



ACÇÃO DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA EDUCAÇÃO BÁSICA: EM FOCO O AUTOCUIDADO DOCENTE

Milena Medeiros de Resende¹

Kássia Becker de Oliveira²

Luana Lírio Bissoli³

Lúcia Miranda Gouvêa⁴

Ruthmary Fernanda de Souza Fernandes⁵

Sandrelena da Silva Monteiro⁶

RESUMO

Este trabalho compartilha resultados do Projeto de Extensão "ACOLHE: Construção de valores inclusivos e promoção de educação em saúde (Ano IV)" em sua interface com Escolas da Educação Básica. Com olhar voltado especialmente aos profissionais, docentes ou não, essa ação teve como objetivo primeiro o acolhimento e a instrumentalização destes profissionais para a construção de estratégias de resiliência e enfrentamento aos desafios cotidianos, construção do sentimento de pertencimento e problematização do vazio existencial. Ações como essa se justificam frente ao crescente quadro de adoecimento docente e a urgente necessidade de potencializar o autocuidado e a desconstrução de barreiras atitudinais que se constituem em obstáculos à busca por atenção e cuidado em saúde mental. Tendo como principais referenciais teóricos Viktor Frankl e Paulo Freire, utilizou-se de uma metodologia participativa em que o diálogo se faz mediado por discussões teóricas e relatos do cotidiano escolar. Tendo início no final de 2022, a ação já foi desenvolvida em três escolas públicas, localizadas em bairros periféricos da cidade, envolvendo aproximadamente 120 profissionais. Em cada uma das escolas foi possível perceber, nas avaliações dos participantes, a importância de uma pausa na correria diária do trabalho para voltar a atenção para o bem estar sócio-bio-psíquico-espiritual individual e coletivo. Nesse momento de parada, a discussão sobre a realização de valores, aqui entendidos como valores criativos, atitudinais e vivências se evidencia como necessidade para a conscientização em relação às escolhas pessoais e coletivas no momento presente, já que afetam, de forma inexorável, os acontecimentos futuros. Há indicativos de que ações de autocuidado individual e coletivo devem fazer parte da rotina da escola e não ficar restrita às poucas ações advindas de projetos exteriores, uma vez que as ações aprendidas e realizadas dentro e a partir da escola impactam toda a dinâmica social.

Palavras-chave: Educação em saúde. Adoecimento docente, Autocuidado, Educação Básica.

¹ Graduanda do curso de Licenciatura em Artes Visuais da Universidade Federal de Juiz de Fora - UFJF, milenaresendeart@gmail.com;

² Graduada em Letras pela UNIFAA e em Pedagogia pelo Centro Universitário Unifacvest, beckerkassia2@gmail.com;

³ Graduanda em Licenciatura em Inglês da Universidade Federal de Juiz de Fora - UFJF, luanalbissoli@gmail.com;

⁴ Graduada em Pedagogia e Letras pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) e Especialista em Educação e Diversidade pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), luciagouve@hotmail.com;

⁵ Graduada em Pedagogia pela Universidade Federal de Juiz de Fora - UFJF, ruthmaryjf@gmail.com;

⁶ Professora orientadora: Doutora em Educação pela Universidade Federal de Juiz de Fora - sandrelenasilva@yahoo.com.br.



INTRODUÇÃO

O presente artigo visa compartilhar resultados do Projeto de Extensão "ACOLHE: Construção de valores inclusivos e promoção de educação em saúde (Ano IV)", em sua interface com escolas de educação básica, desenvolvido pelo O Grupo Acolhe: Estudos e Pesquisa em Educação, Desenvolvimento e Integralidade Humana da Faculdade de Educação da Universidade Federal de Juiz de Fora - MG. A realização deste trabalho parte do reconhecimento da existência de desafios enfrentados pelos docentes no cotidiano escolar, os quais, não raro constituem situações que provocam o adoecimento psíquico e emocional.

Assim como em outras profissões, ser professor é a chance de realizar um sonho. Contudo, no decorrer da vida profissional, algumas situações podem se configurar como adoecedoras, dentre elas o estresse advindo das questões próprias da prática pedagógica, de avaliações institucionais que acabam por submeter o professor a mecanismos massificantes, além das questões sociais que invadem a escola. Estas situações podem afetar negativamente a vida destes profissionais e este sonho acaba se tornando uma realidade sofrida no cotidiano escolar.

Em sua busca pelo entendimento da pessoa humana, Frankl (2018) pontua as tensões cotidianas como sendo necessárias, de certa forma, para sair da imobilidade e, conseqüentemente, para a manutenção da atenção à vida. Contudo, apesar de necessárias, o excesso e permanência por longo prazo de tensões causadoras de estresse resultam em desmotivação, ansiedade e gera adoecimento psíquico nos professores. Tal contexto exige do profissional a criação de estratégias para o enfrentamento a esses desafios. Nos últimos anos tais desafios foram intensificados pelo contexto pandêmico e suas conseqüências, quando então, além das questões afetas à prática pedagógica, os profissionais da educação também estiveram imersos em um mundo perpassado pelo medo da contaminação pelo vírus da COVID-19 e, no caso mais específico do Brasil, o descaso do poder público com a população de modo geral. O ensino remoto emergencial (ERE) se apresentou como uma sobrecarga física e emocional, e, mesmo agora, no denominado período pós-pandemia, as fragilidades no contexto escolar presencial, que já existiam, parece que foram potencializadas (COSTA e CAMPOS, 2021; MARTINS, et al, 2023).



Foi em meio a todo esse contexto que o Grupo Acolhe se propôs a estar em escolas de Educação Básica, junto a seus profissionais desenvolvendo ações de educação em saúde, o acolhimento e a instrumentalização dos profissionais para a construção de estratégias de enfrentamento pautadas em exercícios cotidianos de gestos concretos de autocuidado.

METODOLOGIA

A metodologia escolhida para a realização deste projeto de extensão foi construída inspirada no “Círculo de Cultura” proposto por Freire (2008), a qual parte do pressuposto da construção do conhecimento por meio do diálogo, sendo esse um fator básico e necessário à prática pedagógica democrática. Partindo desse pressuposto, o Grupo objetivou através de uma conversa com os profissionais de educação, abordar o tema autocuidado. A ação desenvolvida se inscreve em uma perspectiva de educação em saúde de acordo com o proposto por Candeias (1997), incentivando que cada escola, após essa primeira iniciativa, desenvolvesse outras ações que atendessem às suas especificidades.

Durante o momento da presença do Grupo na escola, os profissionais foram convidados a conversar sobre os desafios da vida cotidiana na escola, mediados por uma organização com conceitos teóricos que perpassam temáticas como: saúde mental, educação em saúde, resiliência, pertencimento, autocuidado, vazio existencial e sentido de vida. Após este momento, para a finalização da ação, eram convidados também para um exercício de relaxamento e respiração, baseado em princípios do yoga e meditação.

A ação teve início em outubro de 2022, e desde então alcançou aproximadamente 120 profissionais em três escolas estaduais localizadas em bairros periféricos da cidade de Juiz de Fora – MG.

REFERENCIAL TEÓRICO

O adoecimento docente tem se constituído questão preocupante não apenas na área da educação, mas também da saúde pública, uma vez que a escola e, portanto, seus profissionais e as práticas aí desenvolvidas, impactam de forma significativa a sociedade como um todo (MARTINS, 2019; BERWALDT e SEVERO, 2019)



Pesquisas apontam que há algumas características inerentes à profissão docente que são geradores de estresse e conseqüente adoecimento. Ricardo, Amaral e Hobold (2018), destacam que nem sempre os docentes entendem o estresse, seus sintomas e suas implicações na prática profissional. Apontam que esse desconhecimento está relacionado à ausência da temática na formação profissional. Costa (2021) e Costa e Campos (2021), ressaltam as mudanças atuais no contexto das demandas impostas aos professores, muitas delas extrapolam o âmbito pedagógico, como fator que tem contribuído para a intensificação do trabalho docente com maiores desgastes físicos e emocionais. Ao estresse cotidiano soma-se a insatisfação gerada pela não valorização social do trabalho docente, um descontentamento com o próprio trabalho, trazendo como conseqüência um excesso de auto cobrança.

Essas são preocupações que perpassam a principal justificativa para a realização deste projeto de extensão, que visa o desenvolvimento de ações de educação em saúde no contexto da educação básica.

Entende-se por educação em saúde quaisquer combinações de experiências de aprendizagem delineadas com vistas a facilitar ações voluntárias conducentes à saúde. A palavra *combinação* enfatiza a importância de combinar múltiplos determinantes do comportamento humano com múltiplas experiências de aprendizagem e de intervenções educativas. A palavra *delineada* distingue o processo de educação de saúde de quaisquer outros processos que contenham experiências acidentais de aprendizagem, apresentando-o como uma atividade sistematicamente planejada. *Facilitar* significa predispor, possibilitar e reforçar. *Voluntariedade* significa sem coerção e com plena compreensão e aceitação dos objetivos educativos implícitos e explícitos nas ações desenvolvidas e recomendadas. *Ação* diz respeito a medidas comportamentais adotadas por uma pessoa, grupo ou comunidade para alcançar um efeito intencional sobre a própria saúde (CANDEIAS, 1997, p. 210).

Candeias (1997) descreve com clareza o que se entende por ação de educação em saúde no âmbito do trabalho desenvolvido. Acredita-se que ações como essas possam trazer para dentro da escola a criação de um espaço-tempo de cuidado e autocuidado na relação entre os profissionais e destes com os estudantes. E, mais ainda, que essas ações podem e devem ser planejadas e desenvolvidas pelos próprios profissionais, com ou sem a presença de agentes externos.

Propor ações de educação em saúde no contexto da Educação Básica não implica em desconsiderar as tensões e desafios que são inerentes à prática escolar. Aqui se torna



fundamental não apenas conhecer a profissão e suas demandas, mas também o autoconhecimento que nos propiciará encontrar o sentido que há em ser e estar docente, mesmo em meio a um contexto cheio de desafios e adversidades. Só há razão de continuar sendo docente se o profissional encontra sentido no que faz e vive. Para Frankl (2008, p. 203), “a pessoa conhece a si mesma na medida em que vai cumprindo suas tarefas cotidianas e que vive o que tem sentido em cada situação”. Para muitos “a vida ter sentido” significa “na vida ter tarefas a cumprir” (FRANKL, 2017, p.88). Importante a compreensão de que esse “sentido precisa ser encontrado, descoberto, e não criado” (FRANKL, 2008, p.223). É válido ressaltar que este sentido pode ser descoberto em pessoas, realizações, e situações que contemplem os anseios humanos.

Compreendendo isso, busca-se que as ações de educação em saúde na Educação Básica possam ajudar no desenvolvimento de estratégias de resiliência, as quais devem ser construídas enquanto um “processo interativo entre o sujeito e o meio, sobretudo ao ser vista como uma alteração individual em respostas aos mecanismos mediadores de risco” (FRANCISCO e COIMBRA, 2015, p. 68). Ainda, nesta mesma perspectiva, entende-se a resiliência como um processo dinâmico e flexível, que se modifica de acordo com as circunstâncias, uma construção que se dá nas relações interpessoais e que “transita do plano intersíquico para o intrapsíquico. Ou seja, ao se dirigir para o interior. Potencializa tanto os recursos próprios do indivíduo, já consolidados, quanto sua atitude para recorrer àqueles de sua comunidade, os quais podem não estar sob seu alcance” (FRANCISCO e COIMBRA, 2015, p. 65). Outro objetivo é dialogar sobre a importância do sentimento de pertencimento, ou seja, sentimento de que faz parte de algo, e que se faz necessário assim como as peças de um mosaico em uma obra de arte.

Pertencer não vem apenas de ser fraco e precisar unir-se a algo ou a alguém mais forte. Muitas vezes a vontade intensa de pertencer vem em mim de minha própria força - eu quero pertencer para que minha força não seja inútil e fortifique uma pessoa ou uma coisa. Então eu soube, pertencer é viver (LISPECTOR, 1999, n.p.).

Clarice Lispector (1999), mostra como o pertencer é algo importante para a condição humana. Fazer parte de algo maior do que viver a própria vida transmite ao ser humano que este compõe o mundo de forma a ser necessário e fazer parte do mesmo. Sendo isso, uma



forma de autocuidado é encontrar uma situação na qual se sinta pertencente, já que desta forma pode se encontrar um sentido de estar no mundo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O projeto de extensão, cujos resultados parciais apresentamos aqui, vem sendo desenvolvido junto a escolas públicas desde outubro de 2022. Até a presente data já foram realizadas ações em três escolas estaduais localizadas em bairros periféricos da cidade de Juiz de Fora-MG tendo sido envolvidos aproximadamente 120 profissionais dentre eles docentes, equipe gestora e técnica.

Para o desenvolvimento da ação há um planejamento inicial, no entanto, em cada escola a ação se dá de forma um pouco diferenciada, isso porque as escolas têm especificidades próprias, demandas particulares e grupos de profissionais diversos.

Em cada uma das escolas o diálogo se inicia com a apresentação de alguns conceitos teóricos, dentre eles, saúde mental, ações de educação em saúde, resiliência, pertencimento, autocuidado, autoconhecimento, vazio existencial e sentido de vida buscando contextualizar a proposta apresentada. A partir destes há o desenrolar da dinâmica que era perpassada pela reflexão dos mesmos e de narrativas de experiências pessoais na escola.

Durante as ações realizadas no âmbito desse projeto de extensão as informações encontradas em Ricardo, Amaral e Hobold (2018) e em Costa e Campos (2021), foram corroboradas pelas falas dos profissionais, tendo sido registrado, ainda que poucos deles dedicam tempo a uma autorreflexão sobre sua condição no cotidiano escolar. Assim, associado a um desconhecimento no âmbito da formação, podemos acrescentar uma ausência de prática de autorreflexão e autocuidado.

Nas ações desenvolvidas nas escolas, outro fator de sofrimento e adoecimento psíquico que ficou bastante evidente foi a pressão sofrida dentro da escola por violências advindas de fora da mesma. Um exemplo palpável foi vivido recentemente com a onda de ataques violentos contra as escolas em que estudantes e profissionais foram assassinados e muitos outros traumatizados. Especialmente no ano de 2022, no Brasil, a situação tornou-se tão alarmante que mobilizou iniciativas por parte dos governos federal, estadual e municipal. No âmbito do governo federal tivemos a promulgação da Portaria 351/2023, do Ministério da Justiça e Segurança Pública, que prevê medidas administrativas a serem adotadas para



prevenção à disseminação de conteúdo flagrantemente ilícitos, prejudiciais e danosos por plataformas de redes sociais. Isto se deu uma vez que ficou constatado que grande parte dos crimes contra as escolas foram influenciados e/ou planejados com a ajuda de plataformas de redes sociais. (BRASIL, 2023). Nos âmbitos estadual e municipal as ações ficaram mais no âmbito da ação da polícia militar e/ou guarda municipal.

Era interessante notar o quanto aquela discussão é fundamental no dia a dia dos profissionais, mas, ao mesmo tempo, tão rara. Muitos relataram sobre seus adoecimentos, tanto físico quanto psíquico e como não eram compreendidos quando, por exemplo, “entravam com atestado médico”. Ou, ainda, a impossibilidade de parar alguns poucos minutos para “retirar a bota” (equipamento de segurança da pessoa que cuida da higienização da escola), como ali foi possível fazer. Ou, ainda, até mesmo tempo para respirar conscientemente, como o exercício ali oportunizou.

Foram registradas algumas falas que corroboram o que aqui expressamos:

É tão bom tirar essa bota apertada e senti o meu pé livre, mas isso é só agora, depois... (funcionária dos serviços gerais)

Eu nunca havia feito carinho nas minhas pernas. (professora)

É estranho ouvir a própria respiração, né? (professor)

Meu corpo está todo duro. (professora)

Eu nunca havia me abraçado... estou emocionada aqui. (professora)

Vou fazer esse exercício em casa, é muito bom! (professora)

Por fim, ficou evidente para a equipe que estava propondo aquele momento o quanto os corpos daqueles profissionais estavam anestesiados, tão poucas vezes cuidados com uma automassagem, uma respiração consciente, um olhar atento de contemplação de um cenário natural, ou sentir o aroma da manhã ou da noite que se aproximava. Corpos silenciados e impedidos de se expressarem, de serem sentidos e cuidados.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao parar para analisar o já realizado, até o momento, no âmbito desse projeto de extensão, em sua interface com escolas de Educação Básica, uma das questões que fica mais evidente é que é imprescindível e inadiável que ações de educação em saúde precisam ser contínuas dentro das escolas de Educação Básica. Projetos como esse podem ser um ponta-pé inicial na organização destas ações, mas as mesmas precisam fazer parte de uma política da própria instituição de (auto)cuidado de/com seus profissionais.

REFERÊNCIAS

BERWALDT, M. G. M., SEVERO, R. Mal-estar docente: o adoecimento as condições de trabalho no exercício da docência. **Anais do Encontro Textos e Contextos da docência**. Rio Grande: Ed. Da Frurg, p.117-131, 2019. Disponível em: https://textosecontextosdadocencia.furg.br/images/doc/ANAIS_TEXTOS_E_CONTEXTOS_2019.pdf#page=117. Acesso em: 07/05/2023.

BRASIL, Ministério da Justiça e Segurança Pública. Portaria 351/2023. Disponível em: file:///C:/Users/Sandrelena/Downloads/Portaria%20do%20Ministro_Plataformas.pdf Acesso em 19/06/2023.

CANDEIAS, N. M. F. Conceitos de educação e de promoção em saúde: mudanças individuais e mudanças organizacionais. **Revista Saúde Pública**, v. 31, n. 2, p. 209-213, 1997. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/P9zNFfcwyJM3rzs5DFcQwqv/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 26/02/2019.

COIMBRA, R M; MORAIS, N A de (Orgs.). **A resiliência em questão: perspectivas teóricas, pesquisa e intervenção**. Porto Alegre: Artmed, 2015.

COSTA, A. S. da. **O trabalho e a saúde do professor: indícios associados ao adoecimento na profissão**. Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Pedagogia. Universidade do Estado do Amazonas, Manaus, 2021. Disponível em: <http://177.66.14.82/handle/riuea/3491>. Acesso em: 07/05/2022

COSTA, A. S. da; CAMPOS, R. S. dos S. O trabalho e a saúde do professor: indícios associados ao adoecimento na profissão em tempos de pandemia. In: **ANAIS VI Congresso Nacional de Educação - CONEDU**. 2021. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/81303>. Acesso em 19/06/2023.

FRANKL, V. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. 44 ed. São Leopoldo: Sinodal; Petrópolis: Vozes, 2018.



FRANKL, V. **Psicoterapia e sentido da vida**: fundamentos da logoterapia e análise existencial. São Paulo: Quadrante, 2019.

FREIRE, P. **Pedagogia do oprimido**. 65^a ed. Rio de Janeiro/São Paulo: Paz e Terra, 2018.

LISPECTOR, C. Pertencer. In: **A descoberta do mundo**. Editora Rocco, 1999. Disponível em: <http://passoapensar.com.br/2020/06/27/o-sentimento-de-pertenca/> . Acesso em 19/06/2023.

MARTINS, R. F. **Análise das licenças médicas por motivo de saúde dos professores de educação básica de Minas Gerais com vínculo de designados e efetivos no triênio de 2016 a 2018**. Monografia de conclusão de Curso (Graduação em Administração Pública) - Fundação João Pinheiro, Escola de Governo Professor Paulo Neves de Carvalho, 2019.

MARTINS, E.B.de A.; ALVES, A.M.L.; SCHMITT, J.C.; MACHADO, M.R.P. (Orgs). **O exercício da docência no contexto de pandemia COVID-19**: as vozes dos professores. São Carlos: Pedro & João Editores, 2023.

RICARDO, A J F, AMARAL, A D; HOBOLD, M S. **Estresse em professoras de um centro de educação infantil**, 2018. Disponível em: <http://www.periodicos.ufc.br/labor/article/view/20014> . Acesso em: 02/08/19