en su salud mental, con la intensificación del sufrimiento psíquico de este profesional. En esa perspectiva, el presente trabajo tiene como objetivo relatar la experiencia de desarrollo de una pasantía de Psicología Comunitaria con enfoque en la salud mental del docente en colaboración con el Grupo de Psicología Educativa Escolar en Contexto de la Universidad Estadual de Piauí (GPEEC/UESPI), en la período de pandemia a través de encuentros virtuales entre julio y septiembre de 2021. Participaron 14 docentes de educación básica, discutiendo sentimientos y emociones en el contexto de la reanudación de clases, su propia ansiedad y el proceso de cambio y resignificación. Los resultados muestran que los espacios de escucha y acogida de los docentes son factores de prevención. También muestran que el trabajo en grupo se ha vuelto significativo para la promoción de la salud mental, repercutiendo en sus actuaciones profesionales.

PALABRAS CLAVE: Docente, salud mental, pandemia, psicología comunitaria, relato de experiencia.

INTRODUÇÃO

O professor continua sendo um dos principais mediadores dos processos educativos, necessitando adaptar-se constantemente às demandas escolares e sociais, adequando-se em conteúdos, práticas de ensino na busca de atender ao objetivo educacional maior que é a formação integral do estudante. Contudo, pouco se pensa ou se discute acerca da saúde mental deste profissional, uma vez que em sua atuação, o professor vai muito além do promover a construção de conhecimentos e/ou ensinar conteúdos, ele acaba repassando aos alunos sua forma de enxergar e a lidar com as questões da própria existência humana. Por isso esse aspecto da saúde docente deve ser entendido como “um equilíbrio de bem-estar social entre os indivíduos, pois com sua atenção voltada para o processo de ensino-aprendizagem e para ser um profissional que ensina de uma forma que venha a beneficiar o

trabalho educacional com os alunos, sua saúde mental deve estar em harmonia”. (SILVA; SIMONETTO, 2015, p. 1).

Em 2020, o mundo é impactado pela Covid-19, que no Brasil particularmente tem suas consequências para além do número alarmante de mortes: impacta a economia, a política, a sociedade como um todo e sobremaneira a educação. A pandemia vem desvelar o quão frágil é o sistema educacional brasileiro, provocando um aumento das desigualdades educacionais ao comparar o sistema privado de ensino com o ensino público.

Book (2020) aponta o crescente índice de evasão escolar; o não acesso ou pouco acesso de alunos de escolas públicas a recursos tecnológicos que pudessem possibilitar um acesso mínimo às aulas, as condições financeiras e econômicas que impactaram mais profundamente as pessoas de baixa renda, aumentando inclusive o cinturão de pobreza no país; a não organização de políticas sociais para atender tal população, voltando de maneira incisiva o trabalho infantil; a não estruturação das escolas para atender a demandas emergentes, além do não preparo de professores para a nova realidade social, econômica, financeira e educacional na qual o Brasil passou a vivenciar.

Diante de fatores estressores, como as consequências da COVID-19 no Brasil, cada um reage de maneira diferente e tais respostas dependem da formação, da história de vida do sujeito, de suas características particulares, e da comunidade em que vive. “Durante uma pandemia é esperado que estejamos frequentemente em estado de alerta, preocupados, confusos, estressados e com sensação de falta de controle frente às incertezas do momento.” (BRASIL, 2020, p. 1)

Partindo do que foi citado e da divisão do momento de aula com os espaços físicos de sua residência, o trabalho do professor precisou ser reinventado, proporcionando atividades cada vez mais favoráveis à promoção de aprendizagem, possibilitando o desenvolvimento do conhecimento com avaliações centradas nesse processo, com conteúdos cada vez mais diversificados, apropriados às propostas pedagógicas de cada instituição no exercício da prática, como menciona Santos *et all* (2021).

E como estar a par de tais mecanismos de ensino sem nenhum preparo prévio? Isso resultou em outro momento de tensão para esses profissionais: ter que se reinventar em suas aulas e ainda lidar com o manuseio de tecnologias sem nenhuma qualificação para tal, por “não terem tido a formação que contemplasse tecnologias digitais, sendo preciso recorrer a

atualizações e capacitações que assegurem a qualidade do ensino” (SANTOS, 2021, p. 2). Sem falar que muitos deles nem dispunham dos equipamentos necessários, tiveram que retirar de sua renda o investimento em aparelhos e cursos, ou até mesmo, o pagamento de profissionais qualificados.

Assim, foi inevitável o aumento dos casos de depressão e ansiedade na população mundial em virtude da pandemia, sendo um estressor e possível desencadeador: o home office sem a formação prévia para o professor, que se tornou um marco em sua jornada no magistério. Ele passou a se ver dentro de um espaço onde todos os seus papéis sociais precisavam coexistir, onde a sua versão laboral teve que dividir o ambiente com o ser pai/mãe, filho(a), tio(a), avô/avó, dentre outros tantos papéis.

Promover espaço de partilha e desenvolvimento de estratégias de enfrentamento a essa situação foi de extrema relevância a esse grupo específico de profissionais, uma vez que eles muitas vezes precisaram ser os maiores incentivadores para os alunos em situações de vulnerabilidade.

Nessa perspectiva, o presente trabalho tem o objetivo de relatar a experiência do desenvolvimento de estágio de Psicologia Comunitária com foco na saúde mental do professor em parceria com o Grupo de Psicologia Educacional Escolar em Contexto da Universidade Estadual do Piauí (GPEEC/ UESPI). O projeto abordou a saúde mental dos docentes no período pandêmico e mais especificamente, pudemos compreender como a pandemia mobilizou o seu desenvolvimento profissional; refletir acerca de estratégias de enfrentamento da situação de isolamento e outras demandas que esse professor possa ter desenvolvido no período da pandemia, além de fomentar uma qualidade de saúde mental dos mesmos com rodas de discussão, acolhimento e atividades interativas.

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Por muito tempo associou-se o conceito de saúde à ausência de doença, um indivíduo sadio mostrava vigor, plena condição para a execução de suas atividades corriqueiras. Em 1946 a Organização Mundial da Saúde (OMS) propôs um conceito de saúde que envolvia um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consistia apenas na ausência de doença ou de enfermidade. Segundo Gaino *et all* (2018), tal definição sofre, até hoje, sérias críticas uma vez que as limitações humanas e ambientais não garantem o

alcance ao completo bem-estar, este sendo entendido como um equilíbrio entre as condições emocionais do sujeito e a maneira como que este administra as demandas cotidianas e adversas.

No que se refere à saúde mental, Silva e Simonetto (2015) propõem que o conceito torna-se um tanto mais complexo, uma vez que, existem situações e fatores importantes que contribuem e podem nesta conceituação sofrer interferência no seu significado a partir da cultura, teorias, aspectos subjetivos entre outros fatores. O fato é que, segundo essas autoras, o termo saúde mental é usado para descrever o nível de qualidade de vida cognitiva ou emocional, incluindo a capacidade do indivíduo de apreciar a vida e procurar um equilíbrio entre as atividades e os esforços para atingir a resiliência psicológica.

Diante do que foi exposto, abordar a saúde mental é de fundamental importância, dada a influência da mesma nas reações cotidianas do ser humano, inclusive nas relações de trabalho:

A nível laboral, vários estudos têm demonstrado que as condições em que se desempenha um posto de trabalho, a oportunidade de controlo, a adequação entre as exigências do cargo e as capacidades da pessoa que o desempenha, as relações interpessoais, a remuneração e a segurança física, entre outros, são factores de relevo para o bem estar psicológico dos trabalhadores e para a sua saúde mental. (MARTINS, 2004, p.1).

Segundo Caplin (1989), conforme citado por Martins (2004), “Saúde mental é um estado de boa adaptação, com uma sensação subjectiva de bem-estar, prazer de viver e uma sensação de que o indivíduo está a exercer os seus talentos e aptidões”. Por certo que este bem-estar, essa saúde mental pode estar em risco a depender das interações da pessoa humana com aquilo que a cerca. Entra em cena a expectativa criada e a realidade com a qual o ser humano se depara, circunstâncias que podem levar a um nível de estresse que abala a sua saúde mental.

Alguns autores referem que os factores psicológicos, conferem riscos para a manutenção da saúde mental, através do comportamento e da emoção. O stress no trabalho, a vulnerabilidade ao stress, a não satisfação do trabalho, a fadiga crónica, a ansiedade, o neuroticismo e a extroversão, o auto-conceito e o coping pobres, parecem fazer-se acompanhar de um desconforto emocional significativo e podem aumentar a probabilidade do indivíduo desenvolver problemas de comportamento. No entanto, apesar de salientarmos a importância das dimensões psicossociais da pessoa, na sua relação com a saúde e com a doença mental, não podemos, contudo, descurar a sua vertente biológica, dado que a susceptibilidade da pessoa, quer genética, quer adquirida, é considerada de extrema importância para a saúde mental. Isto porque os factores psicossociais podem interagir com a dimensão

biológica e contribuir para o desenvolvimento de comportamentos inadequados. (Factores de risco psicossociais para a saúde mental. (MARTINS, 2004, p.2).

Esses fatores causadores de estresse são perceptíveis nos trabalhos relacionados à educação. E no que tange a situação da educação em nosso país, as dificuldades relacionadas ao “sucateamento da estrutura física, o próprio sistema de ensino e a oferta de *internet*, são considerados os pontos principais das dificuldades de atuação, seja do professor ou aluno no contexto escolar”. (CIPRIANO; ALMEIDA, 2020, p. 1)

Dentre os fatores já citados anteriormente, a desvalorização da profissão também é algo que influencia em sua atuação. Seja o não reconhecimento de sua *práxis* ou ainda a desvalorização salarial que muitas vezes o faz atuar em diferentes escolas a fim de alcançar certo nível de conforto para si e/ou sua família.

Segundo Silva e Simonetto (2015), caso a qualidade de vida emocional e cognitiva de uma pessoa não se encontrar em plena harmonia, esse desequilíbrio pode afetar a todos a seu redor, no caso do professor, prejudica o processo de ensino-aprendizagem uma vez que sua motivação para proporcionar uma aula de qualidade estará abalada.

Nesse sentido, o professor teve que lidar exatamente com a fadiga e ansiedade que não raro resultam em profissionais frustrados e desgostosos com a profissão, posto que o reconhecimento da sua importância perante a comunidade vem se perdendo pouco a pouco.

Esse mal-estar passa a se manifestar em sentimentos negativos intensos como angústia, alienação, ansiedade e desmotivação, além de exaustão emocional, frieza perante as dificuldades dos outros, insensibilidade e postura desumanizada. A profissão docente é hoje considerada como uma das mais estressantes, uma profissão de risco, conforme a Organização Internacional do Trabalho (OIT). E, não raro, os professores partem para a fuga de olhar o processo sem se reconhecer nele. Nas mulheres, os principais efeitos do mal-estar são amenorreia, cefaleia, melancolia climatérica, frigidez, anorexia, bulimia, neurose de ansiedade e psicose depressiva.(LEITE; SOUZA, 2007, p. 15 *apud* SILVA, SIMONETTO, 2015, p. 6).

Ainda não se deu a verdadeira importância para a saúde mental dos profissionais da educação, notadamente os professores, mas ela é fundamental para apresentação do mundo aos alunos, no papel crucial de mediação:

O grande mediador ainda continua sendo o professor e para que ele exerça bem o seu papel sua saúde mental não pode sofrer interferências. (...) precisamos de mediadores, de pessoas que saibam escolher o que é mais importante para cada um de nós em todas as áreas da nossa vida, que garimpem o essencial, que nos orientem

sobre as suas consequências, que traduzam os dados técnicos em linguagem acessível e contextualizada. (MORAN, 1997, p. 151).

Ainda Silva e Simonetto (2015), completam:

Fator este determinante e condicionante para a saúde mental do professor, que quando o mesmo não sofre um “stress” ou alteração, ele se sente disposto e motivado a ponto de contagiar seus alunos, e mostrar de forma fidedigna os conteúdos a serem expostos, com um maior engajamento e envolvimento, fazendo que todos os alunos venham a participar do processo ensino aprendizagem de forma efetiva e com garantia de que os alunos levarão consigo o melhor, pois o professor enquanto mediador, e com motivação fará o melhor por estes alunos garantindo uma educação de qualidade. (SILVA e SIMONETTO, 2015, p. 2)

É necessário restabelecer o vínculo afetivo e emocional do corpo docente com a sua profissão. Aspectos econômicos e salariais são importantes, contudo, o mais importante é a percepção de segurança no ambiente de trabalho, respeito das famílias dos alunos e da própria comunidade escolar, e ainda, disponibilidade de materiais que auxiliem o professor na apresentação das disciplinas. Essas medidas elevam a autoestima do trabalhador e são capazes de recolocá-lo no equilíbrio imprescindível para mudar a história de um país.

Todavia, como se não bastassem os desafios já elencados, eis que surge a Covid-19: uma doença causada pelo vírus SARS-COV2, considerada de efeito pandêmico, mas que numa perspectiva de interação de fatores, pode ser considerada uma sindemia, uma vez que ela interage com uma variedade de condições pré-existentes e vemos uma taxa desproporcional de resultados adversos em comunidades desfavorecidas, de baixa renda e de minorias étnicas. (PLITT, 2020)

A Covid-19 confinou em suas residências (ou pelo menos quem as tinha) bilhões de pessoas ao redor do mundo, ceifando vidas e aumentando o nível de estresse e prejuízo mental a todos os seres humanos, principalmente pelo medo do adoecimento e da morte, exclusão social pela associação à doença, transmissão do vírus a outras pessoas, gerando, dentre outras coisas, distúrbios hormonais, do sono e conflitos interpessoais.

No caso dos professores, adicionou-se a urgência de se adequar a um regime de trabalho virtual, sem o domínio das ferramentas para tal. Passaram a exigir desse profissional uma atualização contínua na busca por melhorias nas aulas, investimentos financeiros e de tempo na busca por materiais que auxiliassem nessa atualização. Tais fatores acentuaram o desgaste da saúde mental e aumentaram o risco de licenças recorrentes, desânimo e até mesmo abandono da profissão.

METODOLOGIA

A experiência vivenciada neste estágio em decorrência do distanciamento social e seguindo as normativas de biossegurança do Ministério da Saúde, ocorreram de maneira remota, virtual, mediadas pela plataforma do *Google Meet* com adesão espontânea a partir de inscrição prévia através de formulário eletrônico disponibilizado em grupos de *WhatsApp* de escolas públicas em que os professores foram tendo acesso e também pela disponibilidade de *link* de inscrição entre pares, seguindo a técnica “bola de neve”, que consiste e em participantes indicarem outras pessoas. Neste caso, professores indicarem outros professores para participarem da atividade.

O formulário continha inicialmente uma carta explicando a proposta do estágio, nomeado “Saúde Mental Importa”, onde se enfatizava que se tratava de um grupo de estagiários em psicologia comunitária, que estavam sendo orientados e supervisionados por uma professora da Universidade Estadual do Piauí (UESPI), e que tinha por objetivo primeiro trabalhar a saúde mental dos professores no período pandêmico. Seguindo, constava solicitação de identificação: nome, idade, se trabalhava em escola pública e/ou privada e qual a disponibilidade de participar dos encontros, com a possibilidade de dois dias e horários distintos (quintas-feiras à noite ou sábado pela manhã). Ainda no formulário se solicitou contatos de e-mail e telefone, e se tinha acesso a um aplicativo específico de conversação, bem como se solicitou que os professores elencassem possíveis temas de interesse para serem discutidos no decorrer dos encontros.

Após a conferência do quantitativo de inscrições, houve a necessidade de se organizar 14 (quatorze) professores inscritos em 3 (três) grupos de 4 a 6 professores cada: dois às quintas-feiras e um aos sábados. Aconteceram 5 (cinco) encontros com cada grupo e foram realizados quinzenalmente.. O grupo do estágio era composto por 6 estagiários do oitavo, nono e décimo blocos do curso de Psicologia da UESPI, acrescido da professora supervisora em psicologia comunitária. Cada encontro ficava sob responsabilidade de uma dupla específica e os demais estagiários revezavam suas participações nos grupos, de maneira bastante ativa. Todos os seis estagiários acompanharam os grupos em aplicativos de bate papo, tanto no dia do encontro como em outros momentos oportunos.

Quanto às atividades, elas foram pensadas a partir de temáticas dispostas na seguinte ordem: 1. Apresentação; 2. Identidade: Quem eu sou para além do professor?; 3.

Voltamos: como estou me sentindo?; 4. Ansiedade; e 5. Encerramento. A princípio, cada encontro foi pensado com duração de 1 hora, contudo houve encontros que ultrapassaram este tempo e chegaram até mesmo a 2 horas, devido o interesse dos participantes e as discussões que foram possibilitadas.

DISCUSSÃO

O primeiro encontro foi marcado pela apresentação do projeto, e antes de tudo pela gratidão! Assim, enquanto esperávamos os participantes ingressarem na sala do *Google Meet*, uma música que falava sobre gratidão ia embalando os ouvidos dos primeiros que chegavam, assim como da equipe de estagiários. Iniciamos discutindo sobre a importância da saúde mental, da atenção e cuidados em meio a uma pandemia em especial aos docentes. Após a explanação de como iam funcionar os encontros, cada integrante do grupo, seja professor ou estagiário, se apresentou falando um pouco de sua trajetória profissional/acadêmica, assim como de suas expectativas em relação aos encontros.

Segundo Bechelli e Santos (2005), reunir-se em grupos é uma característica essencial dos seres humanos que nascem, crescem e morrem inseridos em grupos sociais. A dependência física e emocional dos primeiros anos de vida faz com que estejamos sempre dentro de um grupo interagindo, aprendendo e compartilhando experiências. Segundo os autores acima citados, em grupo se desenvolvem as habilidades interpessoais, o desempenho de papéis designados pela cultura, a participação nos processos coletivos e as soluções para os problemas.

Esclarecimentos e empolgação foram as palavras que definiram o primeiro encontro com o grupo. Ainda que, um pouco tímidos diante das caras novas, os participantes relataram estarem empolgadas com a proposta de terem um espaço de escuta e acolhimento, que as expectativas eram as melhores possíveis, uma vez que esse tipo de espaço não é muito comum em virtude da rotina cansativa que muitos possuem de estarem em diferentes escolas . O distanciamento social e a possibilidade de uma conexão virtual permitiram essa troca de experiências entre os participantes.

Um dos motivos que provavelmente contribui para que os grupos de autoajuda sejam bem-sucedidos e alcancem bons resultados é a otimização de fatores terapêuticos, tais como:

universalidade, altruísmo, a instilação de esperança e o apoio mútuo; estes fatores reforçam o pressuposto de que cada membro do grupo é agente de sua própria mudança, como menciona Bechelli e Santos (2005). As atividades grupais proporcionam trocas de experiências, onde cada integrante relata as suas estratégias diante de intempéries similares aos dos outros participantes, favorecendo as relações interpessoais, uma vez que a partilha dos próprios sentimentos é uma forma de desenvolver habilidades sociais, assim como oferece a chance de ser ouvido.

No encontro sobre “Identidade: quem eu sou para além do professor?” foi pedido antecipadamente que cada participante providenciasse um objeto que o traduzisse para além de sua profissão. Por mais que o grupo fosse formado por educadores da educação básica, o intuito foi lembrar dos diferentes papéis sociais vivenciados por cada um de nós, que somos seres que constituem um todo e que não se resumem a profissão. Alguns participantes optaram por fazer poemas, textos, desenhos e outros apresentaram objetos como a bíblia sagrada e um instrumento musical, o ukelele.

Segundo Vozniak *et all* (2016), a identidade é considerada um elemento de natureza dinâmica, relacional e situacional que implica a criação de sentido e (re)interpretação dos próprios valores e experiências, não sendo assim um dado imutável, nem externo, que possa ser adquirido, mas é um processo de construção do sujeito historicamente situado.

A expressão e construção de algo para além do ser professor fizeram com que os participantes identificassem sua unicidade, mesmo estando em meio a um grupo com uma característica em comum. Quando olhamos para o processo de internalização das posições sociais que ocupamos e os seus significados, construímos nossa individualidade a partir da vertente social. (VOZNIAK *et all*, 2016, p. 282)

O terceiro encontro foi marcado pelo possível retorno ao trabalho presencial e com isso o tema disparador neste momento foi “Voltamos: como estou me sentindo?”. Antecipadamente foi enviado um *link* no grupo de WhatsApp para que cada professor apresentasse 3 palavras que pudessem traduzir os sentimentos acerca desse retorno. O encontro foi aberto com a discussão das palavras apresentadas e cada participante expôs suas escolhas e as motivações por trás delas. Em seguida, tivemos um momento para reflexão acerca de estratégias de enfrentamento de como lidar com os sentimentos que emergiram diante da possibilidade de volta às aulas presenciais.

A reflexão foi iniciada com a análise de alguns trechos da música *Um dia após o outro* de Daniel Sequeira Lopes e Thiago Iorczeski, onde a reflexão com a letra da música foi principalmente que somente vivendo, experienciando, permitindo que o tempo passe é que saberemos como será e que mesmo em meio às possíveis incertezas e talvez “quedas” podemos nos levantar, seguir adiante, quantas vezes forem necessárias.

Enquanto cada participante expunha suas estratégias ia sendo montado um painel utilizando uma ferramenta do *Google*, o *Jamboard*. Ao final dos relatos foi apresentado ao grupo o que foi construído por eles e disponibilizado em formato PDF nos grupos de *WhatsApp*, o resultado dessa construção como um possível recurso de enfrentamento.

De acordo com Goleman (2011) citado por Silva *et all* (2021): “A aptidão de autoconsciência das emoções se apresenta como fundamento central, da inteligência emocional, tendo em vista que é apenas após a identificação da emoção que a melhor forma de lidar com ela pode ser avaliada.”

O intuito da atividade desenvolvida com o grupo de professores foi estimular a inteligência emocional a partir da identificação e reconhecimento das emoções, assim como perceber os mecanismos desenvolvidos por cada um no que se refere ao autocontrole, zelo e persistência e a capacidade de automotivação. Reunindo como os cinco domínios fundamentais, como mencionado pelos autores citados acima: conhecer as próprias emoções; lidar com emoções; reconhecer emoções dos outros; lidar com relacionamentos e motivar-se.

Ainda dando continuidade à retomada das aulas presenciais e os sentimentos que emergiram a partir disso, o penúltimo encontro foi marcado pela discussão sobre a ansiedade. Diante de tantas incertezas acarretadas com a pandemia, foi impossível não discutir esse tema com os participantes levando em consideração as funções da ansiedade em nossa vida e as principais emoções envolvidas.

Para iniciar as reflexões, trabalhamos a música “*Respire Fundo*”, uma canção de Gabi Luthai e MAR ABERTO. Em um trecho específico *Se a vida te convida pra dançar/ Num ritmo descontrolado, injusto/ Respire fundo*, trabalhamos com os professores que muitas vezes é preciso respirar, ficar atentos ao momento presente, uma vez que a ansiedade é uma emoção que nos faz olhar para o que há de vir, para o futuro, faz surgir assim emoções ditas negativas como nervosismo, medo e preocupação. Lembramos aos participantes que tais emoções/sentimentos são necessários tanto quanto o pulmão é essencial para o funcionamento do

organismo e que cada um tem sua função; que somente quando há um prejuízo no que se refere ao desempenho do indivíduo em sociedade é que consideramos um transtorno, uma doença.

As emoções possuem a qualidade de ligar o externo com interno, estando no centro da experiência humana interna e social. As emoções permitem nossa adaptação, posto que são baseadas na relação entre eventos e nossas intenções e interesses. Desse modo, permitem que nos adaptamos às situações em que nos encontramos (Casassus, 2009 *apud* Silva *et all*, 2021, p. 5).

Após a explanação, cada participante expôs estratégias que utilizavam em seu dia a dia para lidar com a ansiedade. À medida que cada um ia expondo suas estratégias, a dupla de estagiários responsável pela condução ia montando um mural utilizando o *Jamboard*, sendo exposto no final do encontro e disponibilizado nos grupos de WhatsApp, no formato PDF. Nesse mesmo encontro foi informado ao grupo sobre a finalização do projeto e fizemos uma breve reflexão sobre a conclusão de ciclos como experiência para que outros possam ser iniciados.

As reflexões acerca das mudanças em cada um dos integrantes do grupo foi o que permeou o último encontro, e para isso escolhemos a música interpretada por Flaira Ferro, intitulada “Me curar de mim”, onde em um trecho relata que *Pra me encher do que importa/ Preciso me esvaziar/ Minhas feras encarar/ Me reconhecer hipócrita* relembramos que somos os agentes das mudanças que necessitamos em nossa vida e que muitas vezes precisamos nos desfazer e se refazer diante dos esforços do dia a dia.

A fim de trabalhar essas mudanças, pedimos antecipadamente que os participantes disponibilizassem materiais como folha de papel e fita adesiva para o desenvolvimento de uma dinâmica permeada por frases negativas e positivas a respeito de si. À medida que cada participante ia se identificando com as frases negativas, o papel era rasgado da forma que achava conveniente e, na segunda etapa, a proposta era unir, com o auxílio da fita adesiva, os mesmos pedaços de papel conforme achasse que as frases positivas faziam sentido com a sua verdade. Ao final, foi observado como ficou o papel de cada um após a colagem e feitas algumas reflexões acerca das experiências vividas e como elas nos modificam.

A ressignificação das experiências é a base do trabalho psicoterapêutico, onde através da ampliação da consciência o indivíduo toma posse de diversos aspectos atrelados ao que foi

vivido, passa a entender a si, partindo de como era antes do ocorrido e começa a ter uma percepção de aprendizados levando em consideração o processo. Assim, com a finalização dos trabalhos em grupo, três participantes relataram sua experiência com a vivência ao longo da execução do projeto. Suas identidades foram mantidas em sigilo e cada um assinou o seu relato com um sentimento que representasse como se sentiram durante a execução e/ou a finalização :

“Aconchego, assim que passou a ser minhas quintas-feiras em que tinha encontrado com o grupo saúde mental importa, foi uma maneira de expor minhas angústias, experiências profissionais e também de ouvir, percebemos que todos temos problemas e que somos capazes de conviver com ele e superar, conduzido por jovens formandos que tem muito que ensinar e principalmente a aprender, acredito que como eu todos que fizeram parte desse projeto estão agradecido por tudo que vivenciamos nesse momento da vida em que as incertezas são muitas ter a certeza que você é acolhido e acalentado é uma benção.” (Aconchego)

“Foi uma experiência única, gratificante por ter feito parte dessa experiência! A minha queixa foi o pouco tempo que tivemos, porém acredito que este projeto deva abranger mais pessoas para assim mais pessoas passarem pela experiência que pra mim foi maravilhosa. Só agradecimento, essa é a palavra, agradecimento a todos que estiveram conosco.” (Gratidão)

“Nos dias de hoje há uma grande necessidade de tratarmos a mente e o projeto ‘Saúde mental’ foi muito gratificante, sobretudo por oportunizar conversas e trocas de experiências entre os participantes [estagiários] e colegas professores.” (Significativo)

Segundo Bechelli e Santos (2005), nas atividades terapêuticas grupais as intervenções aplicadas pelo terapeuta, o grupo e sua matriz interativa são instrumentos empregados para a obtenção da mudança. Percebemos, através dos relatos, como a interação grupal foi significativa para os participantes e como eles conseguiram perceber a importância da troca de experiências como estratégia de enfrentamento diante de situações adversas como o que foi e está sendo vivenciado com a pandemia.

CONCLUSÃO

Não podemos negar que a revolução tecnológica e de interação virtual, típicas do século XXI, não foram suficientes para diminuir a relevância do professor no processo de ensino-aprendizagem. Ele continua essencial para a formação não só educacional, mas humanística de um país. Os recursos virtuais proporcionam um contato remoto com e entre

os discentes, mas nada substitui o profissional que entrega conhecimento e se dedica a inculcar valores éticos e morais às pessoas em formação como os alunos da educação básica. Apesar de dolorosa, a Covid-19 reforçou a importância desse profissional e do ambiente escolar, dado os grandes desafios sociais da população brasileira.

Paralelamente, a relevância desse profissional para a sociedade fez dele um ser essencial, porém desprovido dos cuidados que todos os seres humanos necessitam. Tendo que lidar com os fatores estressores advindos com a pandemia e a necessidade de atualização em metodologias educacionais para o ensino a distância, o professor se viu cada vez mais sobrecarregado, e muitas vezes com seus papéis sociais ocupando um único espaço. Com isso foi preciso um olhar diferenciado à sua saúde mental.

O intuito primordial da aplicação do projeto “Saúde Mental Importa” foi trabalhar a saúde mental dos professores no período pandêmico, buscando entender como a pandemia mobilizou o desenvolvimento profissional deles, colaborando para o enfrentamento da situação de isolamento e outras demandas que esse professor possa ter desenvolvido durante esse período, além de fomentar a saúde mental dos professores.

Ao longo da execução do projeto podemos perceber o quão importante é os espaços de troca para os docentes e que a tecnologia pode sim ser uma aliada para a promoção da saúde mental, diminuindo a distância entre os profissionais e permitindo a troca de forma tão eficaz quanto no presencial. Através dos relatos dos participantes percebemos a dificuldade para a adaptação ao trabalho remoto, e que mesmo diante da frustração perante o sentimento e o despreparo em si, muitos desenvolveram estratégias de enfrentamento eficazes, como a dedicação à culinária, à espiritualidade, ao cuidado com o jardim, dentre outros.

Os momentos de psicoeducação foram também essenciais onde trabalhamos conceitos e termos acerca de sentimentos e expressões comuns, como a ansiedade sendo algo ruim. Tal discussão permitiu que o grupo pudesse entender um pouco mais de si e com isso conseguisse lidar com as demandas emergentes. Com todos os resultados obtidos, percebemos como é essencial o desenvolvimento de trabalhos como o projeto “Saúde Mental Importa” à comunidade docente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BECHELLI, L. P. de C.; SANTOS, M. A. dos. O terapeuta na psicoterapia de grupo. **Revista Latino-Americana de Enfermagem [online]**. 2005, v. 13, n. 2 pp. 249-254. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0104-11692005000200018>>. Acesso em 26 de Jul 2022.

BOCK, A.M. III Encontro de Psicologia Educacional – Conferência, 11 nov. 2020. 1 vídeo (1:31:50). **Publicado pelo canal POSEDUC UERN**. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=pM739kXwKec> > Acesso em: 16 jul. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Fundação Oswaldo Cruz. **Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia Covid-19: recomendações gerais**. 2020. Disponível em: <https://www.unasus.gov.br/especial/covid19/pdf/108>. Acesso em: 15 de jun. 2022

CIPRIANO, J. A; ALMEIDA, L. C. da C. S. Educação em tempos de pandemia: análises e implicações na saúde mental do professor e aluno. **Anais VII CONEDU - Edição Online**. Campina Grande: Realize Editora, 2020. Disponível em: <<https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/68417>>. Acesso em: 19 de jun. 2022

GAINO, L. V., *et all*. O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo*. **SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.)**, Ribeirão Preto , v. 14, n. 2, p. 108-116, 2018 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762018000200007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 14 de jun. 2022.

MARTINS, M. da C. de A. Factores de risco psicossociais para a saúde mental. **Revista Millenium**. RE, Nº 29 - Junho de 2004. Instituto Politécnico de Viseu. Disponível em: <https://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/575/1/Factores%20de%20risco%20psicossociais.pdf>. Acesso em 14 de jun. 2022

MORAN, J. M. Como utilizar a Internet na educação. **Ciência da Informação**, [S. l.], v. 26, n. 2, 1997. Disponível em: <https://revista.ibict.br/ciinf/article/view/700>. Acesso em: 15 de jun. 2022.

PLITT, Laura. Covid-19 não é pandemia, mas sindemia': o que essa perspectiva científica muda no tratamento. BBC, 2020. **BBC News Brasil**. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/internacional-54493785>. Acesso em 12 de jun. de 2022

SANTOS, D. R. dos .; OLIVEIRA, K. F. .; SOARES, Z. C. B. . Challenges faced by teachers in the pandemic and post-pandemic scenario: teachers and the challenges encountered in time of a pandemic. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 15, p. e02101523083, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i15.23083. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/23083>. Acesso em: 14 de jun. 2022.

SILVA, B. S. da, FONSECA, P. I. M. N. da; SILVA, P. D. da. As emoções à flor da pele e seus possíveis manejos na pandemia da COVID-19. **Research, Society and Development**. v. 10, n. 10, 2021. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/18434/16532/230160>> Aceso em 26 de jul. 2022

SILVA, F. C. da. SIMONETTO, K. C. C. **Análise de produções científicas sobre a saúde mental do professor na educação**. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Educação: Métodos e Técnicas de Ensino) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2015. Disponível em <http://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/handle/1/20556>. Acessado em 14 de jun. 2022

VOZNIAK, L.; MESQUITA, I.; BATISTA, P. F. A Identidade Profissional em análise: um estudo de revisão sistemática da literatura. **Educação**, [S. l.], v. 41, n. 2, p. 281–296, 2016. Disponível em: <<https://periodicos.ufsm.br/reeducacao/article/view/15131>>. Acesso em 26 de jul. 2022

Juliara Soares Da Silva

Universidade Estadual do Piauí
Graduanda em Psicologia.

ORCID: 0000-0002-1574-1720

E-MAIL: <mailto:juliarasdasilva@gmail.com>

Rafaella Coêlho Sá

Universidade Estadual do Piauí

Doutoranda em Educação pelo Programa de Pós-graduação em Educação da Universidade
Federal do Piauí

ORCID: 0000-0002-3325-0570

E-MAIL: rafaella.sa.psi@hotmail.com

ANEXOS

Imagens do Jamboard e nuvem de palavras criadas durante a execução das atividades do projeto



Data: 05/08/2021
Tema: “Voltamos: como estou me sentindo?”



Data: 05/08/2021
Tema: “Voltamos: como estou me sentindo?”



Data: 19/08/2021
Tema: “Ansiedade”