Autocuidado em tempos de pandemia

Público beneficiário: Professores e servidores do Centro de Ensino Especial 01 de Sobradinho

Descrição da proposta: Em virtude da pandemia da COVID-19 e do período de afastamento do trabalho até o início do trabalho remoto, as angústias, medos e incertezas pairavam sobre todos. Ao iniciarmos o trabalho remoto em junho de 2020 muitos professores entraram em processos de adoecimento por terem que mudar toda sua metodologia de ensino, pelas relações com colegas e estudantes mediados por telas, além das incertezas quanto à saúde física a todo momento.

Sendo assim, a equipe especializada de apoio à aprendizagem, composta pela psicóloga Juliana Comin e a pedagoga Helen Mercês, elaborou uma maneira de mapear a saúde física e mental dos servidores por meio do Google Formulários.

A mensagem que precedia a pesquisa era:

"Família CEE,

A COVID-19, além de provocar complicações na saúde física de algumas pessoas, trouxe mudanças em nossas rotinas, principalmente após o distanciamento social, que apesar de ser primordial para conter a contaminação, dificulta o contato com outras pessoas, impedindo encontros com familiares e amigos, sair para trabalhar em muitos casos e toda rotina diária que realizamos. Diante disso, para auxiliar os profissionais deste estabelecimento de ensino a passar por esse momento tão delicado, a equipe de apoio à aprendizagem elaborou essa pesquisa para que ninguém fique sem suporte, pois nos preocupamos com o que cada um tem vivenciado nos últimos dias".

Os questionamentos da pesquisa iam desde se tem que preocupado com a saúde física e mental, quais ações têm realizado com maior frequência, os maiores obstáculos no momento atual e quais sentimentos têm vivenciado com maior frequência.

A ideia principal era lembrá-los que estávamos distanciados, porém não inacessíveis. A partir desse mapeamento, realizamos um projeto chamado *"7 dias de autocuidado",* em que consistiu em enviar diariamente, por 7 dias, mensagens no WhatsApp institucional da escola com atitudes, comportamentos com objetivo de estimular o processo de autocuidado. As mensagens continham 3 a 4 atitudes ou comportamentos por dia como "medite por 10 minutos; agradeça por algo que aconteceu; escreva seus pensamentos; crie um calendário de intenções; faça um detox digital", entre outros.

O envio das mensagens pelos 7 dias consecutivos culminou em um encontro via Google Meet com todos os servidores da escola (professores, servidores da carreira assistência, gestão) para troca de experiências exitosas e dinâmicas de grupo, onde

todos os servidores puderam ouvir e compartilhar momentos de dificuldades e sugestões de atitudes e comportamentos de autocuidado.

Ao longo do ano de 2020, a equipe preparou outras mensagens para envio em WhatsApp institucional, como a semana da gratidão, onde os professores deveriam enviar para os colegas palavras positivas e de gratidão ao outro, e criando momentos de descontração ao início de cada reunião coletiva com apresentações de músicas, inclusive com sugestões dos professores, dando, assim, voz aos mesmos. Acreditamos que esses momentos de descontração e criação de conexão com os colegas diminui a sensação de fadiga e esgotamento físico e mental, além de aproximar os profissionais.

Em 2020 foi criado um site da Equipe Especializada de Apoio à Aprendizagem do Centro de Ensino Especial de Sobradinho com conteúdos pedagógicos das formações realizadas além dos conteúdos de promoção de qualidade de vida para os servidores da educação para que tenham acesso sempre que necessário, seja no computador, celular ou tablet.

Em março de 2021 tivemos uma roda de conversa on-line em parceria com a equipe Nutre e Afeto em que o tema foi: *"Recomeço do ano letivo: sentimentos, desafios e oportunidades"*, com o intuito de refletirmos sobre "onde tem desafios, tem soluções".

No primeiro semestre de 2021 iniciamos, novamente, o trabalho de autocuidado, a partir de mensagens também enviadas ao WhatsApp institucional da escola. As mensagens foram enviadas em formato de "Lembrete", com atitudes e comportamentos que promovessem o autocuidado e valorização da saúde mental. As mensagens foram enviadas por 2 semanas, todas as segundas, quartas e sextas-feiras, culminando em um encontro via Google Meet na coordenação coletiva para a palestra *"Autocuidado em tempos de pandemia".*

Diferentemente de 2020, que foi trabalhado como a pessoa estava se sentindo e enfrentando a pandemia, em 2021 o foco do trabalho foi o esgotamento físico e mental que o trabalho remoto proporcionou. Foi trabalhado que um dos grandes motivos de sofrimento e adoecimento psíquico é o trabalho, seja a falta de trabalho, excesso de trabalho, desprazer no trabalho, assédio moral, entre outros. Abordamos que a educação foi uma das áreas mais impactadas pela covid-19, pela necessidade de reformulação de toda a metodologia de ensino da noite para o dia, a necessidade de utilização constante de tecnologias, entre outros pontos. Uma pesquisa realizada nos EUA, liderada pelo professor de psicologia e comunicação e diretor do laboratório da Universidade de Stanford Jeremy Bailenson apontou a chamada "Fadiga do Zoom". As mudanças com a pandemia foram muitas, uma delas foi o aumento do uso de plataformas de videoconferência como forma de manter o contato social entre as pessoas, seja para o trabalho, para estudo, encontros de família e amigos. O nome Zoom refere-se a plataforma de videoconferência que mais cresceu nesse período, apesar de existirem outras, como por exemplo o Google Meet.

Além da “Fadiga do Zoom”, o esgotamento físico e mental no trabalho vem contribuindo com o aumento dos transtornos psicológicos, ideação suicida e mortes por suicídio, como por exemplo o aumento de casos da Síndrome de Burnout (síndrome do esgotamento profissional), que tem como sintomas mais comuns o estresse constante, exaustão mental, fadiga, dores de cabeça e musculares e irritabilidade. Mesmo antes de a pandemia se instalar no nosso cotidiano, os docentes já eram as pessoas mais propensas à Síndrome de Burnout, de acordo com a Organização Mundial do Trabalho. Segundo a International Stress Management Association do Brasil (Isma) cerca de 30% dos brasileiros sofrem com a doença. Foram apresentadas para os professores algumas sugestões para evitar ou diminuir a fadiga no trabalho, como por exemplo, pausas entre as reuniões de pelo menos 10 minutos, desligar as câmeras por alguns momentos evitando assim a autocrítica com relação a sua própria imagem e o contato visual excessivo, sentar de forma mais ergonômica, realizar alongamentos, ter momentos para se conectar com os colegas nas reuniões.

Foi, também, falado sobre a necessidade de uma autoleitura, pois a pessoa que muitas vezes necessita de um trabalho de autocuidado, ou que se encontra em esgotamento físico e mental, dificilmente se percebe nessa situação, por isso a importância da autoleitura, de fazer pelo outro, mas, também, de ter momentos de fazer por si. O ser humano teve que se tornar multitarefas, cuidar de casa, dos filhos, da família, dos animais, trabalhar, pagar as contas e acordar disposto no dia seguinte. É importante ter a saúde em sua lista de prioridades.

Por fim, abordamos a autoestima como uma chave essencial a ser trabalhada para achar conforto em si mesmo, para enxergar seu potencial e valor.

Dando continuidade ao projeto, e por estarmos no mês da valorização da vida e prevenção ao suicídio, teremos um encontro na Coletiva da escola para falarmos sobre o dia 10 de setembro que é oficialmente o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio. Desde 2014 a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) em parceria com o Conselho Federal de Medicina (CFM) organizam nacionalmente o Setembro Amarelo, uma temática muito importante e que deve ser trabalhada o ano todo. Mas em setembro o tema é protagonista das discussões. Falar sobre suicídio por muito tempo foi considerado um tabu, porém essa barreira foi derrubada e hoje é sabido que falar sobre o assunto com alguém pode aliviar as angústias e a tensão, possibilitando que as pessoas tenham acesso a recursos de prevenção. E uma das formas de prevenção é a promoção da qualidade de vida, que é uma das nossas bases de trabalho. Promover qualidade de vida é, também, promover um ambiente de trabalho melhor, mais harmônico, é, também, promover relações interpessoais mais acolhedoras e duradouras. Além disso, é importante pensarmos como uma empresa, uma organização, que a escola é, que cuidar da saúde mental dos nossos profissionais é, também, expandir esse cuidado às famílias dos profissionais.

Dessa forma, e como uma continuidade no projeto de autocuidado em tempos de pandemia, será abordado, de forma breve, sobre uma técnica que tem ganhado bastante destaque nos últimos anos, que é o Mindfulness. E o que é Mindfulness? Também chamado de Atenção Plena ou Consciência Plena, é você focar a sua atenção no aqui, no agora, no momento presente. É uma experiência de bem-estar através de algumas atividades específicas. A meditação é uma das maneiras de você desenvolver o mindfulness. Você realizar uma refeição com atenção plena já é desenvolver o mindfulness. E por que escolhemos essa técnica? Existem diversas pesquisas científicas dos resultados que ele proporciona, o programa de mindfulness foi criado por Jon Kabat-Zinn no Centro de Redução de Estresse da Universidade de Massachusets, e era direcionado aos pacientes com dores crônicas e decorrentes de acidentes e estresse. São técnicas de regulação emocional, que estimulam a produtividade, o foco, a concentração, reduz o estresse e a ansiedade. Sendo assim, e pensando na promoção da qualidade de vida dos profissionais e suas famílias, a equipe especializada de apoio à aprendizagem elaborou um ebook chamado *"Um guia Mindfulness para você e sua família"*, com uma breve explicação do que é o mindfulness, os benefícios, e ainda com 10 dicas de atividades a serem realizadas individualmente e com toda a família.

Resultados alcançados: Em 2020 a pesquisa realizada pelo Google formulário alcançou 96 servidores, as mensagens enviadas no whatsapp institucional alcançaram 114 participantes e o encontro virtual com cerca de 80 pessoas.
Em 2021, as mensagens enviadas no whatsapp institucional alcançaram 114 participantes e o encontro virtual com cerca de 80 pessoas também.
Os resultados em ambos os anos foram promissores, os professores passaram a procurar mais a equipe quando se sentiam mais esgotados, buscam um acolhimento maior e passaram a acolher as famílias também de forma diferenciada. Melhoraram suas relações entre os colegas e a relação com a tecnologia.
O Ebook elaborado traz a junção da tecnologia com a rotina de trabalho presencial que foi retomada, como uma forma de diminuir os momentos de encontros virtuais, mas, ainda sim, promover qualidade de vida na palma da mão dos nossos profissionais que se encontram tão atarefados e esgotados. Pesquisas indicam que a prática de mindfulness por professores geram mudanças no comportamento dos estudantes mesmo eles não se envolvendo na prática da atenção plena, pois os professores desenvolvem habilidades como autoconhecimento e alívio do estresse, transmitindo aos estudantes calma e atenção compassiva, criando, assim, uma atmosfera de cuidado, encorajamento e aceitação.

Responsáveis pela execução:
Psicóloga: Juliana Anselmo Comin, Mat. 227.784-0
Email: juliana.comin@edu.se.df.gov.br

Telefone: 981752511

Pedagoga Helen Mercês da Silva, Mat. 206030-2
Email: helen.merces@edu.se.df.gov.br
Telefone: 992885387

Profª de educação física (apoio): Ana Maria Bonfim Coutinho, Mat.206740-4
Email: ana.coutinho2@edu.se.df.gov.br
Telefone: 981712834

Referências Bibliográficas:

EL KHATIB, Ahmed Sameer. Luz, Câmera, Ação! Um estudo sobre o impacto dos fatores ambientais provocados pela COVID-19 no desempenho de estudantes universitários brasileiros, São Paulo, 2021.

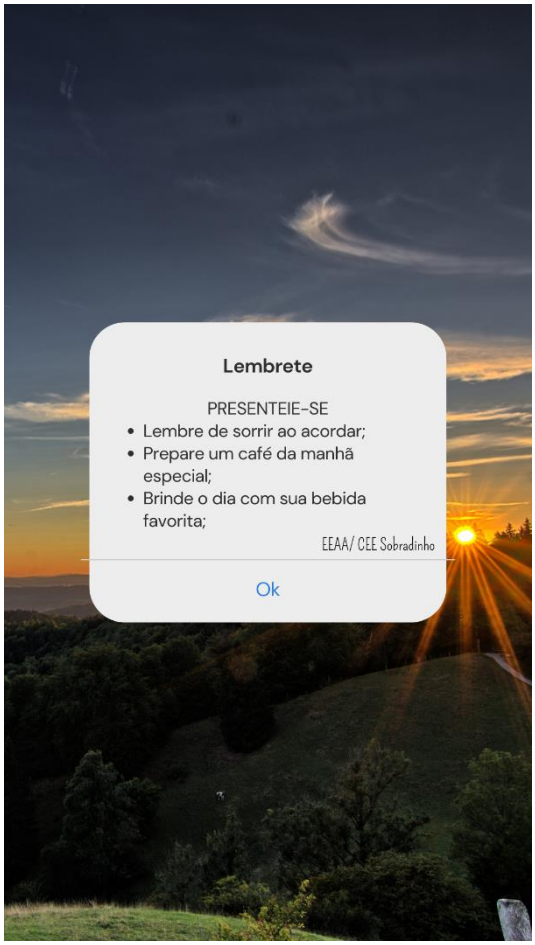
TRUZZI, Gisele & DA SILVA, Marcelo Nogueira Mallen (org.). Pandemia e tecnologia: Impactos jurídicos, psicológicos, sociais e tecnológicos do novo contexto em que vivemos. Rio de Janeiro: Brasport Livros e Multimídia Ltda, 2021.

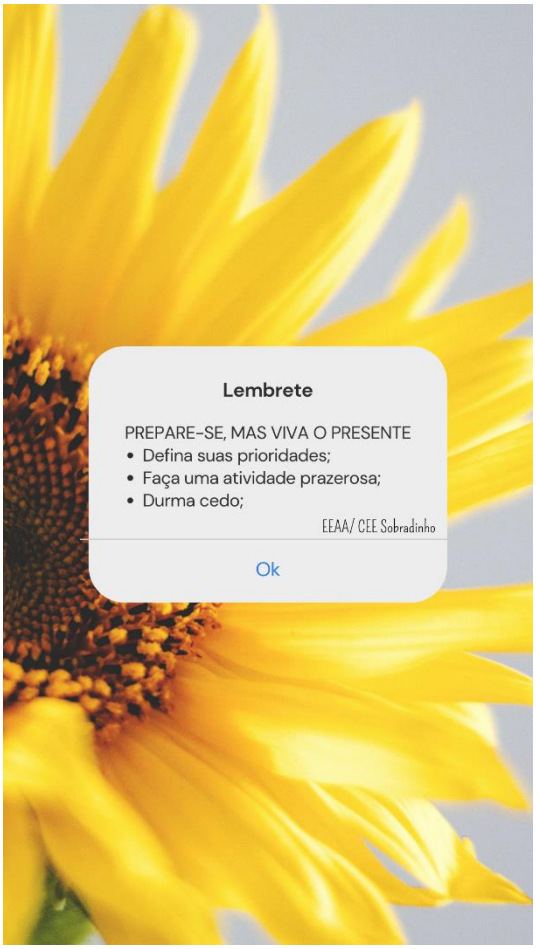
WILLIAMS, Mark; PENMAN, Danny. Atenção Plena (Mindfulness): como encontrar a paz em um mundo frenético. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.

DISTRITO FEDERAL, Secretaria de Estado de Economia, Subsecretaria de Saúde e Segurança no trabalho, Gerência de saúde mental e preventiva. Dicas de saúde mental, 2020.

COSENZA, Ramon. Prática de mindfulness no ambiente escolar pode trazer benefícios a alunos e professores. Revista Neuroeducação, 2018.

Anexos:





Site da Equipe Especializada de Apoio à Aprendizagem (EEAA/ CEE)

https://sites.google.com/edu.se.df.gov.br/ceeapoioaprendizagem