

# A EDUCAÇÃO PRECISA DE CUIDADO: RELATO DE PESQUISA SOBRE O ESTADO DE SAÚDE DOS PROFESSORES DURANTE A PANDEMIA

Bárbara de Fátima Depole  
Cristiane Paiva Alves  
paiva.alves@unesp.br

*Universidade Estadual Paulista - UNESP - Marília - SP, Brasil.*

## Introdução

A pandemia de Covid-19 trouxe desafios significativos para a área da educação, afetando não apenas os alunos, mas também os professores, essa pandemia provocou mudanças significativas em todos os setores da sociedade, e a área da educação não foi exceção. Professores, que desempenham um papel crucial na formação das futuras gerações, enfrentaram desafios sem precedentes durante esse período. Esta pesquisa teve como objetivo apresentar um relato sobre a saúde mental dos professores, destacando a importância de cuidar daqueles que desempenham um papel fundamental na educação.

A pandemia gerou novas demandas e desafios jamais imaginados. A educação necessitou de ressignificação que se deu em um processo reflexivo, crítico, dialógico e grupal, onde cada ator do ambiente escolar foi levado a entender-se como sujeito ativo e dessa forma, posicionar-se como potencial transformador de sua realidade interna e externa, em interações com o contexto. Se tratou de um processo aberto, inacabado e construído passo a passo, sempre em conjunto.

Durante a pandemia, os educadores foram submetidos a pressões extraordinárias. A transição abrupta para o ensino remoto, a adaptação a novas tecnologias e a gestão das demandas emocionais dos alunos foram apenas algumas das responsabilidades que se intensificaram. Este estudo exploratório buscou compreender os impactos desses desafios na saúde mental dos professores.

Em 2020, o mundo foi assolado por uma pandemia da Covid-19 que trouxe agravos à saúde mental da população, em especial aos educadores, que, de acordo com uma pesquisa realizada no mês de maio de 2020, entre os 8,1 mil entrevistados da Educação Básica, 8% sentiam-se ótimos quando compararam sua saúde emocional com o período pré e pós-pandemia. Outra parcela de 28% relatou estar com a saúde mental péssima ou ruim neste momento, e 30% como razoável. Ou seja, 58% dos educadores estavam se sentindo com a saúde mental de razoável à péssima, apenas dois meses após o início da pandemia. Dentre os termos mais utilizados para descrever a situação vivenciada estão: ansiedade, cansaço, estresse, preocupação, insegurança, medo, cobrança e angústia (Paula, 2020). Quando um indivíduo sofre por ansiedade, essa desordem se manifesta por meio de sintomas cognitivos, comportamentais e físicos.

O ser humano é um indivíduo complexo que influencia e é influenciado por diversos contextos, como o físico, psicológico, social, cultural e espiritual. Dessa forma, é válido considerar que todo ser humano não deve ser visto, em nenhum contexto, de forma fragmentada, considerando-se apenas uma

faceta de sua composição. Essa ideia é corroborada pela definição de saúde da OMS (1946): “Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas uma mera ausência de doença ou enfermidade”.

Na concepção da educação Integral ou Holística, valoriza-se a coordenação de diferentes espaços e agentes do território para garantir que os indivíduos tenham um desenvolvimento individual em todas as suas dimensões - intelectual, emocional, físico, social, espiritual, sensibilidade, sentido estético, responsabilidade pessoal e ética. Este desenvolvimento deve ocorrer pela integração de diversos agentes, movidos por um projeto comum com metas educacionais bem definidas. A existência de objetivos e projetos em comum pode levar ao desaparecimento de preconceitos e hostilidades latentes, e ao surgimento de uma cooperação mais serena e até mesmo à amizade.

O projeto que aqui consta foi iniciado em 2017, como um trabalho colaborativo que ocorre entre o Programa de Ressignificação da Educação - PRE de duas escolas do Ensino Fundamental II do interior de São Paulo e o Grupo de Estudos e Pesquisas Psicologia Moral e Educação Integral - GEPPEI da UNESP de Marília. Até janeiro de 2020, o acompanhamento dos educadores se dava de modo presencial, duas vezes ao ano, oferecendo formações nos meses de janeiro e julho. Com o início da pandemia, os educadores solicitaram que fizéssemos reuniões on-line, nos momentos dedicados ao HTP (Hora de Trabalho Pedagógico).

## Objetivo

O projeto teve como objetivo, através de encontros virtuais entre a equipe escolar e universitária que eram realizados quinzenalmente de “cuidado de si” com as equipes no HTP “Horário de Trabalho Pedagógico” dos professores, criar espaços de partilha de experiências para acolhimento emocional, realizar práticas integrativas de autoconhecimento para redução dos sintomas de estresse e ansiedade, fomentar discussões que levem a reflexões sobre as práticas de autorregulação do estresse e de estados emocionais e oferecer subsídios teóricos às questões levantadas pela equipe nos encontros virtuais.

## Metodologia

Como caminho de produção dos dados, foi realizada a técnica do grupo focal, em ambiente virtual, em decorrência dos limites impostos pela pandemia da Covid-19.

O objetivo de um grupo focal é desvelar aspectos específicos e pouco investigados das existências diárias, construir “teorias”, considerando as experiências de vida que envolvem um objeto de estudo, sendo uma técnica que pode diminuir a separação entre o pensar e o sentir, permitindo pensar o conhecimento como relacional, coletivo, no corpo e no contexto (Kamberelis; Mitriadis, 2005).

Na realização de um grupo focal online, os participantes são convidados a se conectar através de plataformas de videoconferência ou salas de bate-papo virtuais. O pesquisador atua como facilitador, apresentando tópicos de discussão e incentivando a interação entre os participantes. Geralmente, o grupo é composto por seis a dez pessoas, permitindo uma dinâmica de grupo que favorece a expressão de diferentes pontos de vista (Abreu, Baldanza, Gondim, 2009).

Foram realizados grupos focais online quinzenalmente por um semestre, onde foi possível reunir um grupo de participantes para discutir, compartilhar experiências e expressar opiniões sobre um tema específico por meio de uma plataforma virtual.

Durante a discussão, os participantes são encorajados a compartilhar suas experiências, opiniões e percepções sobre o tema em questão. O ambiente virtual facilita a participação de pessoas geograficamente dispersas, promovendo a diversidade de perspectivas. O pesquisador pode utilizar perguntas abertas e provocativas para estimular a reflexão e promover o diálogo entre os participantes.

A realização de grupos focais online apresenta vantagens, como a facilidade de acesso, a economia de tempo e recursos, e a possibilidade de envolver participantes de diferentes regiões. No entanto, é importante considerar algumas limitações, como a possível dificuldade em perceber nuances não verbais e garantir que todos tenham a oportunidade de se expressar de forma equitativa.

Foram tomadas todas as precauções éticas para cuidado do outro e do conteúdo sensível abordado, e o projeto em questão, aprovado pelo comitê de ética, CAAE: 48355621.9.0000.5406

## Resultados e Discussões

Os resultados revelaram uma variedade de questões que afetaram os professores, incluindo níveis elevados de estresse, ansiedade e exaustão emocional. A sobrecarga de trabalho, a falta de interação social e a incerteza em relação ao futuro foram identificadas como fontes significativas de angústia. Além disso, a pressão para atender às expectativas acadêmicas em um ambiente virtual contribuiu para o aumento do cansaço mental.

Os resultados da proposta de atividade que visava estimular os educadores a olhar para dentro de si e sair da zona de conforto revelaram impactos positivos significativos. A abordagem de incentivar a experimentação de novas atividades para estimular tanto o corpo quanto a mente mostrou-se eficaz na conscientização da necessidade de autocuidado como foi possível ver nos relatos a seguir:

Educador (E) 1 - “foi muito difícil (...) e outra, para responder sobre si mesmo é muito difícil. (...) a gente anda correndo o tempo todo, olhando somente para o outro, se preocupando com tudo que está à nossa volta menos com a gente. E eu não me conheço”.

E 2 - “Não consegui achar resposta”.

E 3 - “Não consegui me encontrar”.

Na semana subsequente à atividade, diversos relatos dos educadores indicaram um retorno à realização de atividades de lazer e autocuidado. Este fenômeno sugere uma mudança perceptível no comportamento e nas escolhas pessoais, indicando uma maior priorização da própria saúde e bem-estar. A experiência de sair da zona de conforto parece ter desencadeado um processo de reflexão sobre a importância de cuidar de si mesmo como fica em evidência nos relatos:

E-4: “Já virou meta para mim, peguei meu violão de volta, cortei as unhas (...), questão de honra agora, vou me olhar, vou me amar (...)”.

E-5: “Então, esses últimos dias eu percebi que tá muito puxado, tá bem estressante, final de bimestre, correria. Eu não consegui fazer isso, o que eu ‘tô’ tentando fazer é à noite, a questão da

respiração, de dia eu nem percebo o que eu tô fazendo (...)

A piora na saúde mental dos professores, associada à perda de motivação para realizar o autocuidado, é uma preocupação séria e multifacetada. Vários fatores podem contribuir para essa situação, e é crucial abordar esses desafios de maneira holística. O autocuidado é um tema central na prática da Terapia Ocupacional, uma disciplina que se concentra em ajudar as pessoas a participar plenamente nas atividades diárias significativas para elas. Na Terapia Ocupacional, o autocuidado é abordado de maneira integral considerando não apenas as habilidades físicas, mas também os aspectos emocionais, sociais e psicológicos associados às atividades cotidianas.

A Terapia Ocupacional especificamente na Educação desempenha um papel significativo na promoção da saúde mental dos professores, bem como no suporte ao desenvolvimento emocional e psicossocial dos alunos. Ao correlacionar a Terapia Ocupacional com o tema da necessidade de medidas de apoio à saúde mental no ambiente educacional, é possível identificar várias maneiras pelas quais essa prática pode contribuir como oferecer intervenções individualizadas para professores, ajudando-os a identificar estratégias personalizadas de enfrentamento do estresse e aprimoramento do bem-estar emocional, trabalhar em colaboração com educadores para desenvolver estratégias inclusivas que atendam às necessidades emocionais e sociais de todos os alunos, promovendo um ambiente de aprendizado mais saudável.

Em seguida, baseado na percepção de um desequilíbrio ocupacional nas atividades diárias, foi realizada aplicação da “Autoavaliação do Funcionamento Ocupacional” pela plataforma Google Forms. Foi observado que apesar de 80% dos participantes tinham confiança em suas realizações de casa e do trabalho, o valor era consideravelmente menor quando se trata de realizações no lazer. Outro resultado importante mostrou que apenas 8,5% afirmava ter um equilíbrio ocupacional entre os papéis de trabalho, família e amigos, e 65% alegaram não conseguir organizar o próprio tempo satisfatoriamente. Foi realizado acolhimento e bate-papo com os participantes sobre a importância de desenvolver rotina, manter conexão consigo mesmo e foi proposta aplicação do Kawa Model para dar seguimento nessa discussão.

Foi proposta automassagem e respiração no começo das reuniões para estimular o autocuidado e relaxamento e em seguida foi aplicado o Kawa Model, com objetivo de identificar a realidade em que cada um se encontra, as dificuldades e os instrumentos disponíveis para cada um. O modelo trabalha com a metáfora de um rio. A água do rio representa a energia da vida em seu volume e intensidade, o que interfere em tudo a volta; as paredes e o fundo do rio são as determinantes desse fluxo vital, e representam o entorno do indivíduo, o seu contexto social, ambiental, familiar e laboral; as rochas representam as circunstâncias problemáticas da vida, e podem ser representadas de diferentes formas e tamanhos, impedindo ou não o fluxo de água; os troncos representam as características pessoais positivas, seus recursos materiais e os recursos não materiais, características estas que podem auxiliar o indivíduo a movimentar as rochas (IWANA, 2009).

Os integrantes foram orientados sobre o modelo e explicados como produzirem os próprios. Após isso foi iniciado o acolhimento. Através dessa intervenção, os participantes relataram que o modelo os ajudou a visualizar as possibilidades e instrumentos para manejar as “rochas” (dificuldades) e os auxiliou no autoconhecimento conforme fica em evidência na fala:

E 7 - “Para mim, foi, assim, esse autoconhecimento, esses dias eu parei um pouquinho e fiz uma ‘agendinha’ com o que eu gosto, o que me faz, o que não me faz bem, sabe, para ter esse

autoconhecimento. E foi bem de acordo com o que eu ‘tava’ pensando, só que dessa forma ficou mais organizado, porque além (disso), o que eu posso fazer para melhorar, alguma coisa que não tá legal, o que é que eu posso fazer para melhorar, esse lado eu não tinha visto ainda, não tinha pensado, foi muito bom”.

Para lidar com a dificuldade que alguns participantes tiveram de identificar aspectos positivos e possibilidades de manejo, foi realizada também proposta de formulação de linha tempo, que ajudasse os participantes a visualizarem todas as dificuldades que já haviam sido superadas desde o início da pandemia. Os participantes relataram após a intervenção melhora na possibilidade de visualizar diferentes perspectivas sobre as situações e enxergar com mais clareza a situação presente, além de compreender a possibilidade de encarar desafios. Apesar dos educadores constatarem as suas dificuldades de autoavaliação, e a desconexão com as suas realidades internas, ao mesmo tempo, puderam iniciar o processo de reconexão e de melhoria na qualidade de vida. Além disso, tratou-se de uma experiência com muitas interações e construções grupais, o que reforçou a importância de cada pessoa na constituição da equipe e o quanto um necessita do outro, principalmente em uma pandemia.

O projeto conseguiu cumprir com seu objetivo de manutenção de vínculo com os participantes, que compareciam ao encontro virtual e participavam da construção conjunta do setting terapêutico, relatando a importância desse momento de cuidado de si. Além disso, as práticas reavivaram a importância do autocuidado com a primeira tarefa do olhar do principiante, e a vontade de melhora se consolidou no grupo. Os participantes relataram início de práticas de respiração e relaxamento durante a semana e melhora nos sentimentos negativos, além de tentativas de equilíbrio ocupacional na organização da rotina. Apesar da desconexão com suas realidades internas e dificuldade de autoavaliação em alguns momentos, os participantes iniciaram um processo de reconexão e melhoria na qualidade de vida.

A proposta dos estudos e do “Cuidar de Si” é de criar espaços de partilha de experiências para o acolhimento emocional, realizar práticas integrativas que visam ao autoconhecimento, fomentar discussões que levem à reflexão sobre práticas para uma autorregulação do estresse e de estados emocionais, e oferecer subsídios teóricos às questões levantadas pela equipe nesses encontros.

Visando contemplar o objetivo do projeto e as demandas surgidas pelo grupo, as intervenções realizadas eram selecionadas baseadas nos acontecimentos do grupo anterior. Foram realizadas práticas como “Olhar do Principiante”, Aplicação de questionário sobre equilíbrio ocupacional, Práticas constantes de relaxamento, respiração e automassagem, Kawa Model, Linha do tempo e acolhimentos aos desabafos dos participantes.

Foi possível perceber que a realização das atividades propostas pôde avivar a importância do autocuidado como a primeira tarefa do educador, pois, as atividades e as partilhas em grupo criaram a visualização do impacto da falta de autoconexão para a atuação nas atividades cotidianas, e a vontade de melhora deste aspecto foi trazida pelo grupo. Os educadores relataram a satisfação em terem um tempo para cuidarem de si, e conseguiram perceber a importância da implementação de mudanças de hábitos e introdução de reflexões sobre as funções que executam em seu dia a dia.

Surpreendentemente, muitos professores expressaram sentir-se isolados e desconectados de seus colegas, o que agravou ainda mais a sua saúde mental. A falta de apoio emocional e a ausência de espaços para compartilhar experiências foram apontadas como lacunas cruciais no sistema educacional

durante a pandemia.

Os dados apresentados destacam a importância de medidas de apoio à saúde mental no ambiente educacional, especialmente para os professores. A necessidade urgente de programas de treinamento para lidar com o estresse, suporte psicológico e estratégias para promover o bem-estar emocional reflete a pressão e as demandas emocionais associadas ao trabalho na área da educação.

Além das tradicionais abordagens de autocuidado, como exercícios físicos, sono adequado e uma série de outras estratégias já elucidadas aqui, o lazer também desempenha um papel significativo na promoção da saúde mental. O lazer pode oferecer uma pausa necessária das responsabilidades profissionais, permitindo que os professores recarreguem suas energias mentais e emocionais como por exemplo engajar-se em atividades de lazer que estimulem a criatividade, como arte, música ou leitura, pode proporcionar uma válvula de escape para expressão pessoal, contribuindo para o equilíbrio emocional.

O lazer a partir de um conjunto de atividades/ocupações próprias às sociedades urbanas ocidentais liberta-o da oposição ao trabalho/obrigações e dialetiza essa relação, supera a dicotomia subjetividade e objetividade e, ao mesmo tempo, coloca os lazeres em complexa relação com o trabalho, política, religião, economia, justiça e educação (Almeida, 2022).

Reconhecer a importância do lazer como parte integrante do autocuidado é crucial para enfrentar os desafios relacionados à saúde mental no ambiente educacional. Integrar estratégias que promovam o lazer, juntamente com programas formais de apoio à saúde mental, pode contribuir para um ambiente mais saudável e sustentável para os professores e demais profissionais da educação.

### **Considerações finais**

Este relato de pesquisa destacou a importância crítica de cuidar da saúde mental dos professores. A educação não é apenas um investimento no desenvolvimento intelectual, mas também na saúde emocional. O reconhecimento e a implementação de estratégias efetivas de apoio à saúde mental são imperativos para garantir um ambiente educacional sustentável e resiliente diante dos desafios enfrentados.

Além de melhorar as habilidades específicas, a Terapia Ocupacional busca promover a autonomia e o empoderamento dos indivíduos em relação ao seu autocuidado. Isso inclui o desenvolvimento de habilidades de resolução de problemas, a promoção da autoestima e a capacitação para tomar decisões informadas sobre o próprio cuidado e pode oferecer diversas estratégias de autocuidado específicas para professores, considerando as demandas emocionais, físicas e sociais associadas à profissão. Como o desenvolvimento de estratégias eficazes de gerenciamento do tempo para equilibrar as demandas profissionais e pessoais e o ensino de técnicas de planejamento e organização para reduzir a sensação de sobrecarga. Essas estratégias personalizadas podem ser adaptadas conforme as necessidades individuais dos professores, visando promover um equilíbrio saudável entre a vida profissional e pessoal e fortalecer suas habilidades de autocuidado.

Este estudo destacou a necessidade urgente de cuidar da saúde mental dos professores e a importância de as instituições educacionais oferecerem suporte adequado, promovendo ações preventivas, valorizando o bem-estar desses profissionais, pois a educação só pode prosperar quando os educadores estão saudáveis e resilientes.

Ao integrar a Terapia Ocupacional na Educação, as escolas podem criar um ambiente mais holístico, abordando não apenas o aprendizado acadêmico, mas também o desenvolvimento emocional e a saúde mental de professores e alunos. Essa abordagem colaborativa pode contribuir para a construção de comunidades educacionais mais saudáveis e resilientes, oferecendo treinamentos de estratégias de autogestão para professores, ensinando técnicas práticas que podem ser incorporadas à rotina diária para melhorar a resiliência emocional e a capacidade de lidar com desafios.

Em resumo, a Terapia Ocupacional destaca a importância do autocuidado como parte integrante e fundamental e busca junto aos indivíduos as estratégias de enfrentar as dificuldades decorrentes das sobrecargas vivenciadas no papel ocupacional de ser professor. A abordagem holística da Terapia Ocupacional enfatiza a interconexão entre corpo, mente e ambiente, visando melhorar a qualidade de vida dos indivíduos através do fortalecimento das habilidades de autocuidado visando o cuidado de si como forma de promoção da saúde mental, pois é fundamental abordar a saúde mental dos professores de maneira compreensiva e sistemática, reconhecendo que fatores individuais, institucionais e sociais desempenham papéis cruciais. O apoio e a promoção de uma cultura de bem-estar podem contribuir significativamente para melhorar a saúde mental dos professores e incentivar práticas consistentes de autocuidado.

Desta forma, acreditamos que a proposta do encontro real entre universidade e escola, no momento da pandemia, proporcionou a resignificação da educação em todos os níveis de ensino para criar espaços de partilha de experiências para o aporte teórico a partir de encontros virtuais entre equipe da escola e da universidade; criou espaços de partilha de experiências para o acolhimento emocional; realizou práticas integrativas visando o autoconhecimento e fomentou discussões que levaram a reflexões sobre práticas para autorregulação do estresse e de estados emocionais dos professores no contexto pandêmico e nos próximos desafios que virão.

## Referências

ABREU, N. R. DE ., BALDANZA, R. F., & GONDIM, S. M. G.. (2009). Os grupos focais on-line: das reflexões conceituais à aplicação em ambiente virtual. *JISTEM - Journal of Information Systems and Technology Management*, v. 6, n. 1, p. 5-24.

ALMEIDA, D. E. R. G. O Lazer pela Ótica da Cotidianidade em Terapia Ocupacional. *LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer*, v. 25, n. 3, p. 221-240, 2022.

IWAMA, Michael K. et al. The Kawa model: The power of culturally responsive occupational therapy. *Disability and rehabilitation*, v. 31, n. 14, p. 1125-1135, 2009.

KAMBERELIS, G; DIMITRIADIS, G. Focus groups. Strategic articulations of pedagogy, politics, and inquiry. In: DENZIN, N. K.; LINCOLN, Y. S. (Eds.) **The Sage Handbook of Qualitative Research Third Edition**. California: Sage Publications Inc., 2005.

OMS. **Constituição da Organização Mundial da Saúde**, 1946. USP. Disponível em: <http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organização-Mundial-da-Saúde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html>

SALAS, Paula. Ansiedade, medo e exaustão: como a quarentena está abalando a saúde mental dos educadores. **Nova Escola**, 2020. Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/19401/ansiedade-medo-e-exaustao-como-a-quarentena-esta-abalando-a-saude-mental-dos-educadores>