

FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE

VALORIZAÇÃO DA SAÚDE MENTAL DE PROFESSORES
PERANTE A COVID-19

Rayene Mirela Lins Silva
Isabelle Diniz Cerqueira Leite

Recife
2023

FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE

VALORIZAÇÃO DA SAÚDE MENTAL DE PROFESSORES PERANTE
A COVID-19

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à banca de avaliação
como pré-requisito para
Conclusão de Curso da
Graduação em Psicologia

Aluna: Rayene Mirela Lins Silva

Orientadora: Isabelle Diniz Cerqueira Leite

Recife

2023

RESUMO

Cenário: Com o isolamento social imposto durante a pandemia do Covid-19, ocorreram vários agravos à saúde mental de trabalhadores que precisaram se adaptar ao *home office*. Dentre as classes profissionais que tiveram sua saúde mental afetada pela pandemia estão os professores, devido às inúmeras atividades que causaram sobrecarga e frustrações em decorrência da necessidade de adaptação ao ensino remoto no período do isolamento social. **Objetivo:** Criar uma cartilha direcionada a profissionais da educação a fim de gerar reflexões acerca da importância de cuidar de sua saúde mental. **Método:** A elaboração da cartilha foi baseada no modelo ADDIE – abreviatura para as palavras Análise, Design, Desenvolvimento, Implementação e Avaliação/Validação, em inglês –que propõe um modelo de design bastante eficaz para a criação de materiais instrucionais como as cartilhas; Esse modelo é composto por cinco etapas: análise da necessidade; projetar a solução; desenvolver a solução; implementar a solução e avaliar a solução. As quais estão subdivididas em duas etapas, concepção e execução. **Resultados e Discussão:** A cartilha elaborada consiste em um produto composto por tópicos que se referem a reflexões acerca da saúde mental de docentes e diferenciação entre o ensino a distância e o ensino remoto, bem como emergência e estratégias para a manutenção da saúde mental nos novos tempos, assim como suas repercussões. **Conclusão:** A distribuição do produto poderá possibilitar desdobramentos acerca do seu processo subjetivo de manutenção da saúde mental perante as adversidades encontradas na vida laboral dos docentes.

PALAVRAS-CHAVE: Covid-19; Saúde mental; Professores.

ABSTRACT

Scenario: With the social isolation imposed during the Covid-19 pandemic, several mental health problems occurred among workers who had to adapt to the home office. Among the professional classes that had their mental health affected by the pandemic are teachers, due to the numerous activities that caused overload and frustration due to the need to adapt to remote teaching during the period of social isolation. **Objective:** To create a booklet directed to education professionals in order to generate reflections about the importance of taking care of their mental health. **Method:** The elaboration of the booklet was based on the ADDIE model - short for Analysis, Design, Development, Implementation and Evaluation/Validation - which proposes a very effective design model for the creation of instructional materials such as booklets. This model is composed of five stages: analysis of the need; design the solution; develop the solution; implement the solution; and evaluate the solution. These are subdivided into two stages, conception and execution. **Results and Discussion:** The elaborated booklet consists of a product composed of topics that refer to reflections about the mental health of teachers and differentiation between distance learning and remote learning, as well as emergence and strategies for the maintenance of mental health in new times, and its repercussions. **Conclusion:** The distribution of the product may enable unfoldings about the subjective process of mental health maintenance in the face of the adversities found in the teachers' working lives.

KEY WORDS: Covid-19; Mental Health; Teachers.

SUMÁRIO

I.	INTRODUÇÃO	6
II.	OBJETIVOS	11
	2.1 OBJETIVO GERAL	11
	2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	11
III.	MÉTODO.....	12
	3.1 TEMAS ABORDADOS	12
	3.2 PÚBLICO-ALVO	13
	3.3 OBJETIVO DA CARTILHA	13
	3.4 PROCEDIMENTOS	13
	3.5 ELEMENTOS DA CARTILHA	15
	3.6 ASPECTOS ÉTICOS	16
IV.	RESULTADOS E DISCUSSÃO	17
V.	CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
VI.	REFERÊNCIAS	25
	APÊNDICE	28

I. INTRODUÇÃO

A pandemia do Covid-19 teve seu início na China - na cidade de Wuhan - em dezembro de 2019 e foi declarada como emergência internacional pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em janeiro de 2020. Trata-se uma doença causada pelo vírus SARS COV-2 que se manifesta através de uma síndrome respiratória aguda grave.¹ Entre os sintomas mais comuns destacam-se febre, tosse seca, fadiga, produção de escarro, dispneia, dor de garganta, cefaleia, mialgia ou artralgia, calafrios, náuseas, congestão nasal, diarreia, hemoptise e congestão conjuntival.²

No Brasil, o primeiro caso registrado foi em fevereiro de 2020, em São Paulo.³ Nesse mesmo mês as autoridades brasileiras declararam Emergência de Saúde Pública de Importância Nacional.⁴ A partir da observação das medidas internacionais, o Brasil passou a adotar diversas medidas para conter e desacelerar a contaminação da população, como a prática do distanciamento social, a interrupção das atividades escolares e acadêmicas na forma presencial e, mais adiante, o isolamento social (quando houve a paralisação de todas as atividades presenciais, sejam elas laborais, acadêmicas ou de lazer). Isso tudo foi necessário porque em maio de 2020 o mundo já registrava 4.425.485 casos de COVID-19, com 302.059 óbitos, sendo o continente mais atingido o americano.^{3,4} É importante ressaltar que o cumprimento dessas medidas possui interligação com cada característica social presente em determinadas localidades, dentre elas a faixa etária da população, situação de vulnerabilidade, mobilidade populacional, acesso a serviços de saúde, etc.⁴

Tais medidas, porém, desestabilizam uma importante dimensão da vida do ser humano: sua saúde mental.⁵ O número de pessoas acometidas por algum tipo de consequência psicológica costuma ser superior ao número de infectados em epidemias, 44 caso não haja o cuidado necessário.⁶ Sinais como tristeza, medo de adoecer ou transmitir o

vírus, sensação de impotência, tédio, irritabilidade e até mesmo o maior uso de álcool e outras drogas foram os mais recorrentes.⁶

Entre as alterações psicológicas que mais se agravaram na população está a depressão. A depressão é um transtorno mental geralmente caracterizado por sintomas como alteração de humor, do sono e do apetite.⁷ Entretanto, de acordo com a 5ª edição do Manual Diagnóstico de Transtorno Mentais (DSM-5), para ser considerado um quadro depressivo deve-se observar a duração dos sintomas e ter pelo menos quatro ou mais desses sinais: alteração do humor, do apetite, do sono, anedonia, letargia, sentimento de culpa e baixa autoestima, dificuldade de concentração, agitação e ideação suicida.⁸

Com o início do isolamento na pandemia do Covid-19, vários desses sintomas vêm se associando ao efeito do distanciamento social e acabam por ser camuflados. Dentre as classes profissionais que tiveram sua saúde mental afetada pela pandemia estão os professores, devido às inúmeras atividades que causam sobrecarga e frustrações em decorrência das aulas remotas ministradas no período do isolamento social causado.⁹ O ensino remoto emergencial tornou-se a principal alternativa às aulas presenciais, mesmo possuindo problemas de adaptação tanto para o retorno de atividades como para a produtividade.¹⁰

Vale ressaltar que o ensino remoto emergencial se difere da modalidade de educação a distância, visto que a EAD (Educação a Distância) conta com uma equipe multiprofissional preparada para lecionar em plataformas que oferecem o modelo online, contando com recursos para auxiliar neste processo.¹⁰ Por outro lado, o ensino remoto emergencial veio como proposta alternativa perante o cenário da pandemia, já que concede acesso por tempo limitado e temporário para reproduzir conteúdos que deveriam estar sendo trabalhados presencialmente.¹⁰ Os professores que ensinaram de maneira remota no contexto emergencial

muitas vezes não possuíam capacitação ou tiveram preparação insuficiente, feita de forma superficial.¹⁰

Entretanto, desde a década de 1970 que os primeiros relatos de sofrimento por parte de professores já eram percebidos.¹¹ Pesquisas sobre o adoecimento mental de professores, em contextos anteriores à pandemia, já apontavam à docência como a terceira categoria profissional que mais se afasta do trabalho por problemas de saúde.¹²

Mesmo estando em evidências as novas funções adquiridas durante o contexto pandêmico, o professor vem assumindo funções além daquelas estabelecidas durante a sua graduação há um longo tempo.^{9,10} Estão entre essas funções: o estímulo de aprendizagens, o ensino do convívio em sociedade, o preenchimento das lacunas presentes na instituição em que trabalha, articulação entre sociedade e escola e a busca por requalificação profissional.¹¹ Ademais, as dificuldades como desvalorização salarial, desrespeito por parte de alunos, sobrecarga de trabalho, classes com superlotação e pressão para que haja alta produtividade são fatores que se interligam com a falta de preparo durante a formação, a perda de garantias trabalhistas, fragilidades institucionais, contratos temporários, cobrança por fracassos ocorridos durante o período escolar dos alunos, alta exigência de qualidade de ensino e recursos precários, aspectos esses que podem causar um grande sofrimento mental e prejuízo à saúde dos docentes.¹¹ Tudo isso tem causado o aumento crescente de adoecimentos do corpo e da mente, advindos das condições de trabalho, que são manifestados em sintomas de ansiedade, depressão, fadiga e estresse, que têm relação direta com a queda de produtividade do profissional.^{11,13}

Tais demandas trabalhistas são mutáveis e constituídas historicamente a partir das circunstâncias às quais esses trabalhos são realizados, como por exemplo a adaptação das aulas para o modelo remoto emergencial.^{10,13} Por tais motivos, ser docente na atualidade requer mais que uma vocação; é preciso também que haja uma boa capacidade adaptativa,

visto que os obstáculos são fatores que estão presentes tanto no mercado de trabalho como no cotidiano, onde muitas vezes algumas atividades escolares precisam ter sido concluídas fora de seu ambiente de trabalho.¹³

O excesso de funções - que ocorre em um percentual alto e em uma determinada frequência - provoca, muitas vezes, uma banalização do processo de desgaste desses profissionais.¹³ Esse tipo de desgaste e esgotamento tanto físico como emocional acabam causando uma certa despersonalização e baixa realização entre os profissionais da educação.¹⁴ Processos como alta rotatividade, redução da capacidade funcional, exclusão social e estagnação também são derivantes dos processos psicológicos e biológicos presentes no esgotamento da saúde do trabalhador.¹³ Nesse cenário, a depressão é responsável pela metade dos afastamentos de professores que estão presentes no ensino de jovens do fundamental.

As sobrecargas e frustrações referentes às atividades de sala de aula também ocorreram durante a pandemia do Covid-19: os professores enfrentaram suas atividades cotidianas, além de angústias e estresse, de forma acentuada, tendo que se adaptar à modalidade online para cumprir sua carga horária. Ainda precisaram estar atentos ao desempenho e à motivação dos estudantes, dominar a utilização de metodologias diferentes e mais adequadas ao ensino virtual, e também dar conta de suas atividades domésticas e demandas familiares.^{9,15,16}

Tais desafios afetaram a saúde do professor devido à perda do equilíbrio emocional e físico, assim como a perda da resiliência necessária para enfrentar os momentos de adversidades. Afinal, temas como esses não são trabalhados durante a formação desse profissional, não o preparando para as mudanças que podem ocorrer durante sua atuação.^{15,16}

Nesse sentido, o referido estudo se baseou em conteúdos desenvolvidos pela psicologia da saúde para entender a influência de fatores biológicos, psíquicos, comportamentais e

sociais na saúde integral do ser humano, a fim de que a temática da depressão em professores de escola pública seja melhor compreendida.¹⁷ Através do produto técnico elaborados – a cartilha – espera-se a divulgação de informações para que assim seu público-alvo compreenda e identifique os fatores comuns em período de isolamento social, e quais fazem parte da depressão. Trata-se assim de um produto que visa multiplicar informações que podem contribuir para uma melhor qualidade de vida de profissionais da educação.

II. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Desenvolver uma cartilha capaz de gerar reflexões acerca da importância da saúde mental dos profissionais de educação e do autocuidado durante períodos de adversidades.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Sistematizar os conteúdos abordados na cartilha;
- Selecionar as ilustrações para melhor layout da cartilha;
- Elaborar a cartilha de forma clara e descritiva.

III. MÉTODO

A elaboração da cartilha foi baseada no modelo ADDIE – abreviatura para as palavras Análise, Design, Desenvolvimento, Implementação e Avaliação/Validação, em inglês – que propõe um modelo de design bastante eficaz para a criação de materiais instrucionais como as cartilhas¹⁸. Como modelo mais utilizado na visão instrucional, é composto por cinco etapas: análise da necessidade; projetar a solução; desenvolver a solução; implementar a solução e avaliar a solução, as quais estão subdivididas em duas etapas: concepção e execução. Na concepção estão presentes: a) análise da necessidade - a qual foi realizada através da observação da dinâmica da docência durante o período pandêmico; b) projeção da solução - composta pela elaboração e definição do material, estrutura e tópicos que constam na construção das soluções; c) pelo desenvolvimento da solução - organização e composição da cartilha como meio de gerar reflexões acerca das problemáticas encontradas no período de observação. A execução contou com a fase da implementação e a execução da cartilha. Vale ressaltar que as fases da avaliação e validação da cartilha não foram realizadas, porém deve-se ser considerada a possibilidade de em um futuro próximo ser mais explorada e analisada para que ocorra essa validação, para que essa prossiga com a linearidade das etapas do modelo ADDIE visto que ainda necessitam passar pelo envio e catalogação.

3.1 TEMAS ABORDADOS

Os temas definidos para a composição da cartilha contaram com reflexões acerca do cotidiano dos docentes, definição de saúde mental, saúde mental de docentes, diferenciação entre o ensino a distância e o ensino remoto emergencial; assim como estratégias para a manutenção da saúde mental nos novos tempos. A definição do conteúdo foi baseada em informações obtidas em artigos atualizados sobre saúde mental do docente anteriormente e posteriormente à pandemia.

3.2 PÚBLICO-ALVO

Esta cartilha se destina a professores que lecionaram durante o período da pandemia do Covid-19, tendo que se readaptar a novos procedimentos da educação de maneira abrupta e sem precedentes, assim como aqueles docentes que se identificarem com a leitura em períodos de adversidades posteriores.

3.3 OBJETIVO DA CARTILHA

Esta cartilha tem o objetivo gerar reflexões acerca da importância da saúde mental dos profissionais de educação.

3.4 PROCEDIMENTOS

Para a produção da cartilha, foram seguidas as etapas abaixo:

- a) Levantamento bibliográfico com sua composição através da pesquisa de temas como saúde mental, covid-19, saúde mental de professores e isolamento social, realizado na plataforma *Google Scholar*. Utilizou-se como critério de inclusão artigos a partir de 2020, e escritos na língua portuguesa; e para o critério de exclusão artigos que não se relacionavam com o objetivo central da cartilha. Através da utilização de 12 artigos que tratam sobre saúde mental de professores, estratégias para manutenção da saúde mental, saúde mental dos trabalhadores, agravantes da covid-19 e isolamento social, complicações físicas decorrentes de questões psicológicas e resiliência em situações adversas.

- b) Definição dos tópicos que compõem a cartilha, sendo eles: reflexões acerca do cotidiano dos docentes, definição de saúde mental, saúde mental de docentes; assim como estratégias para a manutenção da saúde mental em tempos de pandemia.

- c) Seleção e organização do conteúdo, em linguagem clara e acessível através das fontes *gruppero*, *open sans* e *open sans light* e *marta* com tamanhos entre 20 e 88, e nas cores branco e preto, variando de acordo com o propósito de cada composição.
- d) Escolha de imagem para ilustrar a cartilha contou com a ilustração de uma coruja, a qual representa conhecimento e sabedoria, sugerindo a capacidade de se observar questões adversas de um outro ponto de vista, de forma atenta. Além disso, a escolha da simbologia partiu do conhecimento do senso comum a respeito das corujas representarem a categoria docente no âmbito da educação. Sua utilização visa relembrar os leitores dessa interligação entre sabedoria, ressignificação e educação.
- e) Decisão sobre o *Layout* da cartilha, elaborado a partir da ferramenta *Canva*. A disposição dos elementos gráficos contou como uma maneira de facilitar a visualização do leitor, trazendo foco para os elementos apresentados de uma forma descontraída e de fácil entendimento. Assim como apresentar uma forma confortável de leitura, apresentando textos curtos e espaçados. A utilização do tom azul ocorreu por estar cor remeter ao equilíbrio e à harmonia.
- f) Formatação da cartilha ocorreu através do aplicativo gratuito *Canva*, que facilitou a sua elaboração e forneceu os elementos necessários para a construção da mesma de maneira prática e efetiva.

3.5 ELEMENTOS DA CARTILHA

Os elementos que compõem a cartilha são: Capa, Página para futura ficha catalográfica, Informações sobre as autoras, Apresentação, Sumário, “Como anda o seu tempo?”, temas como Saúde Mental, Saúde mental e a docência, Estratégias para Saúde Mental em tempos de pandemia e Referências.

3.5.1 Capa

A escolha do título partiu da necessidade de alertar para a importância de se valorizar a saúde mental de professores como forma de se redescobrir em meio às adversidades. Sua distribuição na capa veio como uma forma de atrair os profissionais da docência para o assunto, sendo acompanhado pela imagem da coruja, que costuma ser associada a esses profissionais. Para referência das autoras foram disponibilizados os nomes das mesmas, assim como da instituição e curso a que estão associadas.

3.5.2 Ficha catalográfica

Deverá conter, após a futura validação da cartilha, a descrição técnica necessária para a identificação de forma simplificada a autoria, título, conteúdos e temas trabalhados.

3.5.3. Informações sobre as autoras

Contém informações referentes sobre as autoras da cartilha como: nome, formação, trabalho e especializações.

3.5.4. Apresentação

A apresentação conta com o esclarecimento do que será visto ao longo da cartilha juntamente com o objetivo do porquê tais questões são apresentadas. Contém assim a exposição do objetivo da mesma que perpassa temas como saúde mental dos profissionais da educação, pandemia do covid-19 e sobrecarga trabalhista.

3.5.5. Conteúdo principal

O texto principal objetiva gerar reflexões acerca da importância da saúde mental dos profissionais de educação.

3.5.6. Imagem utilizada

Ao longo da cartilha está presente a imagem de uma coruja, a qual está representando o conhecimento e sabedoria, além de fazer uma ponte com a necessidade de se observar atentamente a saúde mental, mesmo quando as situações são novas e inusitadas, como no período pandêmico. A coruja é conhecida por ser o seu olhar aprimorado para enxergar em ambientes escuros, passando assim a simbolizar a capacidade de visualizar questões de difícil entendimento.

3.5.7. Referências

As referências estão posicionadas como forma de demonstrar as fontes utilizadas para a elaboração do trabalho de conclusão de curso e seu produto, respectivamente. Abrange todos os documentos consultados e citados durante a criação do mesmo. Através da utilização do modelo Vancouver, o qual se configura como conjunto de regras para formatação de trabalhos acadêmicos.

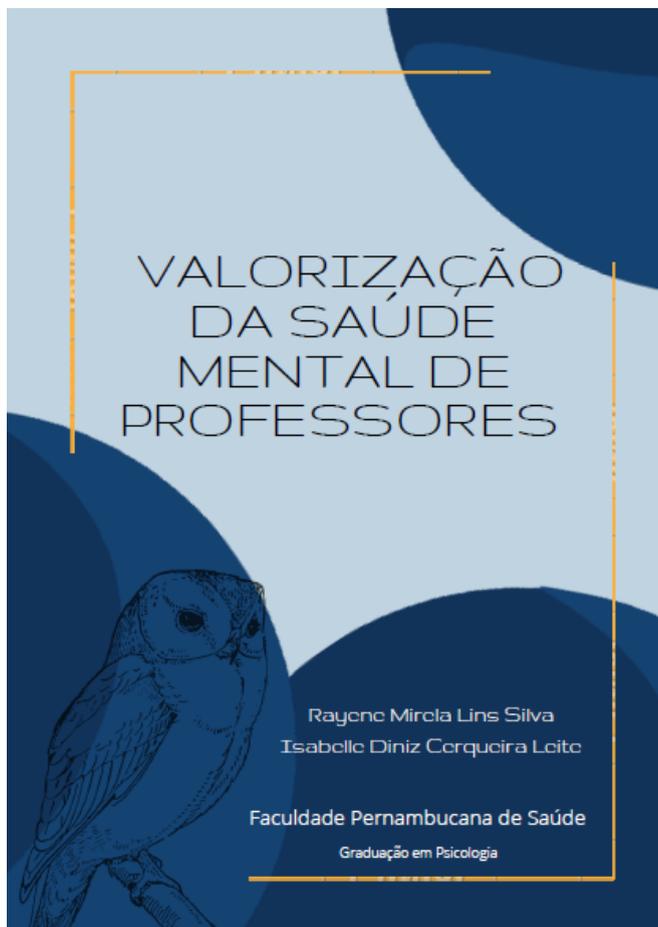
3.6 ASPECTOS ÉTICOS

É de suma importância elaborar eticamente uma cartilha informativa visto que a disseminação dos conteúdos conta com a veracidade do que se é encontrada na mesma, requisitando assim uma investigação responsável das questões que irão ser elaboradas e contando com fontes confiáveis e validadas de investigação. Assim, evita-se a propagação de conteúdos equivocados ou sem fundamentos e proporciona uma leitura que possibilite um acréscimo dos conhecimentos lidos de forma consciente.

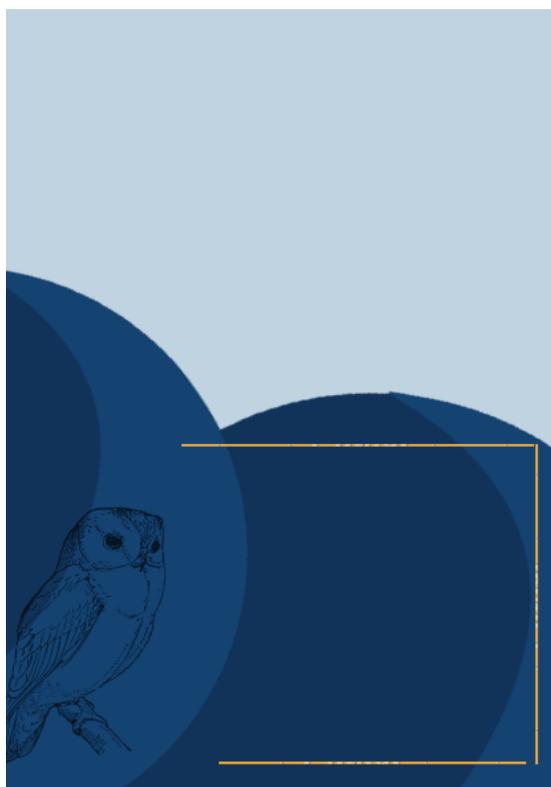
IV. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O processo de elaboração da cartilha resultou em um produto composto por tópicos que se referem à: reflexões acerca do cotidiano, definição de saúde mental, saúde mental de docentes e estratégias para a manutenção da saúde mental nos novos tempos, além dos aspectos básicos como capa, página para futura ficha catalográfica informações sobre as autoras, apresentação e referências. Esses tópicos são acompanhados pela imagem ilustrativa da coruja que vem como forma de associação entre a educação e o olhar aguçado e direcionado que esses profissionais possuem.

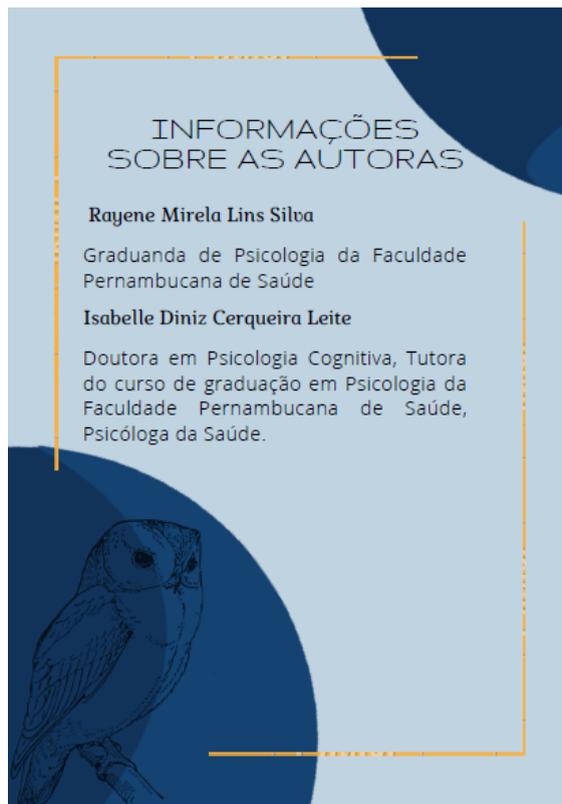
A capa contou com elementos voltados para exemplificação dos conteúdos que serão abordados na cartilha através do título. Além de possuir a representação do curso e instituição os quais as autoras estão associadas, assim como o nome das mesmas:



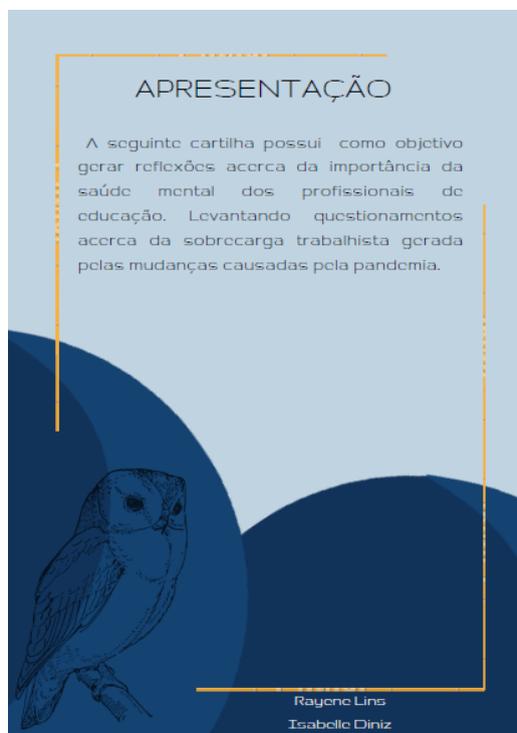
Página disponibilizada para futura ficha catalográfica após a validação do produto como forma de facilitar a localização de informações:



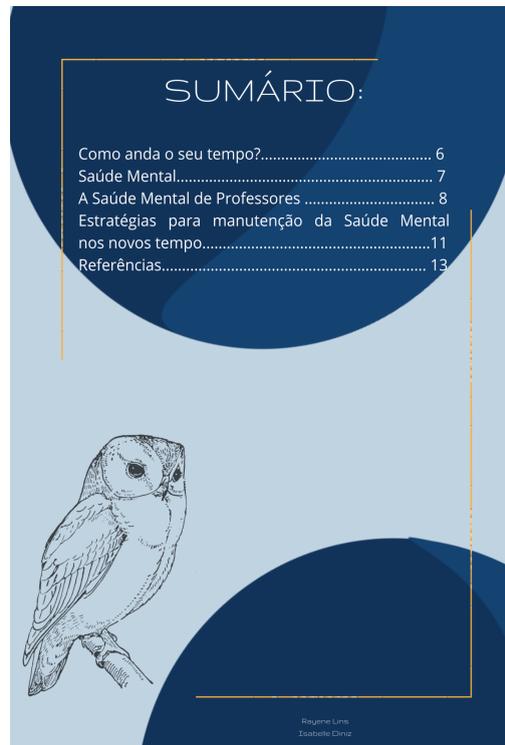
As Informações são uma breve apresentação sobre as autoras:



A apresentação possui a exposição do objetivo visado pela cartilha assim como dos conteúdos que são abordados ao longo da cartilha:



O sumário traz a exposição dos assuntos por divisões como forma de facilitar a localização e identificação dos conteúdos presentes ao longo da cartilha:

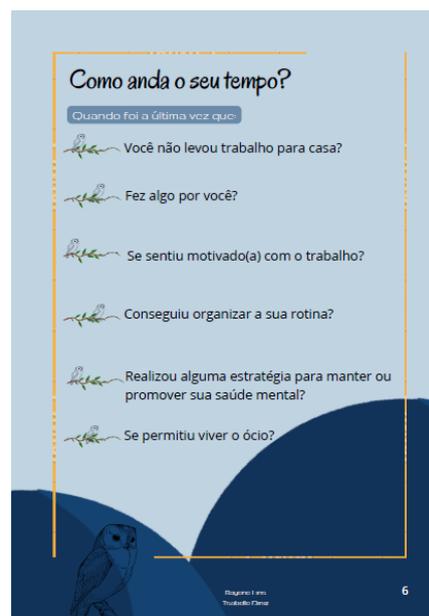


SUMÁRIO:

Como anda o seu tempo?.....	6
Saúde Mental.....	7
A Saúde Mental de Professores	8
Estratégias para manutenção da Saúde Mental nos novos tempo.....	11
Referências.....	13

Rayene Lima
Eustáquio Diniz

O “Como anda o seu tempo?” vem como uma forma de reflexão acerca da organização temporal dos docentes no período pandêmico, visando introduzir os conteúdos que irão ser abordados na produção de forma acessível:



Como anda o seu tempo?

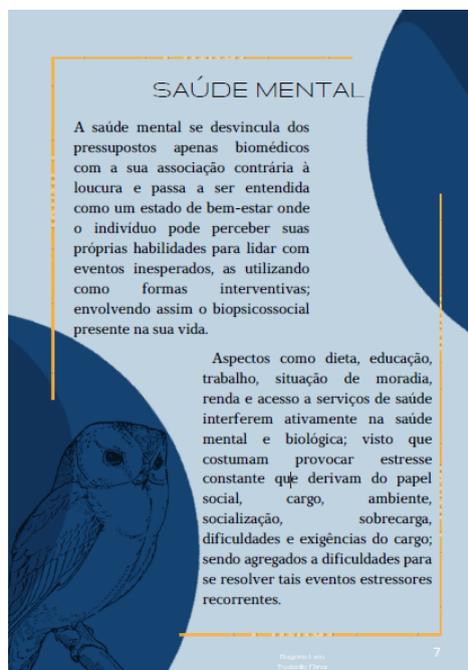
Quando foi a última vez que:

- Você não levou trabalho para casa?
- Fez algo por você?
- Se sentiu motivado(a) com o trabalho?
- Conseguiu organizar a sua rotina?
- Realizou alguma estratégia para manter ou promover sua saúde mental?
- Se permitiu viver o ócio?

Rayene Lima
Eustáquio Diniz

6

A página voltada para a explicação sobre saúde mental vem como forma de dissociar a mesma do conceito de loucura. Assim como desconstruir a imagem criada de que a mente estará com boa saúde quando se encontrar com todas as dimensões - sociais, biológicas e psíquicas - em perfeito equilíbrio.



A saúde mental no ambiente docente vem como pautas de pesquisa muito antes do aparecimento do vírus da covid-19 e da inserção do ensino remoto emergencial no período de isolamento. Entretanto, durante esta alteração abrupta foram percebidas mudanças significativas, as quais são apresentadas ao longo do tópico sobre a saúde mental e a docência:

A SAÚDE MENTAL DE PROFESSORES

Pesquisas evidenciam a docência como a terceira categoria profissional que mais se afasta do trabalho por problemas de saúde mesmo antes do período pandêmico, com seus primeiros relatos em 1970, onde os sofrimentos por professores já eram observados.

Executar a docência na atualidade vai além da vocação, é necessária uma capacidade adaptativa para enfrentar os obstáculos laborais e cotidianos que precisam concluir fora do ambiente de trabalho.

Entre os aspectos que podem causar sofrimento psíquicos em professores estão a execução de funções que vão além daquelas que vivenciam durante a graduação como estímulos de aprendizagens, ensino do convívio em sociedade, preenchimento das lacunas presentes na instituição em que trabalha, articulação entre sociedade e escola e a busca por requalificação profissional.



Rafaela Lima
Tizabelle Faria

8

Além de outras dificuldades como:

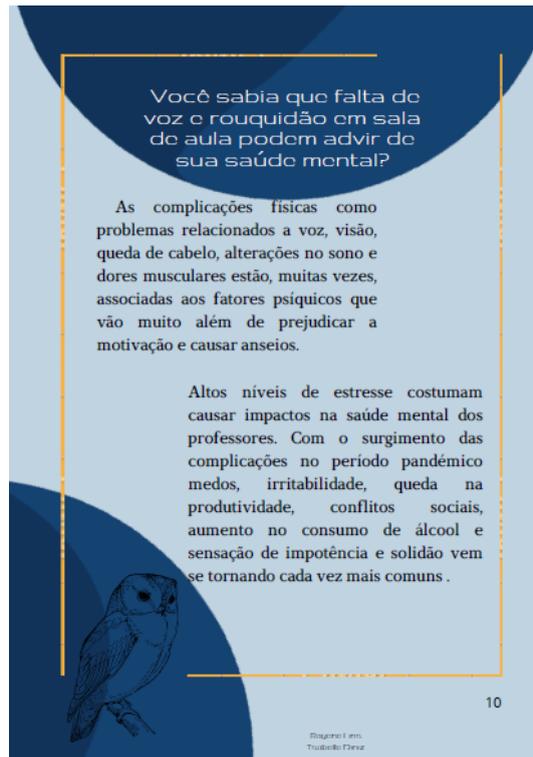
-  Baixos salários;
-  Desrespeito;
-  Sobrecarga de trabalho;
-  Poucos recursos;
-  Classes com superlotação;
-  Pressão para que haja alta produtividade.

Durante a pandemia os professores tiveram que adaptar rapidamente às suas habilidades referentes a sala de aula para cumprir, de forma online, a sua carga horária em um ambiente onde anteriormente era visto como um lugar de descanso. Causando assim uma perda do equilíbrio emocional e físico assim como a diminuição da resiliência frente aos fatores adversos.



Rafaela Lima
Tizabelle Faria

9



Você sabia que falta de voz e rouquidão em sala de aula podem advir de sua saúde mental?

As complicações físicas como problemas relacionados a voz, visão, queda de cabelo, alterações no sono e dores musculares estão, muitas vezes, associadas aos fatores psíquicos que vão muito além de prejudicar a motivação e causar ansiosos.

Altos níveis de estresse costumam causar impactos na saúde mental dos professores. Com o surgimento das complicações no período pandêmico medos, irritabilidade, queda na produtividade, conflitos sociais, aumento no consumo de álcool e sensação de impotência e solidão vem se tornando cada vez mais comuns.

10

Resumo em
TudoBemPior

A cartilha possui um design moderno com fundo azul claro e elementos decorativos em tons de azul escuro. No canto inferior esquerdo, há uma ilustração de uma coruja. O texto está organizado em blocos dentro de uma moldura decorativa.

As estratégias para manutenção da saúde mental estão presentes como forma de preencher algumas lacunas levantadas desde a apresentação da cartilha como forma de finalizar de maneira elucidativa, convidativa e reflexiva sobre o processo de resiliência presente na manutenção da saúde mental frente a processos inesperados, sendo formada como uma forma sugestiva para este feito:

ESTRATÉGIAS PARA MANUTENÇÃO DA SAÚDE MENTAL NOS NOVOS TEMPOS

Para se ter estratégias eficazes é de extrema importância que leve em consideração o que se adequa ou não a você, considerando: sua subjetividade, classe social, vida laboral, papéis sociais e afinidades. Preservando os hábitos de autocuidado e prevenindo os riscos de adoecimentos mentais.

Algumas estratégias para a manutenção da saúde mental:

-  Filtre as informações que costuma consumir para evitar hábitos prejudiciais;
-  Organize sua rotina;
-  Utilize do equilíbrio entre seus papéis sociais;
-  Você é mais do que seu trabalho. Não esqueça de suas outras características;
-  O ócio pode ser produtivo! O descanso é essencial para restabelecer o equilíbrio entre produtividade e lazer e evitar sobrecarga e sintomas ansiosos;
-  Regularize seu sono! Uma boa noite de sono pode ajudar na diminuição dos níveis de estresse.
-  Busque apoio profissional. Um profissional qualificado da psicologia poderá auxiliar no seu processo de autoconhecimento.

11

Rajane Lino
Isabelle Diniz

A utilização da Resiliência:

Em sua definição psicológica a resiliência é a capacidade de retornar a um estado de equilíbrio.

Sendo também um aumento da resistência a doenças psíquicas através do conjunto de traços de personalidade, capacidades e habilidades adaptativas após ter experiências traumáticas.

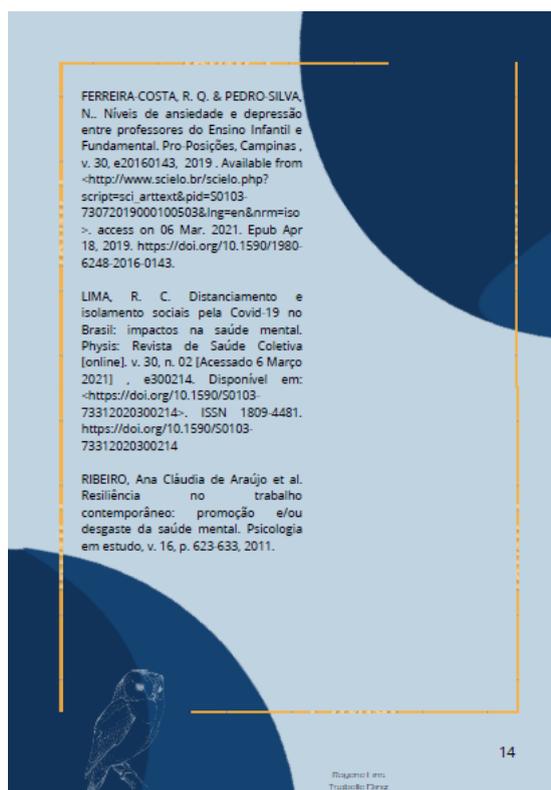
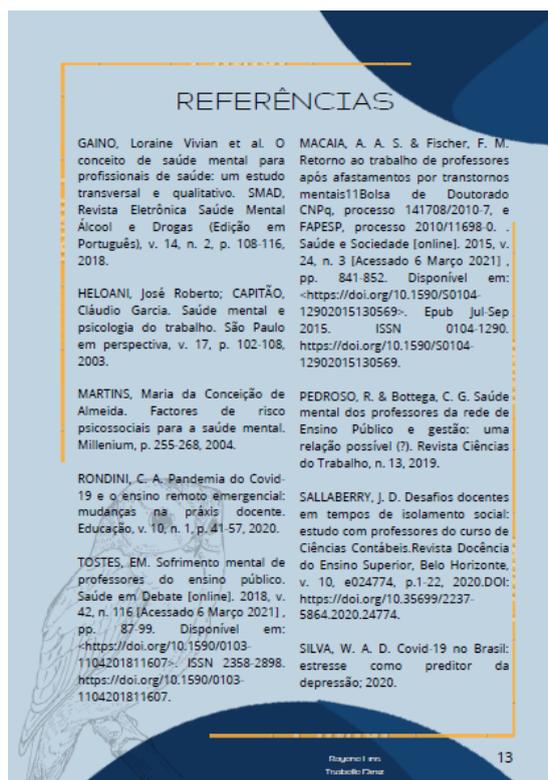
Assim como um enfrentamento das adversidades através da utilização de estratégias elaboradas por meio dos fatores de proteção desenvolvidos do entendimento dos obstáculos encontrados; criando assim um equilíbrio e a manutenção da saúde mental.

Portanto a resiliência é um desenvolvimento saudável em situações adversas.

12

Rajane Lino
Isabelle Diniz

As referências vêm como meio de situar o leitor onde encontrar os artigos utilizados para a elaboração da cartilha. Mostra que as informações contidas no documento vêm de locais validados e são sustentadas por tais fontes:



V. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A escolha pela elaboração da cartilha contou com a percepção da necessidade de um material compilativo acerca da associação entre vida laboral, saúde mental e a ressignificação

das mesmas perante períodos de adversidades, de uma forma exemplificada e acessível. Espera-se que a cartilha possibilite reflexões acerca da importância da saúde mental dos profissionais de educação.

Entretanto, as reflexões acerca da sobrecarga trabalhista gerada pelas mudanças causadas pela pandemia dependerão da capacidade interpretativa de cada sujeito acerca do conteúdo apresentado. Espera-se que os profissionais tenham a oportunidade de levantar questionamentos sobre seu cotidiano, expandindo e recriando conhecimentos perante dificuldades adversas apresentadas durante a leitura da cartilha.

Todavia o desenvolvimento de estratégias para elaboração e aplicação do conteúdo lido irá depender da resiliência e motivação de cada profissional. Uma melhoria pode ser efetuada ao se obter mais estudos referentes aos efeitos da pandemia nos desdobramentos psicológico e físico nas atividades laborais e sociais dos profissionais da educação. O seguinte produto passará por avaliação de uma banca sobre sua funcionalidade e legitimidade como forma de trabalho de conclusão de curso, para que assim seja direcionada a validação e distribuição nos meios adequados.

A cartilha poderá ser distribuída por meios virtuais através das redes sociais mais utilizadas no cotidiano, assim como disponibilizada para visualização dos profissionais na forma física por profissionais que trabalham em escolas pelo Brasil. O produto poderá contribuir para reflexões e desconstruções das concepções que se tem sobre a saúde mental como forma de completo bem-estar. Possibilita ainda desdobramentos acerca do seu processo subjetivo de manutenção da saúde mental perante as adversidades encontradas na vida laboral.

VI. REFERÊNCIAS

1. Silva, W. A. D. Covid-19 no Brasil: estresse como preditor da depressão; 2020.
2. Lima, C. M. A. O. Information about the new coronavirus disease (COVID-19). **Radiologia Brasileira [online]**. v. 53, n. 2; 2020 [Acessado 4 Abril 2022] , pp. V-VI. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0100-3984.2020.53.2e1>>. Epub 17 Abr 2020. ISSN 1678-7099. <https://doi.org/10.1590/0100-3984.2020.53.2e1>.
3. Bezerra, A. C. V. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva [online]**. v. 25, suppl 1 [Acessado 6 Março 2021] , pp. 2411-2421. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10792020>>. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10792020>.
4. Cavalcante, J. R. COVID-19 no Brasil: evolução da epidemia até a semana epidemiológica 20 de 2020. **Epidemiologia e Serviços de Saúde [online]**. v. 29, n. 4; 2020. [Acessado 4 Abril 2022] , e2020376. Disponível em: <<https://doi.org/10.5123/S1679-49742020000400010>>. Epub 10 Ago 2020. ISSN 2237-9622. <https://doi.org/10.5123/S1679-49742020000400010>.
5. Barros, M. B. A. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde [online]**. v. 29, n. 4 [Acessado 6 Março 2021] , e2020427. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018>>. ISSN 2237-9622. <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018>.
6. Lima, R. C. Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. **Physis: Revista de Saúde Coletiva [online]**. v. 30, n. 02 [Acessado 6 Março 2021] , e300214. Disponível em:

<<https://doi.org/10.1590/S0103-73312020300214>>. ISSN 1809-4481.

<https://doi.org/10.1590/S0103-73312020300214>.

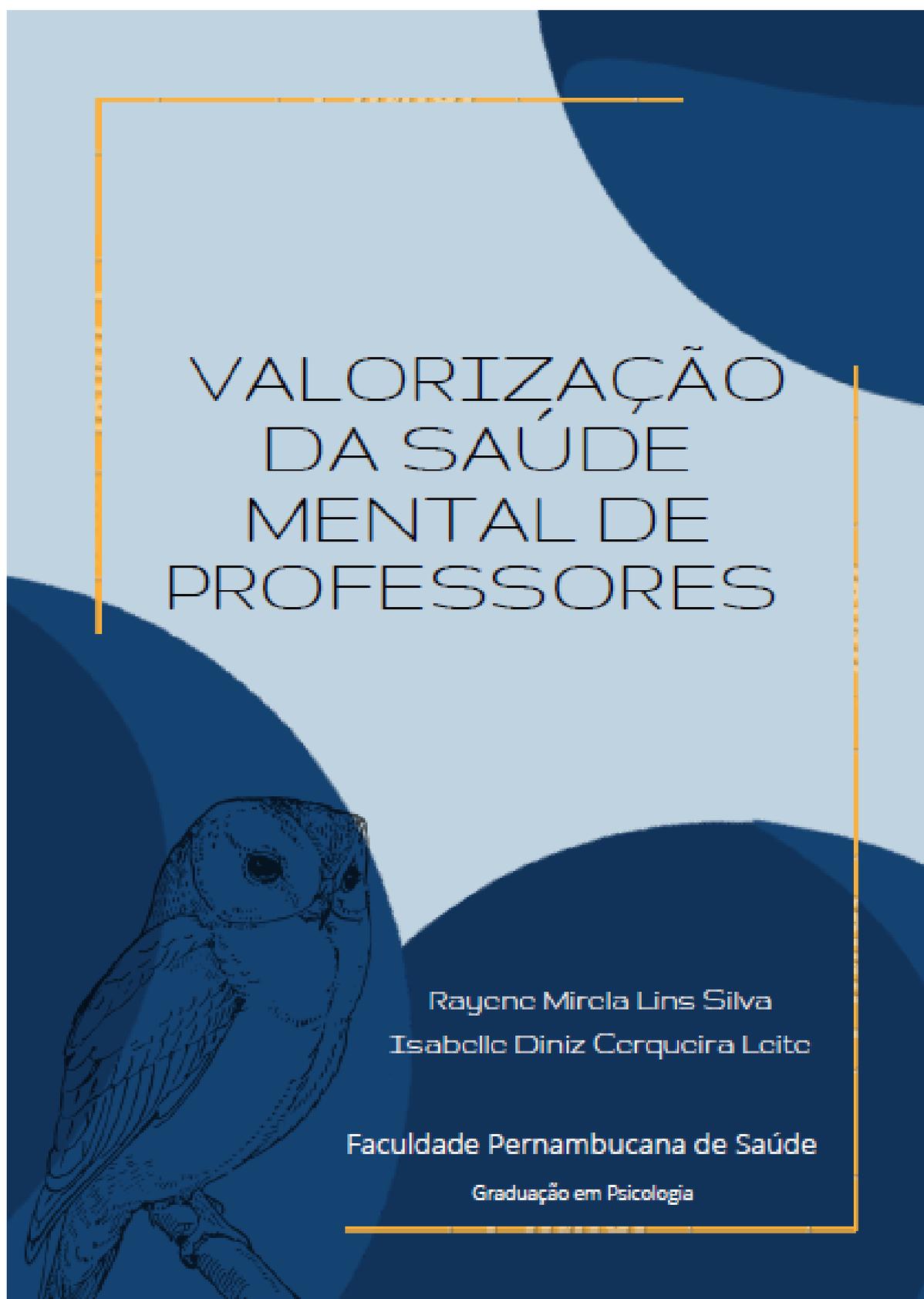
7. Matias, A. G. C. Indicadores de depressão em idosos e os diferentes métodos de rastreamento. **Einstein (São Paulo)**, São Paulo , v. 14, n. 1, p. 6-11, Mar. 2016 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-45082016000100006&lng=en&nrm=iso>. access on 17 Mar. 2021. <https://doi.org/10.1590/S1679-45082016AO3447>.
8. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: **Artmed**, 2014.
9. Sallaberry, J. D. Desafios docentes em tempos de isolamento social: estudo com professores do curso de Ciências Contábeis. **Revista Docência do Ensino Superior**, Belo Horizonte, v. 10, e024774, p.1-22, 2020.DOI: <https://doi.org/10.35699/2237-5864.2020.24774>.
10. Rondini, C. A. Pandemia do Covid-19 e o ensino remoto emergencial: mudanças na práxis docente. **Educação**, v. 10, n. 1, p. 41-57, 2020.
11. Tostes, M. Sofrimento mental de professores do ensino público. **Saúde em Debate** [online]. 2018, v. 42, n. 116 [Acessado 6 Março 2021] , pp. 87-99. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0103-1104201811607>>. ISSN 2358-2898. <https://doi.org/10.1590/0103-1104201811607>.
12. Macaia, A. A. S. & Fischer, F. M. Retorno ao trabalho de professores após afastamentos por transtornos mentais. Bolsa de Doutorado CNPq, processo 141708/2010-7, e FAPESP, processo 2010/11698-0. . **Saúde e Sociedade** [online]. 2015, v. 24, n. 3 [Acessado 6 Março 2021] , pp. 841-852. Disponível em:

- <<https://doi.org/10.1590/S0104-12902015130569>>. Epub Jul-Sep 2015. ISSN 0104-1290. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902015130569>.
13. Pedroso, R. & Bottega, C. G. Saúde mental dos professores da rede de Ensino Público e gestão: uma relação possível (?). **Revista Ciências do Trabalho**, n. 13, 2019.
 14. Trevisan, K. R. R. Avaliação da associação entre carga mental de trabalho, fatores de risco psicossociais ocupacionais e agravos à saúde mental de professores. 2020.
 15. Ferreira-Costa, R. Q. & Pedro-Silva, N.. Níveis de ansiedade e depressão entre professores do Ensino Infantil e Fundamental. **Pro-Posições**, Campinas , v. 30, e20160143, 2019 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-73072019000100503&lng=en&nrm=iso>. access on 06 Mar. 2021. Epub Apr 18, 2019. <https://doi.org/10.1590/1980-6248-2016-0143>.
 16. Mello, G. N. Formação inicial de professores para a educação básica: uma (re)visão radical. São Paulo. **Perspec., São Paulo** , v. 14, n. 1, p. 98-110, Mar. 2000 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-88392000000100012&lng=en&nrm=iso>. access on 04 May 2021. <https://doi.org/10.1590/S0102-88392000000100012>.
 17. Castro, E. K. & Bornholdt, E. Psicologia da saúde x psicologia hospitalar: definições e possibilidades de inserção profissional. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília , v. 24, n. 3, p. 48-57, set. 2004 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932004000300007&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 22 mar. 2021.
 18. Constancio, F. G.; Nogueira, D. X. P.; DA COSTA, J. P. C. L. Proposta de modelo Addie estendido com aplicação nos cursos auto instrucionais mediados por

tecnologias na escola nacional de administração pública. In: **Anais do Encontro Virtual de Documentação em Software Livre e Congresso Internacional de Linguagem e Tecnologia Online**. 2016.

APÊNDICE

CARTILHA: VALORIZAÇÃO DA SAÚDE MENTAL DE PROFESSORES

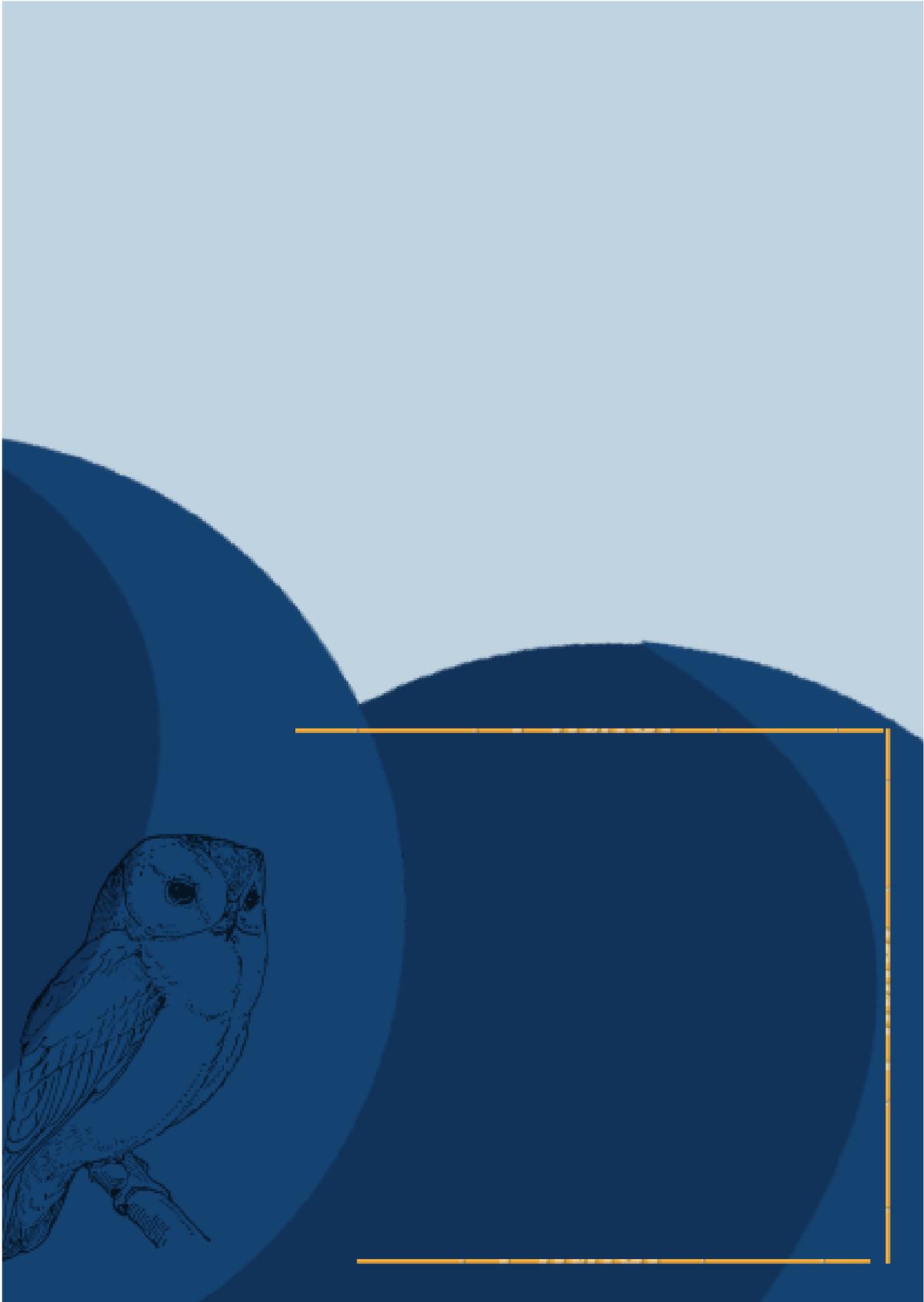


VALORIZAÇÃO
DA SAÚDE
MENTAL DE
PROFESSORES

Rayene Mircla Lins Silva
Isabelle Diniz Cerqueira Leite

Faculdade Pernambucana de Saúde

Graduação em Psicologia



INFORMAÇÕES SOBRE AS AUTORAS

Rayene Mirela Lins Silva

Graduanda de Psicologia da Faculdade Pernambucana de Saúde

Isabelle Diniz Cerqueira Leite

Doutora em Psicologia Cognitiva, Tutora do curso de graduação em Psicologia da Faculdade Pernambucana de Saúde, Psicóloga da Saúde.



APRESENTAÇÃO

A seguinte cartilha possui como objetivo gerar reflexões acerca da importância da saúde mental dos profissionais de educação. Levantando questionamentos acerca da sobrecarga trabalhista gerada pelas mudanças causadas pela pandemia.



Rayene Lins
Isabelle Diniz

SUMÁRIO:

Como anda o seu tempo?.....	6
Saúde Mental.....	7
A Saúde Mental de Professores	8
Estratégias para manutenção da Saúde Mental nos novos tempo.....	11
Referências.....	13



Como anda o seu tempo?

Quando foi a última vez que:



Você não levou trabalho para casa?



Fez algo por você?



Se sentiu motivado(a) com o trabalho?



Conseguiu organizar a sua rotina?



Realizou alguma estratégia para manter ou promover sua saúde mental?



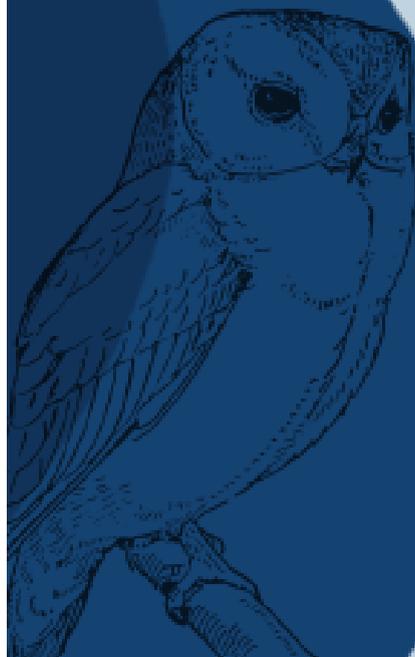
Se permitiu viver o ócio?



SAÚDE MENTAL

A saúde mental se desvincula dos pressupostos apenas biomédicos com a sua associação contrária à loucura e passa a ser entendida como um estado de bem-estar onde o indivíduo pode perceber suas próprias habilidades para lidar com eventos inesperados, as utilizando como formas interventivas; envolvendo assim o biopsicossocial presente na sua vida.

Aspectos como dieta, educação, trabalho, situação de moradia, renda e acesso a serviços de saúde interferem ativamente na saúde mental e biológica; visto que costumam provocar estresse constante que derivam do papel social, cargo, ambiente, socialização, sobrecarga, dificuldades e exigências do cargo; sendo agregados a dificuldades para se resolver tais eventos estressores recorrentes.



A SAÚDE MENTAL DE PROFESSORES

Pesquisas evidenciam a docência como a terceira categoria profissional que mais se afasta do trabalho por problemas de saúde mesmo antes do período pandêmico, com seus primeiros relatos em 1970, onde os sofrimentos por professores já eram observados.

Executar a docência na atualidade vai além da vocação, é necessária uma capacidade adaptativa para enfrentar os obstáculos laborais e cotidianos que precisam concluir fora do ambiente de trabalho.

Entre os aspectos que podem causar sofrimento psíquicos em professores estão a execução de funções que vão além daquelas que vivenciam durante a graduação como estímulos de aprendizagens, ensino do convívio em sociedade, preenchimento das lacunas presentes na instituição em que trabalha, articulação entre sociedade e escola e a busca por requalificação profissional.



Além de outras dificuldades como:

- 
- Baixos salários;
- 
- Desrespeito;
- 
- Sobrecarga de trabalho;
- 
- Poucos recursos;
- 
- Classes com superlotação;
- 
- Pressão para que haja alta produtividade.

Durante a pandemia os professores tiveram que adaptar rapidamente às suas habilidades referentes a sala de aula para cumprir, de forma online, a sua carga horária em um ambiente onde anteriormente era visto como um lugar de descanso. Causando assim uma perda do equilíbrio emocional e físico assim como a diminuição da resiliência frente aos fatores adversos.

Você sabia que falta de voz e rouquidão em sala de aula podem advir de sua saúde mental?

As complicações físicas como problemas relacionados a voz, visão, queda de cabelo, alterações no sono e dores musculares estão, muitas vezes, associadas aos fatores psíquicos que vão muito além de prejudicar a motivação e causar anseios.

Altos níveis de estresse costumam causar impactos na saúde mental dos professores. Com o surgimento das complicações no período pandêmico medos, irritabilidade, queda na produtividade, conflitos sociais, aumento no consumo de álcool e sensação de impotência e solidão vem se tornando cada vez mais comuns .



ESTRATÉGIAS PARA MANUTENÇÃO DA SAÚDE MENTAL NOS NOVOS TEMPOS

Para se ter estratégias eficazes é de extrema importância que leve em consideração o que se adequa ou não a você, considerando: sua subjetividade, classe social, vida laboral, papéis sociais e afinidades. Preservando os hábitos de autocuidado e prevenindo os riscos de adoecimentos mentais.

Algumas estratégias para a manutenção da saúde mental:

-  Filtre as informações que costuma consumir para evitar hábitos prejudiciais;
-  Organize sua rotina;
-  Utilize do equilíbrio entre seus papéis sociais;
-  Você é mais do que seu trabalho. Não esqueça de suas outras características;
-  O ócio pode ser produtivo! O descanso é essencial para restabelecer o equilíbrio entre produtividade e lazer e evitar sobrecarga e sintomas ansiosos;
-  Regularize seu sono! Uma boa noite de sono pode ajudar na diminuição dos níveis de estresse.
-  Busque apoio profissional. Um profissional qualificado da psicologia poderá auxiliar no seu processo de autoconhecimento.

A utilização da Resiliência:

Em sua definição psicológica a resiliência é a capacidade de retornar a um estado de equilíbrio.

Sendo também um aumento da resistência a doenças psíquicas através do conjunto de traços de personalidade, capacidades e habilidades adaptativas após ter experiências traumáticas.

Assim como um enfrentamento das adversidades através da utilização de estratégias elaboradas por meio dos fatores de proteção desenvolvidos do entendimento dos obstáculos encontrados; criando assim um equilíbrio e a manutenção da saúde mental.

Portanto a resiliência é um desenvolvimento saudável em situações adversas.



REFERÊNCIAS

- GAINO, Loraine Vivian et al. O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português), v. 14, n. 2, p. 108-116, 2018.
- HELOANI, José Roberto; CAPITÃO, Cláudio Garcia. Saúde mental e psicologia do trabalho. São Paulo em perspectiva, v. 17, p. 102-108, 2003.
- MARTINS, Maria da Conceição de Almeida. Factores de risco psicossociais para a saúde mental. Millenium, p. 255-268, 2004.
- RONDINI, C. A. Pandemia do Covid-19 e o ensino remoto emergencial: mudanças na práxis docente. Educação, v. 10, n. 1, p. 41-57, 2020.
- TOSTES, EM. Sofrimento mental de professores do ensino público. Saúde em Debate [online]. 2018, v. 42, n. 116 [Acessado 6 Março 2021], pp. 87-99. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0103-1104201811607>>. ISSN 2358-2898. <https://doi.org/10.1590/0103-1104201811607>.
- MACAIA, A. A. S. & Fischer, F. M. Retorno ao trabalho de professores após afastamentos por transtornos mentais11Bolsa de Doutorado CNPq, processo 141708/2010-7, e FAPESP, processo 2010/11698-0. Saúde e Sociedade [online]. 2015, v. 24, n. 3 [Acessado 6 Março 2021], pp. 841-852. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0104-12902015130569>>. Epub Jul-Sep 2015. ISSN 0104-1290. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902015130569>.
- PEDROSO, R. & Bottega, C. G. Saúde mental dos professores da rede de Ensino Público e gestão: uma relação possível (?). Revista Ciências do Trabalho, n. 13, 2019.
- SALLABERRY, J. D. Desafios docentes em tempos de isolamento social: estudo com professores do curso de Ciências Contábeis. Revista Docência do Ensino Superior, Belo Horizonte, v. 10, e024774, p.1-22, 2020. DOI: <https://doi.org/10.35699/2237-5864.2020.24774>.
- SILVA, W. A. D. Covid-19 no Brasil: estresse como preditor da depressão; 2020.

FERREIRA-COSTA, R. Q. & PEDRO-SILVA, N.. Níveis de ansiedade e depressão entre professores do Ensino Infantil e Fundamental. *Pro-Posições*, Campinas, v. 30, e20160143, 2019. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-73072019000100503&lng=en&nrm=iso>. access on 06 Mar. 2021. Epub Apr 18, 2019. <https://doi.org/10.1590/1980-6248-2016-0143>.

LIMA, R. C. Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. *Physis: Revista de Saúde Coletiva* [online]. v. 30, n. 02 [Acessado 6 Março 2021], e300214. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0103-73312020300214>>. ISSN 1809-4481. <https://doi.org/10.1590/S0103-73312020300214>

RIBEIRO, Ana Cláudia de Araújo et al. Resiliência no trabalho contemporâneo: promoção e/ou desgaste da saúde mental. *Psicologia em estudo*, v. 16, p. 623-633, 2011.

