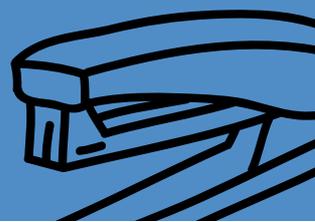
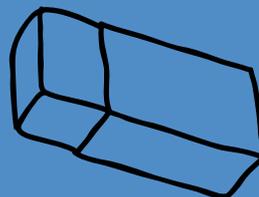
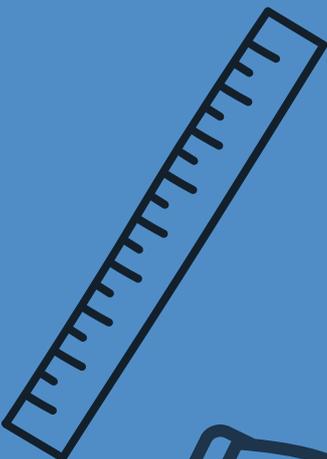
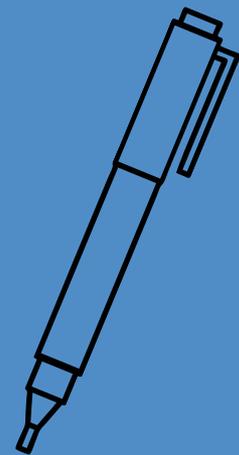
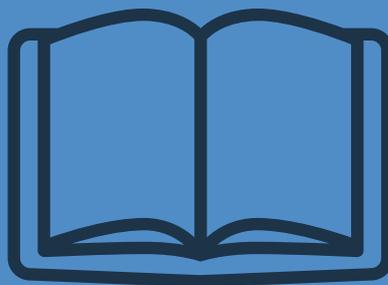


PODCAST

Papo de  Professor (a)

com Professora Thaline Julia



A produção de saberes por professores (as) de matemática do ensino médio no enfrentamento do mal estar docente durante a pandemia



Logomarca de chamada



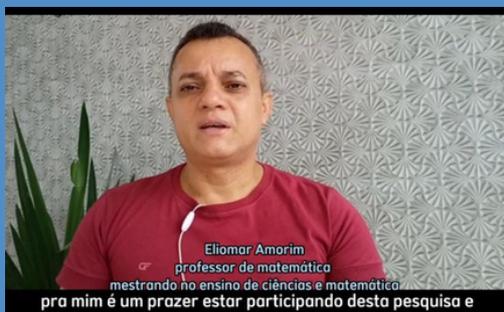
Capa do canal no Youtube



Entrevistadora e Idealizadora do Canal
Thaline Julia Mestranda no Ensino de
Ciências e Matemática



Entrevistada
Salete Peixoto Professora da Universidade
Federal do Acre e Psicóloga



Entrevistado
Eliomar Amorim Professor de
Matemática da Rede Pública Estadual
e mestrando no Ensino de Ciências e
Matemática



Entrevistada
Roselane Anjos Professora de
Matemática da Rede Pública Estadual

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ACRE
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENSINO DE CIÊNCIAS E
MATEMÁTICA**

THALINE JULIA SANTOS PINHEIRO

**A PRODUÇÃO DE SABERES POR PROFESSORES(AS) DE MATEMÁTICA
DO ENSINO MÉDIO, NO ENFRENTAMENTO DO MAL-ESTAR DOCENTE
DURANTE A PANDEMIA**

Rio Branco-AC

2022

THALINE JULIA SANTOS PINHEIRO

**A PRODUÇÃO DE SABERES POR PROFESSORES(AS) DE MATEMÁTICA DO
ENSINO MÉDIO, NO ENFRENTAMENTO DO MAL-ESTAR DOCENTE
DURANTE A PANDEMIA**

Repertório didático do Produto Educacional intitulado de “Saberes por professores (as) de matemática do ensino médio no enfrentamento do mal-estar docente durante a pandemia” com realização de um Podcast gravado pelos docentes no ano de 2022.

O produto educacional surgiu a partir da dissertação de mestrado com título: “A PRODUÇÃO DE SABERES POR PROFESSORES(AS) DE MATEMÁTICA DO ENSINO MÉDIO NO ENFRENTAMENTO DO MAL-ESTAR DOCENTE DURANTE A PANDEMIA”, apresentada ao Programa de Pós- graduação em Ensino de Ciências e Matemática (MPECIM) da Universidade Federal do Acre sob a orientação do Prof. Dr. Gilberto Francisco Alves e Melo.

Rio Branco – AC

2022

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca Central da UFAC

P654p Pinheiro, Thaline Julia Santos, 1989 -
Saberes por professores(as) de matemática do ensino médio no
enfrentamento do mal-estar docente durante a pandemia / Thaline Julia Santos
Pinheiro; orientador: Dr. Gilberto Francisco Alves de Melo. – 2023.
23 f.: il.; 30 cm.

Produto Educacional (Mestrado) – Universidade Federal do Acre, Programa
de Pós-Graduação em Ensino de Ciências e Matemática (MPECIM), Rio Branco,
2023.

Inclui referências bibliográficas.

1. Mal-estar docente. 2. Professor de matemática. 3. Saberes docente. I.
Melo, Gilberto Francisco Alves de (orientadora). II. Título.

CDD: 510

Bibliotecária: Nádia Batista Vieira CRB-11º/882.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente gostaria de agradecer e dedicar esta dissertação à Deus, que sempre foi e continua sendo o autor da minha força, garra e determinação, a quem eu devo toda a minha existência e trajetória até aqui.

Agradeço a minha Universidade Federal do Acre, ao ensino público, gratuito e de qualidade ofertado por ela e todo incentivo a pesquisa e a ciência.

Agradeço a minha família, na pessoa dos meus filhos: Isac Henrique, Lídia Ester, Luiz Heitor, Lunna (*in memória*) e Anna Júlia, pois é deles a força que emana nos dias difíceis e por eles que batalho todos os dias.

Agradeço ao meu orientador, professor Doutor Gilberto Melo, pela orientação durante todo este processo, pela paciência, pelo cuidado, pelo zelo e principalmente por insistir em extrair de mim o potencial que diversas vezes julguei não ter, além de acreditar neste projeto e caminhar comigo lado a lado.

Aos meus colegas de mestrado, que sempre me encorajaram a prosseguir, aos professores(as) que contribuíram grandiosamente para meu aprendizado, a coordenação que sempre se fez presente e solicita no que era necessário e a todos os convidados para participar das pesquisas e finalização do produto educacional.

Agradeço a todos os meus amigos que sempre estiveram torcendo por mim e a todas as outras pessoas que fizeram parte do sucesso deste trabalho de forma direta ou indireta.

EPÍGRAFE

"Jamais considere seus estudos como uma obrigação, mas como uma oportunidade invejável para aprender a conhecer a beleza libertadora do intelecto para seu próprio prazer pessoal e para proveito da comunidade à qual seu futuro trabalho pertencer."

Albert Einstein

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Papo de professor (a) – Episódio 1.....	9
Figura 2: Papo de professor (a) – Episódio 2.....	16
Figura 3: Sobre mal-estar docente- Episódio 3.....	19

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	9
1 TRANSFORMAÇÕES NO ENSINO DE MATEMÁTICA DURANTE PANDEMIA E MAL-ESTAR DOCENTE	11
2 PERCURSO PARA CONSTRUÇÃO DO <i>PODCAST</i>- Papo de professor	13
2.1 Papo de Professor (a)- Episódio 1.....	13
2.2 Papo de professor – Episódio 1.....	15
2.3 Papo de professor – Episódio 2.....	17
2.4 Sobre mal-estar docente – Episódio 3.....	20
3 AVALIAÇÃO DO PRODUTO EDUCACIONAL POR PARTE DOS PARTICIPANTES	22
CONSIDERAÇÕES FINAIS	23
REFERÊNCIAS	23

RESUMO

O presente produto educacional está vinculado à linha de pesquisa Ensino e Aprendizagem de Ciências e Matemática, do Programa de Pós- Graduação Mestrado Profissional em Ensino de Ciências e Matemática (MPECIM), da Universidade Federal do Acre, e tem como objetivo geral compreender como os(as) professores(as) de matemática produzem saberes para desenvolver o ensino remoto e enfrentar o mal-estar docente no contexto da pandemia da Covid 19. Para a construção do corpus deste trabalho, que se trata de um estudo de caso, foram feitos 3(três) episódios de podcast e em cada episódio contou-se com a participação de professores(as) da rede pública do ensino regular, mestrando e psicóloga professora da Universidade Federal do Acre, gravados pelos docentes no ano de 2022. O podcast através de suas entrevistas fomentou a conscientização dos(as) professores de matemática acerca do adoecimento docente e a produção de saberes diante desta problemática e da pandemia da Covid 19.

Palavras-chave: Mal-estar docente; Professor de matemática; Saberes docentes; Educação Matemática; Adoecimento Docente.

ABSTRACT

This educational product is linked to the Teaching and Learning of Science and Mathematics research line, of the Postgraduate Professional Master's Program in Science and Mathematics Teaching (MPECIM), at the Federal University of Acre, and its general objective is to understand how Mathematics teachers produce knowledge to develop remote teaching and face teacher malaise in the context of the Covid 19 pandemic. 3 (three) podcast episodes and each episode had the participation of teachers from the public regular education network, a master's student and a psychologist professor at the Federal University of Acre, recorded by the teachers in the year 2022. The podcast through of his interviews raised the awareness of mathematics teachers about teacher illness and the production of knowledge in the face of this problem and the Covid 19 pandemic.

Keywords: Teacher malaise; Maths teacher; Teaching knowledge; Mathematics Education; Teaching Illness.

INTRODUÇÃO

A doença COVID-19, causada pelo novo coronavírus (SARS-Cov-2), os primeiros casos foram seguidos por uma elevação expressiva do número de infectados(as), tendo rapidamente se espalhado para países vizinhos. Assim, em março de 2020, a Organização das Nações Unidas (ONU) declara o COVID-19 como uma nova pandemia (PAN, 2020). Foram adotadas algumas medidas sanitárias para evitar a proliferação do vírus, dentre elas o distanciamento social. Com relação a essa medida, as aulas presenciais foram suspensas e então uma nova forma de ensino foi implementada: o ensino remoto emergencial.

Nesse sentido, a educação passou por uma mudança brusca em um curto período de tempo, com a interrupção das aulas presenciais e a necessidade de adaptação ao modelo remoto. Muitos dos(as) professores(as) não tinham contato com a modalidade à distância e não houve tempo para preparação. Os alunos também sentem os efeitos da mudança e precisam de mais atenção e ajuda por parte dos professores, aumentando sua demanda de trabalho (MELO et al., 2020)

Nesse contexto, é possível afirmar que a pandemia da COVID-19 somou-se aos desafios enfrentados pelos(as) professores(as). Assim como para os(as) alunos(as), a sala de aula teve de ser substituída pelo escritório, pelo quarto ou até mesmo pela cozinha dos(as) professores(as). Com o distanciamento social, as adversidades aumentaram: a falta de recursos para ministrar aulas remotas; a sobrecarga de trabalho – pela necessidade de auxiliar alunos(as) nas redes sociais após o fim do expediente; o uso excessivo de telas e, em alguns casos, a dificuldade para utilizar as plataformas digitais.

Os(as) professores(as) são uma das categorias mais sujeitas ao estresse, como atestado pela Organização Internacional do Trabalho (OIT), sendo o estresse e o Burnout as principais causas de afastamento do trabalho dos(as) professores(as). É considerado pela OIT como processo crônico e gradual de exaustão, falta de motivação para o trabalho e produtividade reduzida. É uma síndrome ocupacional de acordo com o CID-11, desde maio de 2019, a qual os professores estão sob alto risco de desenvolver (MIGUEL et al., 2021).

Entendendo os riscos psíquicos, é importante pontuar que a jornada de trabalho de um(a) professor(a) não acaba junto ao término do expediente. Preparar materiais, corrigir provas e organizar os conteúdos das disciplinas são apenas alguns dos

afazeres para além do espaço físico da sala de aula. Além disso, os baixos salários, os parcelamentos, a carga horária excessiva e os ataques referindo-se aos(as) professores(as) como 'doutrinadores(as)' são questões que afetam tanto a vida pessoal, quanto a saúde mental destes(as)

Nesse sentido, o presente produto educacional é fruto da compreensão a complexidade da vulnerabilidade do(a) professor (a) com relação a patologia. Visando colaborar com aspectos relevantes a saúde mental do(a) professor(a), foi realizado um Podcast chamado: Papo de professor (a). O mesmo está dividido em três episódios, sendo que no primeiro e no segundo um professor e uma professora, respectivamente, compartilham suas experiências com o ensino no período pandêmico. E o terceiro episódio uma Psicóloga e professora contribui alertando sobre riscos do mal-estar docente e aprofunda-se na Síndrome de Burnout. Os links foram disponibilizados no presente trabalho, objetivando auxiliar os colegas de classe com relação aos sinais importantes sobre saúde mental que devem ser considerados.

1 TRANSFORMAÇÕES NO ENSINO DE MATEMÁTICA DURANTE PANDEMIA E MAL-ESTAR DOCENTE

Em março de 2020 a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou estado de pandemia em decorrência do novo coronavírus, SARS-CoV-2, causador da patologia COVID-19. A partir desse marco, o Ministério da saúde determinou algumas medidas em caráter de urgência com o objetivo evitar a proliferação do vírus, sendo elas: isolamento social; distanciamento social e uso obrigatório de máscaras. Tais medidas promoveram mudanças significativas na vida de toda população do mundo.

No âmbito da educação, é possível afirmar que foi necessário a implementação de medidas emergenciais, visando não prejudicar o ensino, já que por um período as aulas foram suspensas de imediato. Dessa maneira, e por meio da Portaria nº 343, de 17 de março de 2020, o Ministério da Educação anunciou a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais enquanto durasse a situação de pandemia (BRASIL, 2020). O cenário de incertezas da pandemia e as adaptações que os(as) professores(as) e alunos(as) precisaram para se adequar a nova forma de ensino, ocasionou situações de intensas mobilização emocional e urgência para adaptar-se a nova forma de ensino.

Sabendo que a matemática é um grande pilar para o desenvolvimento de habilidades e competências do indivíduo, essa ciência estabelece uma conexão com vivências e práticas do cotidiano, de tal maneira que em tudo que se constrói há a presença da Matemática. Ao passo que é uma ciência complexa e demanda periodização no ensino, pois as habilidades esperadas pelo(a) aluno(a), precisam ser gradativamente construídas.

Entendendo esse contexto, a estrutura do ensino da Matemática deve estar vinculada à construção de habilidades coerentes com a prática, sendo utilizado metodologias alternativas para o ensino, como jogos, oficinas, resolução de problemas, tecnologias digitais. Ocorre que, a implementação do ensino remoto comprometeu a execução de algumas praticas que outrora eram dinâmicas e ocorriam no espaço escolar.

Para um ensino efetivo da matemática deve se voltar para a exploração de metodologias que incentivem a busca de estratégias, o levantamento de hipóteses, de suposições, a argumentação, o trabalho coletivo, a criatividade, a iniciativa pessoal e a autonomia advinda do desenvolvimento da confiança na própria

capacidade de conhecer e enfrentar desafios (COSTA; GONZAGA, 2022).

É importante considerar, que os(as) professores(as) são uma das categorias mais sujeitas ao estresse, como atestado pela Organização Internacional do Trabalho (OIT), sendo o estresse e o Burnout as principais causas de afastamento do trabalho dos(as) professores(as).

O estresse é considerado pela OIT como um risco ocupacional da profissão (PEREIRA et al., 2020). Nesse sentido, não se pode negligenciar esse aspecto relevante sobre a vulnerabilidade psíquica dos(as) professores(as) nesse contexto geral, devendo considerar as especificidades da pandemia por COVID-19 que por si, elencou diversas emoções negativas

Considerando este fato, a seguir apresento o conteúdo do Podcast elaborado pensando em auxiliar os colegas de profissão com relação ao mal-estar docente.

2 PERCURSO PARA CONSTRUÇÃO DO *PODCAST*- Papo de professor

2.1 Papo de Professor (a)- Episódio 1

O podcast se tornou durante o período pandêmica uma plataforma de comunicação rápida e eficaz, vários temas relevantes são discutidos através das plataformas de streaming nesta modalidade. Por ser de interação rápida e ter a possibilidade de ser ouvida em qualquer lugar, ponderei ser interessante utilizar este mecanismo tão atual para abordar um tema igualmente contemporâneo.

Fiz todo o processo de planejamento e elaboração através das mídias digitais, que facilitou o contato e a comunicação entre os(as) participantes dos vídeos. Entendi durante toda a execução deste produto que podemos e devemos utilizar as tecnologias a favor da educação.

No primeiro episódio realizado através e um vídeo postado no Youtube (link para acesso:< <https://youtu.be/0eZiUKVq2B0>>) , faço introdução com o seguinte questionamento: Professor(a) como esteve/está sua saúde mental no contexto da pandemia do COVID-19? Você sabe o que significa mal estar docente?

Sigo explicando através de um texto que é o fato que os (as) professores(as) estejam se sentindo cada vez menos valorizados(as) enquanto profissionais da educação, este cenário compactua negativamente para a formação de novos profissionais na área e se estendem às perspectivas desfavoráveis para o futuro do ensino.

Entre tantas dificuldades enfrentadas pelos(as) professores(as), fica difícil preservar a tranquilidade e a clareza mental, uma vez que as cobranças são constantes, bem como o excesso de trabalho, os problemas financeiros, o domínio para lidar com a indisciplina de alunos(as) e desrespeito por parte de alguns pais e/ou responsáveis o acúmulo de atividades, a falta de tempo para o lazer e para a vida social.

Quando não está na escola envolvido na rotina de práticas pedagógicas, o (a) professor(a) planeja em casa, corrige provas, preenche cadernetas, faz cursos de aperfeiçoamento ou formação continuada e pensa em estratégias para aprimorar a qualidade do ensino. Tudo isso demanda um esforço mental e físico. É cansativo, gera desconforto, insatisfação e mal-estar, o que pode comprometer os objetivos almejados com o processo de ensino e aprendizagem.

Ainda no mesmo vídeo, sigo com apresentação pessoal e detalhamento da

proposta: “ *Olá, boa tarde! Me chamo Thaline Julia sou mestranda do curso de mestrado profissional no ensino de ciências e matemática da Universidade Federal do Acre. Estou sob orientação do professor Doutor Gilberto Melo. Estamos abordando uma temática que consideramos de grande relevância para professores, professoras, equipe escolar, pais e a quem interessar porque a educação diz respeito a toda população. Pais precisam estar atentos à educação de seus filhos, professores, precisam produzir saberes para trazer um ensino de qualidade. Para produzir saberes, nós precisamos estar bem fisicamente e mentalmente.*

Neste contexto resolvemos abordar a temática de saúde mental, de mal estar docente, juntamente com o enfrentamento da COVID-19, a pandemia. Como os professores produziram saberes durante este período já que muitos tiveram perdas, já que muitos ficaram doentes. Adoeceram tanto mentalmente quanto fisicamente. Perderam parentes, então lidar com o luto, lidar com questões pessoais, lidar de forma abrupta quando o ensino passou a ser remoto, o ensino que antes era presencial, pode ter gerado mal estar, pode ter gerado problemas de ansiedade, problemas para dormir, problemas relacionados a depressão ou acentuado um quadro recorrente.

Então achamos relevante falar sobre saúde mental, trazer esta discussão, trazer relatos de professores, especialistas, mestres, de doutores e como eles lidaram com seus sentimentos durante este período. Como procuraram de alguma forma amenizar possíveis sintomas de mal estar docente, possíveis sintomas de depressão, possíveis sintomas de ansiedade e síndrome de burnout. Alguns professores foram diagnosticados com essa Síndrome e como eles estão lidando ou lidaram com essa problemática hoje. Atualmente estamos passando do período remoto para o retorno do período presencial, também foi uma mudança, está sendo uma mudança. Estamos tendo desafios, muitos professores estão com problemas com alunos de aprendizado, porque esses alunos passaram quase dois anos em casa. E agora retornando ao ensino presencial muitos estão tendo dificuldade.

Toda essa problemática tem que ser abordada porque o professor é um ser humano e um ser humano que lida com emoções e para ele poder executar um bom trabalho, ele precisa estar bem. Ele precisa estar mentalmente saudável e ele precisa estar fisicamente saudável também.

Nós não estamos aqui para diagnosticar ninguém, para medicar ninguém, mas estamos aqui para abrir a temática para colocar em discussão essas problemáticas

para trazer relatos pessoais que possam ajudar outros professores e trazer informações relevantes para a abordagem desse tema. Eu espero que todos que estejam assistindo o vídeo tenham tirado lições positivas, informações positivas e que passem adiante. Obrigada!

2.2 Papo de professor – Episódio 1

No dia 5 de setembro de 2022, foi realizado contato via aplicativo de mensagens com o professor Eliomar Amorim. Esse primeiro momento foi de apresentação da proposta e convite para gravar o vídeo. No dia 7 de setembro foi realizado outro contato através do app WhatsApp, para envio das perguntas direcionadoras que foram elaboradas com o objetivo de nortear o vídeo. No dia 11 de setembro, o professor entrou em contato com uma devolutiva sobre o vídeo. Encaminhou um vídeo com sua colaboração, e o mesmo encontra-se disponível no link abaixo:

Figura 1: Papo de professor (a) - Episódio 1



Fonte: a autora. Disponível em: <https://youtu.be/0eZiUKVq2B0>. Acesso em: 28 mar. 2023.

Conforme consta no vídeo supramencionado, Eliomar Amorim é professor de matemática e cursa mestrado em ensino de ciências e matemática, a seguir:

“Olá Thaline! Pra mim é um prazer estar participando desta pesquisa e indo direto ao ponto na sua primeira pergunta: Qual o impacto que a COVID-19 trouxe para você professor? Você teve alguma perda? O impacto foi imenso, principalmente na área da saúde como um todo e também na parte emocional, da parte educacional. E se eu tive perdas, eu tive sim. Não de parentes, mas tive perdas de colegas que

trabalhavam comigo na mesma sala. Meu colega, meu ex-professor e trabalhávamos juntos foi acometido dessa doença, desse vírus e acabou não resistindo. Isso trouxe um impacto muito grande no setor de trabalho, principalmente emocionalmente. Algumas pessoas se sentiram muito fragilizadas vendo a situação, muito de nós. Eu e quase todos os colegas fomos acometidos pelo vírus e nós não tínhamos como saber como nosso corpo, como nosso organismo estaria reagindo e se nós teríamos ou não mesmo fim que o nosso colega teve.

Então Thaline, na questão dois, diz o seguinte: Em algum momento neste período pandêmico você se sentiu sobrecarregado, percebeu se precisava procurar um atendimento médico mental? É claro que todos nós nesse momento nos sentimos sobrecarregados porque nós saímos de uma realidade de aulas presenciais para aulas on-line e isso gerou uma sobrecarga em nós de preparação de material, uso de aplicativos que tivemos que nos adaptar. Mas não necessitei de nenhum atendimento. Graças a Deus sou muito forte nesse sentido e não senti necessidade de nenhum profissional nessa área de saúde mental.

Na questão três, você pergunta: como você assimilou o atendimento físico e presencial para o trabalho de tele atendimento? Olha, como eu te falei anteriormente na questão dois, foi um momento difícil e sem contar que a gente sabe que essa forma não tem a mesma eficácia que o presencial, principalmente quando se trata do nosso trabalho que é o ensino, dar aula. Então, o aprendizado deixa muito a desejar por parte dos alunos.

Na questão quatro: você teve algum sintoma de transtorno? Algum trauma ou sentimento de depressão? Alguns desses a gente automaticamente sentiu, eu creio que todos nós. Como eu disse, graças a Deus sou forte mentalmente, não tive necessidade de um atendimento, mas nós ficamos preocupados. A preocupação incide por achar que não dar conta de conseguir passar o ensino, transmitir o conhecimento que nós queremos. É neste momento onde pessoas a nosso lado estavam morrendo, familiares dos nossos alunos estavam passando por períodos difíceis por conta do coronavírus, então de uma forma ou de outra você sente. A gente se sente muitas vezes preocupados e ansiosos no que fazer e como fazer para melhor passar esses conteúdos. Mas, graças a Deus, esse momento crítico passou e aqui estamos nós tentando voltar à nossa rotina. Espero que tenha ajudado. E muito obrigado pela confiança. Até mais!

2.3 Papo de professor – Episódio 2

Foi realizado contato inicial com a professora Roselane Anjos, via *WhatsApp*, dia 7 de setembro para convite para participar do projeto e foi apresentado a proposta de trabalho e o objetivo. A professora concordou em participar, assim foi encaminhado as questões direcionadoras para organização do discurso. No dia 10 de setembro a convidada encaminhou sua colaboração através de um vídeo.

Figura 2: Papo de professor (a)- Episódio 2



RIO BRANCO

; Papo de professor (a) 2º episódio

Fonte: a autora. Disponível em:< <https://youtu.be/oQT3afgibQE>>. Acesso em: 28 mar. 2023.

Seguindo a apresentação da convidada, Roselane Anjos é professora de matemática em uma Escola Estadual na cidade de Rio Branco- Acre. Antes da fala da professora início o episódio com uma introdução escrita: Síndrome de Burnout – Esgotamento profissional. A Síndrome de Burnout é um distúrbio psíquico caracterizado pelo estado de tensão emocional e estresse provocados por condições de trabalho desgastantes. Professores(as) e policiais estão entre as classes mais atingidas. Abaixo faço a descrição literal do discurso da professora:

“ Sou professora Roselane Anjos, professora de matemática, pergunta assim: qual foi a maior dificuldade que encontrei para planejar minhas aulas e para executar durante período pandêmico? Bom, a princípio, muita dificuldade. Porque a gente teve que mudar a metodologia de ensino, a gente teve que mudar como fazer a sequência didática, um modelo mais simples, mais rápido que a gente pudesse fazer mais rápido. Ai a gente teve que reinventar tudo, como ensina crianças à distância! No meu caso

eu sou professora de escola periférica, como levar o conteúdo, o currículo para crianças que muitas vezes não tem nem telefone quanto mais internet. Então a gente teve que pensar assim, de forma muito rápida e eficaz. Sozinha eu jamais teria conseguido. É tanto que outros colegas que eu tenho acesso, que eu conversei sobre, não tiveram nenhum apoio de gestão, porque a própria gestão não sabia como lidar com a situação. Foi muito, muito, muito complicado de forma que causou mal-estar e atingiu minha saúde mental. Com relação à minha saúde física, eu não posso dizer que acarretou ou não acarretou. Tenho hérnia de disco, mas o fato de eu ser obesa, porque eu era obesa quando tudo começou e está praticamente o dia inteiro sentada com muito peso na minha coluna acelerou o processo de hérnia de disco. Até para emagrecer eu precisava tomar remédio porque tinha dor o tempo inteiro e os remédios me causavam muito sono. Então, eu tinha problemas com o despertador, não conseguia acordar para dar aula. Mais uma vez a escola em que eu trabalho foi parceira e colocou as minhas aulas para começar após às nove horas da manhã e durante muito tempo, até que eu decidisse fazer a cirurgia bariátrica e perder muito peso para diminuir a dor. Isso foi bastante doloroso e acabou afetando um pouco tanto a minha saúde física como a minha saúde mental. Eu me sentia esgotada todos os dias. Muito complicado!

Quanto ao uso de ferramentas e plataformas tecnológicas para o ensino, foi outra grande dificuldade porque muitos não eram conhecidas. O ensino público não tem um suporte como dizem de fato. Como as propagandas políticas dizem de fato, não tem. E a gente precisou aprender de uma forma muito rápida e como lidar, escolher uma ferramenta. A ferramenta escolhida na minha escola foi o Whatsapp e o Google classroom que a gente teve que fazer, teve que aprender a se virar e aprender sozinho, praticamente. Graças à Deus, uma professora que foi lotada na minha escola, assim que começou a pandemia, sabia porque ela trabalhava em uma escola particular, já trabalhava com a ferramenta e ela nos deu um curso. Nós paramos tudo, fizemos um dia de curso para aprender a mexer no Google classroom. Além dessas ferramentas, a gente tinha que elaborar apostilas sem uso de links que precisasse de acesso da internet para obter informações e ao mesmo tempo otimizar porque não poderia ter muitas páginas. Tínhamos que resumir bastante o conteúdo para que os alunos que não tinham acesso à internet ou celular, tivessem acesso ao conteúdo. No início eu tive dificuldade para mexer com a ferramenta, antes do curso,

depois do curso eu aprendi o básico e as outras ferramentas avançadas do Google classroom eu fui aprendendo na prática. Ainda não sou expert, mas já consigo auxiliara alguns colegas que tem dificuldade. Os meus gastos praticamente duplicaram porque eu precisei de um celular com espaço maior que comportasse a imagem das atividades entregue pelos alunos. Meu computador pifou, precisei comprar outro. Precisei de uma internet eficaz e é mais cara. Eu pagava cerca de sessenta a setenta reais antes da pandemia, depois precisei fazer um pacote bem maior, bem mais caro, mais de duzentos reais pra poder ter uma internet de qualidade pra postar as aulas. Além de gastos com remédios, com plano de saúde, não indico tanto porque já pagava o plano de saúde. Duplicaram os gastos com remédios que eu não usava antes. Eu me senti sobrecarregada durante o final de 2021. Quando chegava no domingo, eu já ficava ansiosa porque eu não queria trabalhar e aí, eu precisei aumentar minhas sessões com a psicóloga que eu já estava fazendo devido ao processo da bariátrica e fui diagnosticada em janeiro de 2022 com Síndrome de Burnout. E aí ela disse: 'você tem que parar tudo ou a situação vai piorar'. Como sempre precisei de refúgio espiritual, eu sou cristã e de fato se não fosse Deus na minha vida eu teria surtado. Eu teria entrado em uma depressão muito forte, talvez não tinha saído. Eu teria...eu não sei o que teria acontecido se não fosse Deus na minha vida! O fato de toda essa situação não ter me levado a uma exaustão mental foi o fato de Deus cuidar de mim. Porém precisei parar e decidi tirar quinze dias por conta própria. Pedi um atestado para a psicóloga, ela me deu o atestado. Eu parei tudo e viajei. Mas quem não tem recurso, inclusive eu não tinha porque o salário de professor não te permite comprar uma passagem que não seja se endividando. Me endividei com uma viagem mas precisava parar tudo ou teria sido bem pior. Desde então eu tenho minimizado o estresse. Decidi que não trabalho mais aos sábados depois de meio dia e domingo. Posso não ter dado conta de terminar o planejamento, correção de prova, de atividades, qualquer outra coisa é só até sábado meio dia. Passou de meio dia do sábado não trabalho, mas eu não falo com ninguém do trabalho e só curto, só lazer e tem dado certo. Tem funcionado porque o estresse fica só até sexta-feira. Sábado, domingo eu esqueço o trabalho e na segunda-feira eu volto e é isso. Espero que tenha ajudado".

2.4 Sobre mal-estar docente – Episódio 3

A convidada desse episódio é a professora Salete Peixoto, Psicóloga e professora Doutora da Universidade Federal do Acre. Foi realizado contato no dia 7 de setembro, para apresentação proposta e convite para participar do Podcast. O contato foi realizado via aplicativo *WhatsApp*. A professora foi muito solícita e disposta colaborar com proposta. Dessa forma foi realizado um segundo contato via aplicativo de mensagens, no dia 11 de setembro visando encaminhar as perguntas direcionadoras para gravar o vídeo. No dia 12 de setembro, a professora encaminhou o vídeo com sua colaboração.

Figura 3: Sobre o mal-estar docente



Sobre o Mal-estar docente

Fonte: a autora. Disponível em:< <https://youtu.be/wl-74-JgwQQ>>. Acesso em: 28 mar. 2023.

Este episódio inicia com uma pergunta reflexiva: “E bem estar docente, você sabe o que é?”. Respondo através de uma postagem escrita: O bem-estar docente do (a) professor (a) deve ser uma preocupação de toda a sociedade, visto que está sob sua responsabilidade o cuidado com a formação dos (as) profissionais do futuro. Assim, prevenir o mal-estar docente é fundamental para minimizar problemas que refletem negativamente em suas ações em sala de aula, comprometendo a qualidade do ensino, cuja eficiência se revela por meio de um profissional não somente preparado (a) e munido (a) de conhecimentos e domínio de sua disciplina, mas também emocionalmente equilibrado (a) e minimamente satisfeito (a) com as condições de trabalho.

Em seguida a professora entra em cena para compartilhar seus conhecimentos sobre o tema: “*Olá, sou Salete Peixoto, sou Psicóloga e professora da disciplina*

Psicologia da Educação na Universidade Federal do Acre. Eu vim aqui nesse momento, falar com e para vocês sobre o mal-estar docente. De antemão, eu quero ressaltar o óbvio, nós somos seres humanos, possuímos inúmeras capacidades mas possuímos também limites e na maioria das vezes, nosso cotidiano nós estamos extrapolando esses limites, o que nos faz adoecer. No campo profissional, o mal estar docente apresenta uma série de sintomas, porém eu gostaria de advertir que ao citar alguns sintomas aqui, não estamos aptos a detectar se vocês estão doentes (patologicamente falando) ou não. O código internacional de saúde em tudo que prescreve nos alerta que nós devemos seguir um protocolo que todo profissional em consultório, segue o protocolo de anamnese. Nesse protocolo, nós temos uma série de questionamentos que faz com que detectemos sintomas que aquele paciente está sentindo, tanto no campo orgânico, como no campo psíquico, então dizer aqui os sintomas, como foi perguntado, não nos dar aptidão de detectar se nós estamos doentes ou não. Nós temos que procurar um profissional. Falar sobre mal-estar docente e detecção de sintomas é observar nosso comportamento e perceber que nós estamos com algum tipo de irritabilidade, impaciência, nós apresentamos insônia, apresentamos choro fácil, apresentamos um comportamento fóbico de sufocamento em sala de aula. Então, a série desses sintomas elencados detectado por um profissional, fará um diagnostico que detectara se estamos ou não com mal-estar docente. Qual profissional procurar quando nós conseguimos perceber em nós algumas mudanças, seja no campo psíquico, seja no campo orgânico. Normalmente o campo psíquico adocece primeiro e organicamente nós vamos apresentar sintomas. Então quando nós percebemos esses sintomas, nós devemos imediatamente procurar um médico. O médico vai prescrever exames a vai diagnosticar se o seu corpo, se seu organismo está doente. Nessa virada de século, o nosso adoecer psíquico tem sido superior a esse adoecer orgânico. Não deixando de ressaltar que a doença psíquica poderá sim ocasionar sintomas orgânicos e isso para acontecer, estará no estado bem avançado de uma doença. Então o médico detectando não detectando esse problema orgânico, ele vai encaminhar você para o psiquiatra e o psiquiatra provavelmente vai encaminhar para um psicólogo. É obvio que como psicóloga eu tenho uma preocupação no sentido medicamentoso. Excesso de medicação causa problemas também, outros que não pertencem nem aos sintomas iniciais, mas vai apresentar problemas em outros órgãos, pelo excesso ou pelo tipo de medicação utilizado. Isso me preocupa enquanto psicóloga, mas o psiquiatra tem a competência

de perceber que aquele sintoma ele está em um quadro moderado ou grave, o que impossibilita de certa forma um avanço ou um sucesso no tratar psíquico por conta do sintoma em alto nível ou moderado alto. Então, esse psiquiatra vai passar o medicamento para que os sintomas de agitação psicomotora, de insônia, de irritabilidade, de apatia possam ser controlados e então a gente pode entrar com a ação psicológica, como a psicoterapia.

Uma outra pergunta que me foi feita é por que se fala pouco sobre saúde mental ou então por que não se fala sobre saúde mental no ambiente de trabalho? É uma resposta muito complicada de se responder. Mas na nossa cultura ainda não podemos ter esse tipo de debate nem esse tipo de ação preventiva. Tratar de algo que ainda não existe mas nós agimos com procedimentos a prevenir essa doença e não deixar que ela chegue, não deixar que ela se manifeste em você, é uma ação preventiva. Então, essa cultura ainda é mínima dentro do campo laboral, mas nós deveríamos, na verdade, está trazendo palestras, está trazendo discussões, trazer profissionais com escuta qualificada para atender os nossos funcionários, dentro do ambiente institucional. Ora, veja, isso é uma atitude que a instituição tem que tomar, uma atitude preventiva para que os funcionários não adoecem. Desculpe-me falar com tanta franqueza, mas no atual contexto, a gente vivencia um desmonte na educação, fica um pouco difícil alguém está pensando no funcionário da instituição, no humano, na pessoa que está à frente do ato de educar que é o professor. É lamentável mas essa é a nossa realidade.

Perguntaram-me também: o que nós enquanto pessoas devemos fazer para não adoecer? Bem, é buscar atos saudáveis preventivamente. Nós temos que cuidar do nosso lazer. Nós temos que cuidar da atividade física, nós temos que buscar como professora que sou, elaborar metodologias que dispensem tanta rigidez, mas que traga leveza para o campo de ensino- aprendizagem, mas especificamente você com pessoa, pode cuidar da sua atividade física com leves caminhadas. Você deve cuidar da sua saúde mental buscando lazer. Eu gosto muito de indicar para as pessoas a música, a dança, buscar passeios em ambientes abertos como parques. Se você tem como ir praia, se tem floresta próximo. .enfim, buscar alternativas outras fora do seu espaço de trabalho, dentro do seu espaço de vida pessoal para que você possa fortalecer em si a sua autoestima e o seu bem estar brevemente. É o que eu posso estar falando aqui para vocês e agradeço a oportunidade e o convite de poder tecer essas breves palavras. Um abraço a todos e a todas”.

3 AVALIAÇÃO DO PRODUTO EDUCACIONAL POR PARTE DOS (AS) PARTICIPANTES

Nessa etapa, foi solicitado as participantes do PodCast: Papo de professor, que realizassem uma avaliação com relação a sua participação e colaboração no projeto. Abaixo consta do relato dos colaboradores:

Convidado 1: *"Apesar de não ter apresentado sintomas de mal-estar docente, avalio o tema importante para professores(as) em sala de aula. Muitos profissionais adoecem e não conseguem entender o que está acontecendo ou como procurar ajuda e acredito que os vídeos serão de grande auxílio neste processo."*

Convidado 2: *"O tema para mim é relevante, apresentei sintomas de mal-estar docente e fui diagnosticada com a síndrome de Burnout, é importante saber que não estamos sozinhos nesta caminhada e a informação é sempre o primeiro passo na procura de ajuda profissional."*

Convidado 3: *"Sempre que precisarem de mim para discussões acerca do tema mal-estar docente estarei a disposição. Os profissionais estão adoecendo e não entendem como proceder ou até mesmo as possíveis causas, considero a discussão relevante e todas as iniciativas voltadas para esta área também."*

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através desse material educativo, foi possível confirmar que as transformações no ensino durante o período pandêmico trouxeram uma série de repercussões na saúde mental dos(as) professores(as), tanto por questões laborais, como pela responsabilidade da profissão. É interessante considerar que como a pandemia por Covid-19, as dificuldades enfrentadas pelos(as) professores(as) tornaram-se exacerbadas.

Entender a saúde mental dos(as) professores(as) como um fator de vulnerabilidade as transformações que as medidas enfrentamento a pandemia trouxeram para o âmbito do ensino, auxilia para o planejamento de intervenções direcionadas a essa categoria.

O presente material trouxe informações relevantes, contudo, pensar em ações preventivas ou mesmo intervenções no âmbito escolar junto aos (às) professores(as) pode ser um fator propulsor no auxílio ao desenvolvimento de estratégias positivas no enfrentamento do mal-estar docente visando a não para um quadro psicopatológico.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Portaria nº 343, de 17 de março de 2020. **Dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais enquanto durar a situação de pandemia do Novo Coronavírus -COVID-19.** Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-343-de-17-de-marco-de-2020-248564376>. Acesso em: 19/09/22.

MELO, M.T.; DIAS, S. R.; VOLPATO, A. Impacto dos fatores relacionados à Pandemia de COVID-19 na Qualidade de vida dos professores atuantes em SC- Florianópolis. **Contexto Digital.** 2020.

MIGUEL, C.; CASTRO, L.; MARQUES, J.P.S. Impact of covid-19 on medicine lecturers' mental health and emergency remote teaching challenges. **International Journal of Environmental Research.** v. 18, n. 13, 2021.

PAN, A. Association of public health interventions with the epidemiology of the COVID-19 outbreak in Wuhan, China. **Jama,** v. 323, n. 19, 2020.

PEREIRA, H.; SANTOS, F.; MANENTI, M. Saúde Mental De Docentes Em Tempos De Pandemia: Os Impactos Das Atividades Remotas. **BOLETIM DE CONJUNTURA (BOCA)** ano II, vol. 3, n. 9, Boa Vista. 2020