

Recomendações

PARA PROFESSORAS(ES)

ACERCA DA SAÚDE INTEGRAL E DO CONTEXTO PANDÊMICO



Recomendações

PARA PROFESSORAS(ES)

ACERCA DA SAÚDE INTEGRAL E DO CONTEXTO PANDÊMICO

Recomendações

PARA PROFESSORAS(ES)

ACERCA DA SAÚDE INTEGRAL E DO CONTEXTO PANDÊMICO

Autores

Ana Clara de Arruda Nunes

Débora Cristina de Araújo

Herick Dias de Almeida

Isabella Parreiras Andrade

Jennifer Ester de Sousa Bastos

Maria Carolina Ferreira Tosta

Mariane Caldeira Alves Mendes

Mariani Ramos dos Santos

Coordenação

Prof.^a Dr.^a Janaína Cassiano Silva



Editora Culturatrix.

| publicações acadêmicas |

Editora chefe

Rosa Maria Ferreira da Silva

Editor assistente

Cairo Mohamad Ibrahim Katrib (UFU)

Conselho Editorial

Altina Abadia da Silva (UFCAT)

Eliane Martins de Freitas (UFCAT)

Emília Saraiva Nery (FACEMA)

Euclides Antunes de Medeiros (UFT)

Floriana Rosa da Silva (SRE-MG)

Iara Toscano Correia (UFU)

Helena Maria Ferreira (UFLA)

Luís André Nepomuceno (UNIPAM)

Marcos Antônio de Menezes (UFG)

Miguel Rodrigues de Sousa Neto (UFMS)

Olivia Cormineiro (UFT)

Regma Maria dos Santos (UFCAT)

Remi Castioni (UnB)

Renato Jales Silva Júnior (UFMS)

Ricardo Vidal Golovaty (IFG)

Sandro Prado Santos (UFU)

Simone Aparecida dos Passos (UFU)

Tadeu Pereira dos Santos (UNIR)

Copyright 2022 © Janaina Cassiano Silva, 2022.

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610, de 19.02. 1988, de Direitos Autorais.

*O conteúdo desta obra, bem como sua originalidade, revisão gramatical e ortográfica são de inteira responsabilidade dos autores.

Editora de Publicação: Rosa Maria Ferreira da Silva

Projeto Gráfico e Capa: Igor Ferreira

Diagramação: Studio Escrita & Criação

Imagem da capa: Canva Free

Catálogo na publicação

Elaborada por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

R311

Recomendações para professoras(es) acerca da saúde integral e do contexto pandêmico / Ana Clara de Arruda Nunes, Débora Cristina de Araújo, Herick Dias de Almeida, et al.; Janaina Cassiano Silva (Coordenação); Jennifer Ester de Sousa Bastos (Ilustradora). – Uberlândia-MG: Culturatrix, 2022.

Outras autoras

Isabella Parreiras Andrade

Jennifer Ester de Sousa Bastos

Maria Carolina Ferreira Tosta

Mariane Caldeira Alves Mendes

Mariani Ramos dos Santos

Livro em PDF

53 p., il.

ISBN 978-65-86889-27-7

DOI: 10.4322/978-65-86889-27-7

1. Professores - Saúde mental. 2. Burnout (Psicologia). 3. Saúde. 4. Pandemia. I. Nunes, Ana Clara de Arruda. II. Araújo, Débora Cristina de. III. Almeida, Herick Dias de. IV. Silva, Janaina Cassiano (Coordenação). V. Bastos, Jennifer Ester de Sousa (Ilustradora). VI. Título.

CDD 371.1

Índice para catálogo sistemático

I. Professores - Saúde mental

Editora Culturatrix | Publicações Acadêmicas

Rua Nordau Gonçalves de Mello, 1116, Santa Mônica.

CEP: 38 408 218. Uberlândia, MG. Tel. (34) 3305 9314/

Cel./WhatsApp: (34) 9 9766 8930 - CNPJ: 26 896 970/0001-00

www.culturatrix.com – contato.culturatrix@gmail.com

Não te deixes destruir...
Ajuntando novas pedras
e construindo novos poemas.
Recria tua vida, sempre, sempre.
Remove pedras e planta roseiras e faz doces. Recomeça.
Faz de tua vida mesquinha
um poema.
E viverás no coração dos jovens
e na memória das gerações que hão de vir.
Esta fonte é para uso de todos os sedentos.
Toma a tua parte.
Vem a estas páginas
e não entres seu uso
aos que têm sede
Aninha e suas Pedras - Cora Coralina

SUMÁRIO

Apresentação.....	7
Saúde Integral.....	9
Recomendações para uma saúde integral mesmo em tempos adversos.....	13
Patologização e contexto pandêmico dos professores.....	16
Síndrome de Burnout: precisamos falar sobre isto!.....	21
A importância do acolhimento psicológico para os docentes.....	26
Sobre os autores.....	31
Referências	37
Encarte	
Volta às aulas da Maria.....	40

APRESENTAÇÃO

A pandemia de Covid-19 se tornou um fenômeno de proporções imprevisíveis, provocando milhares de mortes e intensificando crises de caráter econômico, sanitária e social, em esfera mundial.

No Brasil, o impacto da pandemia não foi diferente. Considerando-se nossa própria realidade, apresentamos estas **Recomendações para professores/as acerca da saúde integral e do contexto pandêmico**, elaboradas por nós, integrantes do projeto de extensão *“Orientação à Queixa Escolar à luz da Teoria Histórico-Cultural”*, desenvolvido na Universidade Federal de Catalão.

Este projeto objetiva promover atendimento psicológico (rodas de conversa) às crianças com queixa escolar, bem como seus familiares, no intuito de trabalhar questões relativas à Queixa Escolar e ao impacto destas no processo de desenvolvimento e ensino/aprendizagem das crianças.

Entendemos que o cenário educacional do país foi ainda mais penalizado com a pandemia. Diante de um

contexto escolar que já sofria com a defazagem e constante precarização do trabalho docente e infraestrutura, a pandemia de Covid-19 impactou diretamente o setor.

Acreditamos que o processo de ensino-aprendizagem de qualidade, capaz de ser promotor de humanização plena, só é possível por meio de uma prática docente detentora dos instrumentos e signos necessários, bem como de condições materiais adequadas para o exercício da profissão. Isto posto, acreditamos que o adoecimento físico e mental dos professores foi agravado pela pandemia, pois insere-se em um contexto histórico e social mais amplo.

É objetivo do presente Guia oferecer orientações para os docentes com vistas a contribuir para a sua saúde integral, ressitando as consequências da pandemia de Covid-19 dentro do contexto geral.

Saúde Integral



Com a chegada da pandemia de Covid-19, as implicações que ela provocou na vida de todos forçaram os/as professores/as a reinventarem modos e maneiras de darem continuidade às suas atividades como educadores/as, adaptando-se a um modelo de educação remoto.

Assim, devido a precariedade do sistema educacional, sobretudo o público, a mera transposição do ensino presencial para atividades remotas/ online impactou a vida dos/as professores/as das mais diferentes maneiras.

Grande parte dos/as professores/as ouvidos pelo presente projeto, afirmaram que as atividades remotas:

1. Passaram a demandar mais tempo para serem preparadas e efetivadas;
2. Por não estarem familiarizados com as TIC's – Tecnologias da Informação e Comunicação –, os/as professores/as despenderam mais tempo para o aprendizado das ferramentas;
3. Demandaram a utilização dos seus próprios recursos financeiros para a compra de equipamentos e materiais para

suporte às atividades e aulas;

4. Os/as professores/as confundiram o ambiente de casa, pois antes destinado ao descanso e às atividades familiares, se tornou também o local de trabalho, sem horário para início e fim;

5. Os deixaram exaustos, devido ao aumento considerável da jornada de trabalho e à ausência de privacidade;

6. Os/as professores/as ressaltaram a desigualdade social entre seus alunos, preocupando-os com a realidade dos estudantes e com a qualidade do processo de ensino-aprendizagem.

Estas múltiplas questões, de caráter social, econômico, político e prático, articuladas com os efeitos desoladores da pandemia – tais como o medo do vírus e da morte, do luto, das perdas materiais e humanas, irreparáveis –, afetaram a saúde integral dos/as professores/as. Assim, considerando a realidade posta, as principais queixas destes profissionais foram, dentre outros:

- Exaustão, cefaleia, cansaço, irritabilidade, raiva, tristeza, insônia, ansiedade, estresse, os quais culminaram em uma perda da qualidade de vida, além de sobressair sintomas de doenças crônicas, como a diabetes e o aumento da pressão arterial.

Ressaltamos que muitos destes sintomas desagradáveis são reações ao momento imprevisível, e temeroso, pelo qual estamos passando. Desta forma, considerando a qualidade ou não do ambiente de trabalho, é esperado que se sobressaltem. Contudo, é preciso atentar quando estes sintomas se tornam incapacitantes e causadores de grande sofrimento.

Você como docente, no período de pandemia e ensino remoto chegou a sentir alguns destes sintomas? Pense em como eles lhe afetam e como podem ou não estar relacionados com sua prática profissional!

Recomendações para uma saúde integral

mesmo em tempos adversos



1. Se possível, mantenha uma rotina de exercícios físicos que para você seja prazerosa;
2. Mantenha uma boa comunicação com as pessoas à sua volta, procurando estabelecer uma rede de apoio;
3. Busque ter um diálogo respeitoso e claro com as pessoas da instituição em que trabalha, assim como com as famílias de seus alunos/as sobre seus direitos e deveres;
4. Procure estabelecer limites na rotina de trabalho, inclusive informando os horários disponíveis para o atendimento às famílias;
5. Planeje-se, adequando seu tempo às atividades laborais, mas também priorizando momentos para o ócio e o lazer;
6. Se possível, tenha momentos para se desconectar, inclusive das redes sociais e demais dispositivos eletrônicos;
7. Procure ter uma alimentação saudável, na medida em que

suas condições permitam. Se hidrate, beba bastante água!

8. Tenha ciência de que momentos excepcionais, como o atual, necessitam de novas práticas. Porém, não se cobre tanto. Faça o que for possível e não o extraordinário;

9. Tente manter uma boa qualidade de sono e respeite os limites de seu corpo;

10. Dialogue com seus familiares e tenha momentos de lazer destinados à eles;

11. Lembre-se que, como professor/a, é essencial que você se capacite e se instrumentalize para compreender e praticar as medidas de proteção contra o vírus e a disseminação da doença, repassando estas informações a seus alunos/as e à comunidade.

Patologização e contexto pandêmico

dos professores



A pandemia da Covid-19 provocou intensas mudanças na atividade docente, no Brasil. Especialmente, modificou o local do exercício profissional, reinventando a docência no modo remoto e alterando o trabalho com a vida doméstica, cotidiana.

Devido a essa nova realidade, alguns profissionais têm passado por situações constantes de sofrimento/adoecimento o que pode levar a um processo de medicalização.

Você sabe o que significa medicalização?

A medicalização é um processo que transforma problemas que são de ordem social, em problemas médicos.

Compreendemos que o sofrimento/adoecimento é uma resposta do indivíduo aos impasses que encontra em seu processo de desenvolvimento. E, neste sentido, um dos meios de “resolvê-los” tem sido a medicalização.

A pandemia da Covid-19 também provocou um processo de adoecimento social nos/as professores/as, uma vez que alcançou **o exercício da docência**. Assim, tratamentos que perpassam apenas pela esfera biológica são ineficientes, pois tais intervenções não eliminam a causa do

sofrimento. **Sobre a medicalização, é fundamental levar em conta os pontos a seguir:**

1. Os principais motivos para o uso de medicamentos pelos/as professores/as são: precarização do trabalho, transformações nas atividades escolares, desvalorização do/a professor/a, sobrecarga e necessidade de fazer outros serviços para complementação salarial;
2. A não consideração do contexto sócio-histórico produz “patologias” e acaba por classificar comportamentos, que antes eram normais, como patológicos;
3. Observa-se, com uma frequência alarmante, a conversão de características da personalidade e comportamentos **em doenças**, buscando uma solução de cura medicamentosa para suavizar ou sanar problemas psíquicos ou cotidianos;
4. Tratar a relação saúde-doença exclusivamente na esfera biológica, leva a um uso intenso de medicamentos, banalizando o uso de fármacos;

5. O uso indiscriminado de medicamentos oculta e naturaliza o verdadeiro sofrimento, levando os sujeitos, em especial os docentes no contexto pandêmico, a ficarem reféns dos remédios, sem a resolução do sofrimento em si;

6. O fenômeno da medicalização é promovido pela mídia, em consonância com a indústria farmacêutica e com o objetivo de atender às demandas da nossa sociedade imediatista e consumista, disseminando a falsa sensação de compra da “felicidade” por meio dos medicamentos;

7. O uso constante de medicamentos e a sua utilização por conta própria, podem gerar consequências adversas nos indivíduos;

8. Dentre os efeitos adversos causados pelo uso indiscriminado de fármacos, podemos citar: dependência medicamentosa, não eliminação da causa do problema e reações orgânicas como sonolência, desânimo e problemas digestivos;

9. O uso constante de medicamentos pode interferir no processo de transmissão do conhecimento e, por consequência, na qualidade do trabalho docente e de vida do profissional da educação.

É urgente encontrar formas de contornar a patologização e medicalização dos/as docentes. Nossa sugestão para a melhoria das suas condições de trabalho é a criação de espaços coletivos, visando o enfrentamento da questão e permitindo um diálogo aberto sobre o sofrimento de cada um.

Da mesma forma, também consideramos importante a procura de um profissional para trabalhar as questões referentes ao sofrimento/adoecimento, de modo a refletir acerca dos motivos que levaram aos sentimentos e aflições (FACCI; ESPER, 2020).

A Psicologia oferece um espaço de acolhimento, de busca por novas constituições/elaborações, que superem a alienação e promovam a autonomia. Neste sentido, busca promover uma melhor qualidade de vida, para que a medicalização possa ser restrita aos casos estritamente necessários.

Síndrome de Burnout:

precisamos falar sobre isto!



O termo “**Burnout**” foi utilizado por Freudenberger (1974) para designar o sentimento de exaustão e esgotamento de energia. Neste sentido, a **Síndrome de Burnout** é considerada um fenômeno ocupacional, que ocorre em decorrência do estresse crônico no ambiente de trabalho.

Sintomas do Burnout:

- Exaustão ou esgotamento emocional e de energia;
- Falta de envolvimento pessoal no trabalho e diminuição da sua eficiência;
- Despersonalização, envolvendo sentimentos negativos em relação ao trabalho.

Inicialmente, a Síndrome de Burnout era considerada uma doença psiquiátrica. Contudo, em maio de 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) criou a Classificação Internacional de Doenças -11, o **CID 11**. Nele, a Síndrome foi apresentada pela primeira vez como uma doença ocupacional. A alteração foi benéfica, pois permitiu que as

empresas se responsabilizem pelos direitos dos trabalhadores acometidos pelo fenômeno.

Importância do Burnout ser reconhecida como uma doença ocupacional:

- Possibilidade de afastamento de até 15 dias com licença médica;
- Receber benefícios como: FGTS, auxílio doença, estabilidade de 1 ano no trabalho após o retorno, indenização.

O Burnout e a docência:

A profissão docente no Brasil enfrenta uma série de desafios históricos, decorrentes tanto da sobrecarga de trabalho, aliada à má remuneração, quanto ao sucateamento da educação. Estes fatores vêm contribuindo para que os/as professores/as sejam expostos a situações de estresse prolongado, fazendo com que esta categoria profissional seja uma das mais afetadas pela Síndrome de Burnout. Neste sentido, Carlotto (2002) aponta que:

Burnout em professores é um fenômeno complexo e multidimensional, resultante da interação entre aspectos individuais e o ambiente de trabalho. Este ambiente não diz respeito somente à sala de aula ou ao contexto institucional, mas sim a todos os fatores envolvidos nesta relação, incluindo os fatores macrossociais, como políticas educacionais e fatores sóciohistóricos. (CARLOTTO, 2002, p.5).

Podemos perceber que as causas do Burnout em profissionais da educação, decorrem de **fatores macrossociais** como o desmantelamento das políticas educacionais, falta de verbas para educação, etc.; **fatores intermediários**, relacionados às normas e aos aspectos sociais das escolas, bem como à relação aluno- professor; e **fatores microsociais**, relativos às questões individuais e profissionais de cada docente.

Papel da Psicologia em relação ao Burnout:

A ação do psicólogo frente ao Burnout, pode ser considerada dentro de três estratégias: individual, grupal e organizacional (ALVES, 2016).

A estratégia individual consiste no tratamento

psicoterápico individualizado, com o objetivo de auxiliar o sujeito no reconhecimento/gerenciamento dos sintomas, bem como na construção de mecanismos que o auxiliem na diminuição do estresse. Já a estratégia grupal é constituída por técnicas que contam com o apoio dos colegas e supervisores.

Em relação à estratégia organizacional, a mesma é composta tanto por ações voltadas para os indivíduos quanto para os grupos, de modo a auxiliar na melhoria das condições de trabalho e dos mecanismos que promovam o reconhecimento dos profissionais.

É importante que a prática psicológica seja feita de modo interprofissional, ou seja, que considere a atuação de outros profissionais da área da saúde. Esta abordagem é fundamental para que o tratamento seja realizado com êxito!

A importância do acolhimento psicológico

para os docentes



Uma vez que exercem uma profissão extremamente importante, mas muitas vezes desvalorizada, é fundamental que as/os docentes tenham acesso ao acompanhamento psicológico.

Devido às exigências de uma sociedade imediatista, o trabalho pedagógico muitas vezes é “atropelado” para que rapidamente se adapte às novas tecnologias e inovações. Da mesma forma, em se tratando de adequações face à acontecimentos abruptos, como a pandemia da Covid-19, a Psicologia auxilia:

1°. No processo de reconhecimento da realidade posta, pois considera que é a partir da compreensão do modus operandi e contraditório da sociedade em que vivemos, de seus processos históricos, sociais e culturais, que o sujeito se constitui conjuntamente com sua profissão. Logo, o reconhecimento da realidade, e particularmente do contexto educacional, pode promover novas elaborações e ressignificações sobre a vida como um todo e a prática docente.

2°. No processo de autoconhecimento, tendo em

vista os marcos históricos e sociais que atravessam a subjetividade do/a docente. A Psicologia auxilia no desenvolvimento de novas constituições psíquicas, visando promover uma maior autonomia e apreensão da consciência sobre si e sobre os aspectos afetivos e cognitivos do/as docentes, também presentes no ambiente de trabalho.

3º. Nas relações interpessoais, uma vez que a prática docente é construída diretamente, através do contato com os outros; sejam estes, colegas de trabalho, alunos/as, responsáveis ou comunidade. Portanto, é importante a construção de interlocuções assertivas, que saibam dialogar e respeitar o espaço do outro e o seu próprio, considerando as singularidades e os limites de cada um, inclusive do/a professor/a. Em seu lócus de trabalho, não raro estes profissionais se deparam com situações conflituosas, que fogem ao seu controle, sendo necessário o auxílio de diversas outras instâncias (políticas, de assistência, segurança, etc).

4°. No acolhimento das angústias, anseios e sofrimentos. É compreensível que a prática docente seja também carregada e geradora de diversos sentimentos, pois os seres humanos são seres afetivos. Logo, os afetos devem ser sentidos e nomeados, a fim de que sejam compreendidos e apreendidos nas relação estabelecidas dentro e fora do ambiente de trabalho dos sujeitos.

5°. No processo de resignificação da prática docente, perante os entraves e novos desafios. Considerando-se que os seres humanos estão em constante desenvolvimento, a Psicologia os auxilia na apropriação de modos mais funcionais e dinâmicos para lidar com a mutabilidade constante de si e da realidade, a fim de que tais processos causem o menor sofrimento possível.

Por fim, é sempre importante esclarecer que...

O acolhimento psicológico, realizado por um profissional capacitado, é diferente das conversas cotidianas,

estabelecidas entre amigos, familiares e outros. Grande parte das vezes, estes estão envolvidos diretamente com a realidade vivenciada pelos docentes. Logo, **o acolhimento psicológico** se baseia em:

Escuta ativa, que prescinde de julgamentos e visa compreender as queixas, sentimentos, preocupações, motivos e necessidades do sujeito, auxiliando no processo de tomada de consciência sobre estes.

Diálogo reflexivo e orientador, que não busca dar respostas prontas às questões do/a docente e, sim, fazer com que este tenha autonomia e reflita sobre si e sua profissão, sem cindi-lo, pois busca a pessoa na sua totalidade.

Oferta de conhecimento sobre os direitos humanos, sociais e trabalhistas, de modo que as questões humanas devem ser compreendidas por sua relação com questões macrossociais.

SOBRE OS AUTORES

Ana Clara de Arruda Nunes. Graduanda em Psicologia pela Universidade Federal de Catalão. Participante do Grupo de Pesquisas Dialogus - Estudos Interdisciplinares em Gênero, Cultura e Trabalho, membro do Grupo de Pesquisa e Projeto de Extensão Orientação à Queixa Escolar à luz da Teoria Histórico-Cultural. Foi bolsista de iniciação científica de 2018 a 2022. Atualmente é bolsista do PET- Saúde (Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde). E-mail para contato: anaclara.arruda.nunes@gmail.com

Débora Cristina de Araújo. Graduada em Psicologia pela Universidade Federal de Catalão, foi aluna PROVEC/PROBEC em projetos de Brinquedoteca Hospitalar e Orientação a Queixa Escolar, bolsista PROLICEN e PIVIC na área de Queixa Escolar sob a perspectiva da Psicologia Histórico-Cultural; Mestranda em Psicologia pela Universidade Federal de Goiás. E-mail: araujodebora.psicologia@gmail.com

Herick Dias de Almeida. Graduando em Psicologia pela

Universidade Federal de Catalão. Membro de Pesquisa e Extensão do projeto de Orientação à Queixa Escolar à luz da Teoria Histórico-Cultural. Estagiário na Pró-Reitoria de Extensão e Cultura. E-mail para contato: herickdias@discente.ufcat.edu.br

Isabella Parreiras Andrade. Graduanda em Psicologia pela Universidade Federal de Catalão (UFCAT). Integrante dos Grupos de Pesquisa e Projetos de Extensão: "Dialogus - Estudos Interdisciplinares em Gênero, Cultura e Trabalho", "Orientação à Queixa Escolar à luz da Teoria Histórico-Cultural" e "Saúde Mental da Criança e do Adolescente", todos pela UFCAT. Possui pesquisas voluntárias sobre violência doméstica e feminicídio. E-mail para contato: isabellandrade.psi@gmail.com

Janaina Cassiano Silva. Doutora em Educação (UFSCar-2013). Mestre em Educação Escolar (Unesp/Araraquara-2008). Graduada em Psicologia (Bacharelado, Licenciatura e Formação de Psicólogo) pela Universidade Federal de Uberlândia (2005). Professora Adjunta, DE, no curso de

Psicologia da Universidade Federal de Catalão- UFCAT e no Programa de Pós-Graduação em Educação - PPGEDUC - UFCAT. Representante estadual, gestão 2021-2022, da ABRAPEE (Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional). Vice-líder do Núcleo de Estudos e Pesquisas Infância e Educação- NEPIE (UFCAT). Membro do Grupo de Pesquisa em História da Educação e Educação Infantil (UFSCar) e do Grupo de Estudos e Pesquisa em Educação Infantil e Teoria Histórico-Cultural (UNESP/Araraquara). Os principais temas de atuação são: psicologia da educação, psicologia escolar e educacional, educação infantil, psicologia histórico-cultural e formação de professores. E-mail: janacassianos@gmail.com

Jennifer Ester de Sousa Bastos. Graduada em Psicologia pela Universidade Federal de Catalão. Participação no grupo de pesquisa "Dialogus - Estudos Interdisciplinares em Gênero, Cultura e Trabalho", também atuou como aluna PROVEC do projeto de extensão "Orientação a Queixa Escolar à luz da Teoria Histórico-Cultural" e como aluna bolsista do "Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde - Pet-Saúde Interprofissionalidade" com ênfase na

atenção à saúde mulher, criança e adolescente". Atualmente trabalha como psicóloga clínica a partir da Psicologia Sócio-histórica. E-mail para contato: psi.jenniferbastos@gmail.com

Maria Carolina Ferreira Tosta. Graduanda em Psicologia pela Universidade Federal de Catalão-UFCAT. Participante do grupo de estudos Teoria Histórico-Cultural e Processos Psicossociais e do Grupo de Pesquisa e Extensão Orientação à Queixa Escolar à luz da Teoria Histórico-Cultural. Atuou como bolsista de iniciação científica entre 2021 e 2022. Atualmente é bolsista do Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde). E-mail: carolpdrg98@gmail.com

Mariane Caldeira Alves Mendes. Graduanda em Psicologia (licenciatura e bacharelado) pela Universidade Federal de Catalão (UFCAT). Atuou no grupo de pesquisa Teoria Histórico-Cultural e Processos Psicossociais, pela linha Processos Psicossociais e Educação, pesquisando queixas escolares. Participante da ação de extensão intitulada "Orientação à Queixa Escolar na perspectiva da Teoria

Histórico-Cultural". Participou da ação de extensão "Liga Acadêmica de Psicologia Jurídica - LAPJUR" e atualmente participa da Liga Catalana de Saúde Coletiva. Já atuou como monitora bolsista nas disciplinas "Educação especial e inclusão" pela Faculdade de Educação da UFCAT, "Teorias e Técnicas Psicoterápicas I" e "Técnicas de Exame Psicológico II" pela Unidade Acadêmica de Biotecnologia da UFCAT. Além disso, foi, ainda, monitora voluntária na disciplina de "Estágio básico I" pela Unidade Acadêmica de Biotecnologia da UFCAT e, atualmente é integrante do PET-Saúde 2022/2023. E-mail para contato: marianemendespsico@gmail.com

Mariani Ramos dos Santos. Graduanda em Psicologia (Bacharelado e Licenciatura) pela Universidade Federal de Catalão (UFCAT). Participante dos projetos de extensão: "Orientação à Queixa Escolar na perspectiva da Teoria Histórico-Cultural" e "Brinquedoteca Escolar" da Universidade Federal de Catalão. Também é integrante do projeto de pesquisa "Identidade, metamorfose e emancipação: processos de construção e transformação" da mesma universidade. Além disso, foi monitora voluntária na disciplina

de “Teorias e Técnicas Psicoterápicas I” pela Unidade Acadêmica de Biotecnologia da UFCAT. E-mail para contato: ramossmariani@gmail.com

REFERÊNCIAS

ALVES, Ana Alice Franco. **O papel da psicologia junto a professores diagnosticados com Síndrome de Burnout.** Centro Universitário Luterano de Palmas. 2019. 73 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) – Centro Universitário Luterano de Palmas, Palmas, Tocantins, 2019. Disponível em: <http://ulbra-to.br/bibliotecadigital/publico/home/documento/1216>. Acesso em: 24 ago. 2022

CARLOTTO, Mary Sandra. A Síndrome de Burnout e o trabalho do cente. **Psicologia em estudo**, Maringá, v. 7, p. 21-29, 2002. Disponível em: <http://www.scielo.br/j/pe/a/hfg8JKJTYFpgCNgqLHS3ppm/?lang=pt> Acesso em 21 de Jul. de 2022

CODO, Wanderley; VASQUES-MENEZES, Iône. O que é Burnout? In: CODO, Wanderley (coord.). **Educação: carinho e trabalho**. 3 ed., Petrópolis: Vozes, 1999, p. 237-254. Disponível em: <http://portaldoprofessor.mec.gov.br/storage/jornaldoprofessor/midias/arq/Burnout.pdf>

FACCI, Marilda Gonçalves Dias; ESPER, Marina Beatriz Shima Barroco. Adoecimento e medicalização de professores universitários frente a precarização e intensificação do Trabalho. **Movimento – revista de educação**, Niterói, v. 7, n. 15, 2020. Disponível em: <https://periodicos.uff.br/revistamovimento/article/view/42453/27639> Acesso em 12 abr 2022.

FRAUENDORF, Renata Barroso de Siqueira; LIMA, Fernanda Camargo Dalmatti Alves; PRADO, Guilherme do Val Toledo (org.). **Para não esquecer:** narrativas das experiências de professoras no contexto da pandemia do Covid-19. São Carlos: Pedro & João Editores, 2020. 68p.

NATIVIDADE, Priscila. Preciso parar para vomitar: professores revelam bastidores de educação a distância. **Correio 24 horas**, 2020. Disponível em: <https://www.correio24horas.com.br/noticia/nid/preciso-parar-para-vomitar-professores-revelam-bastidores-de-educacao-a-distancia/> Acesso em: 02 mar 2022.

NOVA ESCOLA. **Pesquisa.** A situação dos professores no Brasil durante a pandemia. 2020. [Coordenação: Laís Semis]. Disponível em: <https://www.andes.org.br/diretorios/files/renata/junho/ne-pesquisa-professor-final-1.pdf>. Acesso em: 02 mar. 2022.

PAGANINI, Daiani Damiani. **Síndrome de Burnout**. 2011. 80 f. Monografia de Especialização (Pós-graduação em Engenharia de Segurança do Trabalho) – Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, Santa Catarina, 2011. Disponível em: <http://repositorio.unesc.net/handle/1/1056> Acesso em: 16 jun. 2022

RONDINI, Carina Alexandra; PEDRO, Ketilin Mayra; DUARTE, Cláudia dos Santos. Pandemia do covid-19 e o ensino remoto emergencial: mudanças na práxis docente. **EDUCAÇÃO**, Aracaju, Sergipe, 10(1), 41–57, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.17564/2316-3828.2020v10n1p41-57> Acesso em: 02 mar. 2022.

SANTOS, Jamilly Rosa dos; ZABOROSKI, Elisângela Aparecida.

Ensino remoto e pandemia covid-19: desafios e oportunidades de alunos e professores. **Revista Interações**, Lisboa, Portugal, n. 55, p. 41-57, 2020. Disponível em: [https:// doi.org/10.25755/int.20865](https://doi.org/10.25755/int.20865). Acesso em 02 de mar 2022.

VERDELHO, Beatrice. Os pilares da psicologia histórico-cultural na clínica. Andradina. 26 de jan. de 2022. **Instagram:** @psi.beatriceverdelho. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/CZN0xjitEtn/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>. Acesso em 22 de jul. de 2022.

Encarte

Cartilha - Volta às aulas da Maria

VOLTA
ÀS AULAS
DA MARIA



CARTILHA DE ORIENTAÇÃO PARA CRIANÇAS DIANTE A PANDEMIA DA COVID-19

COORDENAÇÃO

Prof.^a Dr.^a Janaina Cassiano Silva
DOUTORA EM EDUCAÇÃO

AUTORAS

Ana Clara de Arruda Nunes
GRADUANDA EM PSICOLOGIA

Débora Cristina de Araújo
PSICÓLOGA

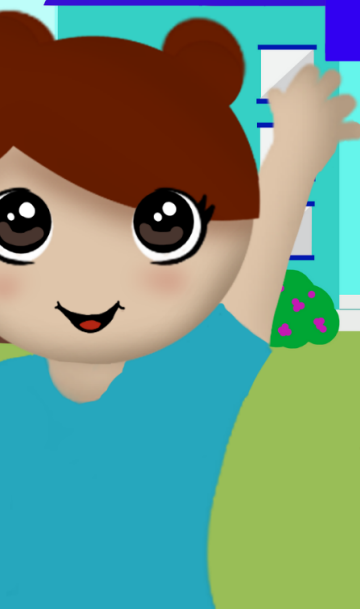
Jennifer Ester de Sousa Bastos
PSICÓLOGA

Mariane Caldeira Alves Mendes
GRADUANDA EM PSICOLOGIA

ILUSTRAÇÃO

Jennifer Ester de Sousa Bastos
PSICÓLOGA





Olá! Meu nome é Maria. Minhas aulas presenciais voltaram. Mas como o coronavírus continua por aí, eu preciso me proteger. Você conhece o Coronavírus?

☐ Sim

☐ Não

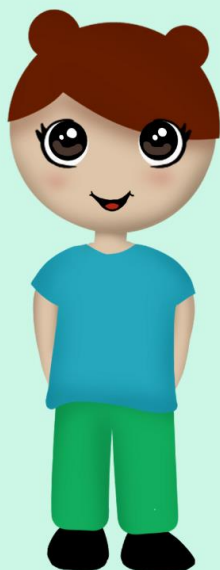
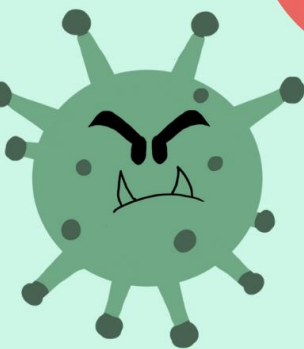


Desenhe ao lado e/ou escreva sobre como é o Coronavírus para você.

Agora que você
compartilhou comigo
sobre quem é o
Coronavírus para você,
vamos relembrar um
pouco da história dele?



O Coronavírus é um bichinho muito
malvado que apareceu no mundo em
2019 e que gosta de deixar as
pessoas doentes. Ele é muito esperto
e cria várias formas diferentes para
tentar nos machucar.



Os cientistas criaram vacinas para nos proteger do Coronavírus. Porém, mesmo que elas sejam muito importantes é preciso que a gente mantenha outros cuidados, inclusive na escola. Como usar máscara, passar álcool em gel nas mãos e manter o distanciamento dos coleguinhas



Como agora as aulas voltaram a ser na escola, é muito importante que eu mantenha os cuidados para conseguir me proteger e proteger minha família, você poderia me ajudar nessa missão?

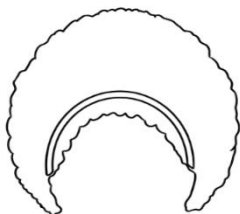
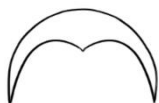
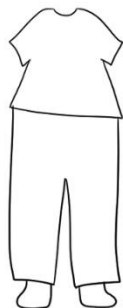
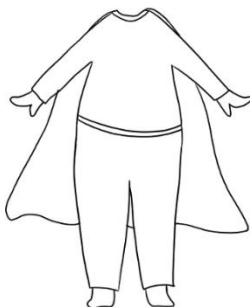
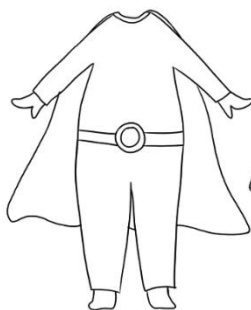
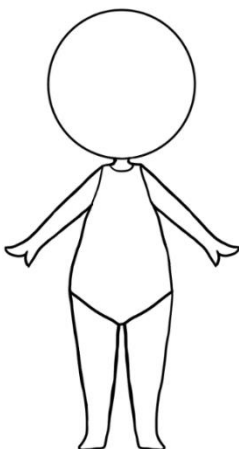
☐

Sim

☐

Não

Hora de montarmos o(a) personagem para ajudar a Maria!
Desenhe o rosto e escolha o cabelo e a roupa, pinte e recorte.



Agora que já escolhemos o seu personagem, você poderia me ajudar a arrumar a minha mochila para o meu primeiro dia de aula, e me ajudar a me proteger do novo coronavírus na escola?!

☐

Sim

☐

Não



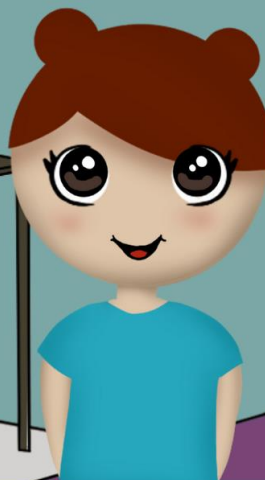
Circule os objetos que Maria não pode esquecer de levar para a escola.



Muito bem! Vocês estão de parabéns, é importante levar os livros, os cadernos, o estojo para ter os instrumentos para aprender muito na escola, e além disso, é muito importante os cuidados com a higiene, por exemplo, usar o álcool em gel, pois ele mata o coronavírus e deixa as nossas mãos limpinhas, sem o vírus!!!

Ahh, e não podemos esquecer também de outra forma MUITO importante de combater o vírus, você lembra qual é?

- () Escovar os dentes
- () Lavar as mãos
- () Comer de mãos sujas



Eu também aprendi que há diversas formas de cumprimentar nossos coleguinhos para tentar manter o coronavírus longe. Você conhece algumas?



☐ Sim

☐ Não

Que tal praticar
essas?



Agora que já falamos sobre os cuidados
necessários, podemos aproveitar bastante a
escola, brincar, nos divertir e aprender
muito!



ATIVIDADES

1 - Ajude Maria a encontrar palavras que nos ajudam a entender a história.

I	S	L	A	E	I	I	E	H	W	U	E	L	T	T	E	N	R
I	U	S	S	U	L	W	L	U	L	T	D	S	O	D	Á	R	C
S	E	C	H	I	I	A	A	O	H	A	E	E	N	B	L	O	U
E	D	O	R	E	A	R	V	O	S	S	L	A	N	U	C	G	I
T	S	C	O	R	O	N	A	V	Í	R	U	S	N	H	O	R	D
E	H	R	N	T	R	I	R	D	E	L	W	E	S	C	O	L	A
T	M	M	L	O	N	T	A	C	E	U	L	D	H	H	L	P	D
E	E	D	I	H	C	R	S	A	R	N	S	H	H	S	E	I	O
W	I	T	D	T	A	D	M	I	R	I	A	N	W	E	M	Y	S
T	T	R	A	A	I	A	Ã	E	N	T	E	R	A	E	G	T	E
S	O	E	I	O	E	D	O	L	R	L	N	R	N	O	E	C	R
O	S	I	H	U	I	S	S	N	E	O	A	A	E	I	L	A	I

CORONAVÍRUS

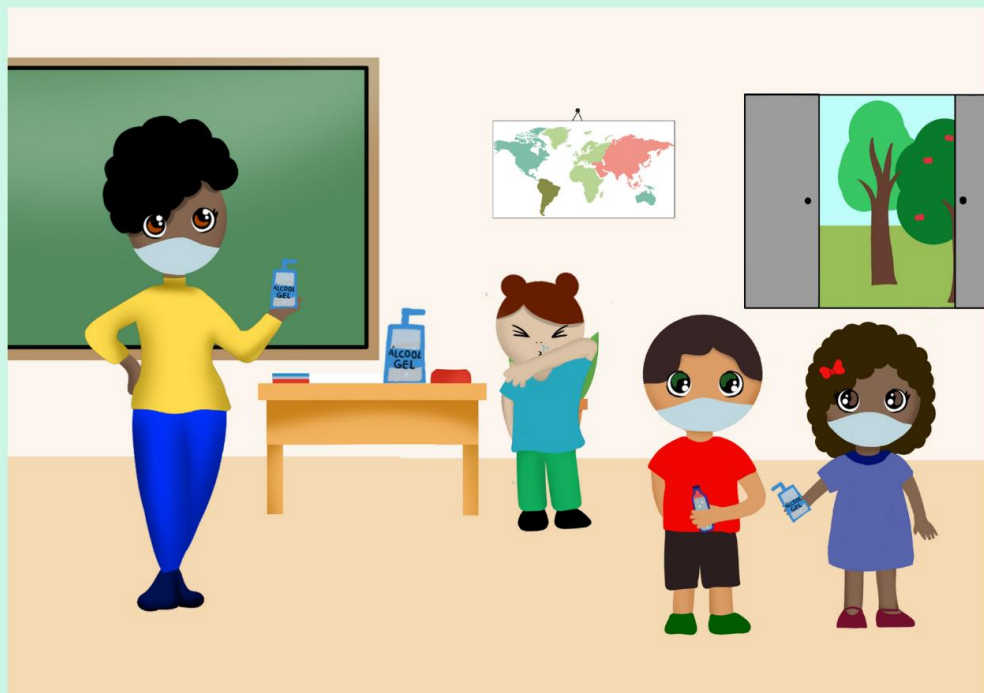
CUIDADOS

ESCOLA

LAVAR AS MÃOS

ÁLCOOL EM GEL

2- logo dos 7 erros



GABARITO



1- Caça-palavras



2-Jogo dos 7 erros





Catalão- GO | Uberlândia - MG
2022