



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE BIOCIÊNCIAS
PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM REDE NACIONAL PARA ENSINO DAS
CIÊNCIAS AMBIENTAIS

LIVIA DE MORAES PEREIRA

QUALIDADE DE VIDA DOS PROFESSORES: construção de uma plataforma
online para o autocuidado

RECIFE

2022

LIVIA DE MORAES PEREIRA

**QUALIDADE DE VIDA DOS PROFESSORES: construção de uma plataforma
online para o autocuidado**

Trabalho de Conclusão Profissional
apresentado ao Programa de Pós
Graduação em Rede Nacional para
Ensino das Ciências Ambientais da
Universidade Federal de Pernambuco,
como requisito parcial para a obtenção do
título de Mestre em Ensino das Ciências
Ambientais.

Área de concentração: Ambiente e
sociedade.

Orientadora: Prof^a. Dra. Cecília Patrícia Alves Costa

Coorientador: Prof^o Dr. Bruno Severo

RECIFE

2022

Catálogo na Fonte:
Bibliotecário Bruno Márcio Gouveia, CRB-4/1788

Pereira, Livia de Moraes

Qualidade de vida dos professores : construção de uma plataforma online para o autocuidado / Livia de Moraes Pereira. - 2022.

31 f. : il.

Orientadora: Profa. Dra. Cecília Patrícia Alves Costa.

Coorientador: Prof. Dr. Bruno Severo.

Dissertação (mestrado) – Universidade Federal de Pernambuco. Centro de Biociências. Programa de Pós-graduação em Rede Nacional para Ensino das Ciências Ambientais, Recife, 2022.

Inclui referências e apêndices.

1. Professores – Stress ocupacional. 2. Qualidade de vida no trabalho. 3. Bem-estar. I. Costa, Cecília Patrícia Alves (orientadora). II. Severo, Bruno (coorientador). III. Título.

379.1

CDD (22.ed.)

UFPE/CB-091-2022

LIVIA DE MORAES PEREIRA

**QUALIDADE DE VIDA DOS PROFESSORES: construção de uma plataforma
online para o autocuidado**

Trabalho de Conclusão Profissional
apresentado ao Programa de Pós
Graduação em Rede Nacional para
Ensino das Ciências Ambientais da
Universidade Federal de Pernambuco,
como requisito parcial para a obtenção do
título de Mestre em Ensino de Ciências
Ambientais.

Aprovada em: 23/02/2022.

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Dra. Cecília Patrícia Alves Costa (Orientadora)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^a. Dra. Valéria Sandra de Oliveira Costa (Examinadora Interna)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^a. Dra. Gilvaneide Ferreira de Oliveira (Examinadora Externa)
Universidade Federal Rural de Pernambuco

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer primeiramente a Deus, que me deu paz e serenidade para finalizar mais uma trajetória diante de tantos desafios.

Agradecer aos meus alunos e todas as crianças que me rodeiam. Vocês são responsáveis por uma grande parcela da minha alegria e de quem eu sou.

A minha querida professora Cecília, pois em cada encontro nosso um grande aprendizado se concretiza.

Ao meu marido, que sempre esteve comigo e acredita, confia e é suporte para meu trabalho e crescimento profissional e pessoal. Você é meu grande e verdadeiro amor e amigo.

Aos meus irmãos e sobrinhos.

Aos meus pais que me deram a coisa mais bela do mundo: a vida!

Aos meus queridos colegas de turma do PROFCIAMB.

Aos meus queridos professores do PROFCIAMB. Vocês foram extremamente humanos e profissionais diante de 2 anos bem difíceis. Estar com vocês sempre foi um momento de muita alegria e conhecimento.

Aos meus grandes amigos, Pedro e Paloma, por sempre estarem presentes.

Por fim, quero agradecer a todos os profissionais de educação que contribuíram para que esse trabalho acontecesse. Foram muitas trocas, conversas e e-mails. Obrigada pelo verdadeiro trabalho que vocês realizam na sociedade.

RESUMO

A profissão docente passa por muitos desafios sociais e pessoais. Manter o entusiasmo, a verdade, o conhecimento e a criatividade não é fácil. É uma tarefa árdua, com desafios e conquistas. Mas, para um trabalho efetivo é necessário a busca salutogênica diariamente. Com o intuito de contribuir com a saúde física e psíquica dos professores foi construída uma plataforma online contendo atividades, informações, conteúdos, cursos e encontros que auxiliem no autocuidado e no bem-estar dos professores. Um diagnóstico online construído pelo Google Forms, contendo perguntas relacionadas a percepção profissional e pessoal dos professores foi realizado para o auxílio dos conteúdos da plataforma. Ansiedade, agitação, falta de relaxamento (tensão), fadiga, insônia, desvalorização social, infraestrutura precária, salários baixos e incompatíveis com a carga e responsabilidade do trabalho, falta de tempo para uma boa alimentação e hábitos mais saudáveis (como exercícios físicos) são alguns contextos diários e desafiadores relatados pelos participantes. Os resultados auxiliaram na construção da plataforma “Autoeducar”, que foi construída a partir da plataforma Wix. As atividades propostas visam trabalhar de forma integral no ser humano, tendo como inspiração a filosofia antroposófica. Assim, esperamos contribuir para uma melhoria da qualidade da educação, a partir da valorização dos professores, alcançando alguns objetivos de desenvolvimento sustentável, como saúde, bem-estar e educação de qualidade.

Palavras-Chave: autocuidado; bem-estar; saúde do professor.

ABSTRACT

The teaching profession goes through many social and personal challenges. Maintaining enthusiasm, truth, knowledge and creativity is not easy. It is an arduous task, with challenges and achievements. But for effective work it is necessary to seek salutogenic daily. In order to contribute to the physical and psychological health of teachers, an online platform was built containing activities, information, content, courses and meetings that help in self-care and the well-being of teachers. An online diagnosis built by Google Forms, containing questions related to the professional and personal perception of teachers, was carried out to support the platform's contents. Anxiety, agitation, lack of relaxation (tension), fatigue, insomnia, social devaluation, poor infrastructure, low wages and incompatible with the workload and responsibility of work, lack of time for good nutrition and healthier habits (such as physical exercises) are some daily and challenging contexts reported by the participants. The results helped in the construction of the "Autoeducar" platform, which was built from the Wix platform. The proposed activities aim to work in an integral way in the human being, having anthroposophical philosophy as inspiration. Thus, we hope to contribute to an improvement in the quality of education, based on the appreciation of teachers, achieving some sustainable development goals, such as health, well-being and quality education.

Key words: self-care; well-being; teacher health.

SUMÁRIO

1	DIAGNÓSTICO CONTEXTUAL E DEMANDA DO PRODUTO TÉCNICO E TECNOLÓGICO.....	8
1.1	SÍNDROME DE BURNOUT.....	8
1.2	A QUADRIMEMBRAÇÃO DO SER HUMANO.....	9
1.3	LIBERDADE.....	11
1.4	OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS.....	12
2	PROTOTIPAÇÃO DO PRODUTO TÉCNICO E TECNOLÓGICO.....	14
2.1	DIAGNÓSTICO.....	15
3	APLICAÇÃO E VALIDAÇÃO DO PRODUTO TÉCNICO E TECNOLÓGICO.....	23
3.1	VALIDAÇÃO DO ENCONTRO.....	23
3.2	VALIDAÇÃO DO SITE.....	27
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	28
	REFERÊNCIAS.....	29
	APÊNDICE A - PLATAFORMA “AUTOEDUCAR”.....	31

1 DIAGNÓSTICO CONTEXTUAL E DEMANDA DO PRODUTO TÉCNICO E TECNOLÓGICO

A profissão docente passa por muitos desafios externos, como infra estrutura do trabalho, salários baixos e crises sociais, o que acaba interferindo no desenvolvimento profissional e pessoal de cada professor. Manter o entusiasmo, a verdade, o conhecimento e a criatividade diante de tantas ramificações que interferem na educação, tornando-se uma tarefa difícil. Essas dificuldades afetam emocionalmente os profissionais, atingem sua motivação e, conseqüentemente, sua qualidade de vida e bem-estar.

Qualidade de vida pode ser entendida como “a percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (The WHOQOL Group, 1994). Estudar e interpretar o nosso desejo de padrões nos ajuda a identificar se essas expectativas de mudanças e qualidade de vida vivem no nosso egoísmo pessoal ou em um âmbito individual que pode alimentar a vida coletiva. A quadrimembração do homem, formulada por Rudolf Steiner, e os conceitos de liberdade apresentada neste trabalho podem auxiliar nesse entendimento.

Em relação às dificuldades e os desafios que interferem e atuam na qualidade de vida dos professores, destacam-se: as questões administração e de gestão escolar, o aspecto financeiro, a ergonomia do trabalho, o desprestígio, a violência e os problemas sociais (Damásio et al. 2013), ocasionando a desmotivação e exaustão desses profissionais.

1.1 SÍNDROME DE BURNOUT

A exaustão excessiva pode acarretar o que conhecemos como síndrome do Burnout, que seria a junção entre a desvalorização da profissão e o caos social (influências externas, como ambiente escolar, violência e transporte público) (Silva, 2011). Segundo Codo (2006, p. 258), há três fatores associados que não devem ser esquecidos quando falamos da síndrome de Burnout: a despersonalização, o baixo envolvimento no trabalho e o cansaço emocional. Uma definição bastante aceita na

literatura é a de Maslach e Jackson (1981), a qual caracteriza a síndrome como a presença de uma exaustão emocional, a baixa realização profissional e também a despersonalização .

No âmbito da exaustão emocional o profissional encontra-se desgastado e exaurido emocionalmente e fisicamente, não sentindo ânimo para a realização do trabalho. A exaustão é a característica mais relatada da síndrome, sendo o resultado da sobrecarga de trabalho e do conflito pessoal (Sá, Martins-Silva e Funchal, 2014).

A baixa realização profissional está relacionada com a interação entre as atividades, tarefas, funções, salário e as relações com os colegas de trabalho (Maslach, Schaufeli, Leiter, 2001).

A despersonalização pode ser considerada um distúrbio da saúde mental, onde o indivíduo encontra-se, constantemente, desconectado de seu corpo físico e seus pensamentos, causando um afastamento entre as pessoas a seu redor, como clientes e colegas, não se sentindo pertencente ao ambiente de trabalho (Maslach, Schaufeli, Leiter, 2001).

1.2 A QUADRIMEMBRAÇÃO DO SER HUMANO

A quadrimembração nos dá a luz para conseguirmos entender a formação do ser humano. Ao observarmos um indivíduo, constatamos de primeira que este é formado por um corpo físico, o qual apresenta as mesmas substâncias e elementos que formam o mundo, como o cálcio, ferro, magnésio e diversos outros elementos e substâncias químicas que também são encontradas em todo o reino mineral.

Reconhecemos também, que para o nosso corpo físico conseguir se manifestar é necessário a presença de algo vivo, orgânico, que permita o funcionamento dos nossos órgãos. Essa força é denominada de corpo etérico (Steiner, 2006), que seriam as forças vitalizadoras, que juntos com as 'forças físicas', conseguem se manifestar, como as forças magnéticas do ímã que se junta ao elemento ferro.

O corpo etérico permeia completamente o corpo físico; todos os órgãos são mantidos em sua forma e estrutura pelas correntes e movimentos do corpo etérico. O crescimento, a respiração, a circulação, a excreção, a nutrição, a reprodução e a digestão estão vinculados ao nosso corpo etérico. Quando o nosso corpo etérico não se encontra saudável, em equilíbrio, podemos observar manifestações físicas

não saudáveis também, como uma desinteria, cansaço, fadiga, etc. Algumas doenças como a esclerose, gota e o cálculo, são indicativos das forças minerais se sobrepondo às forças vitais (Steiner, 2006).

Assim como o corpo físico precisa do corpo etérico para o seu funcionamento, para se manter vivo e não entrar em decomposição; o corpo etérico precisa do corpo astral (Steiner, 2006). O corpo astral tem em comum o reino animal e o elemento ar. O elemento ar presente no reino animal possibilita o surgimento da voz; a respiração agora é feita pelo ar, diferente das plantas. O corpo astral permite que o animal fique em estado de consciência quando acordado, agindo com impulsos (procura de alimento, de parceiros sexuais), extintos, sensações, além de manifestar atitudes de atração (simpatia) e repulsa (antipatia). Também apresenta um sistema sensorial e nervoso; se locomove em seu ambiente, permitindo ocupar lugares diferentes e mais favoráveis para a sua existência, ou seja, todo esse movimento é dirigido para a sobrevivência.

O 4º elemento presente no ser humano segundo Steiner (2006), trata-se de algo que o diferencia dos demais seres: o 'eu', a individualidade humana. O 'eu' permite que o homem crie desejos, apetites, lembranças e memórias. Caso o corpo astral não estivesse acompanhado do "eu", o ser humano sentiria as coisas de forma permanente, presente, a sensação de agora: fome, sede, prazer e dor, assim como os animais.

A palavra "eu" designa apenas a um ser, um indivíduo, tendo apenas sentido quando o ser humano usa para falar de si próprio. "Eu tenho, eu sou, EU". Ou seja, a verdadeira essência do eu independe de todo o exterior.

O "eu" apresenta personalidade, identidade, individualidade, ego, ideias próprias, linguagem (vida interna). É encontrado apenas no reino humano, onde o elemento é o fogo, a transformação. A verticalidade é uma capacidade única do ser humano, onde as mãos se tornam livres podendo trabalhar, atuar e transformar. O "eu" é o corpo da personalidade, da identidade.

Para que esses 'corpos' estejam em constante equilíbrio é necessário nos nutirmos de hábitos e ritmos saudáveis, os quais irão auxiliar na nossa presença de espírito e no caminho interior de cada profissional, identificando suas conquistas, responsabilidades, habilidades e limites, além de auxiliar na qualidade educacional, pois, quando estamos saudáveis, o conteúdo e o assunto trabalhado dentro de sala de aula consegue permear os sentimentos e a vontade dos alunos, ou seja, se

revela como significativo e interessante para o aluno. Dessa forma, a criança então consegue encontrar a essência do assunto que é falado e transmitido através do professor.

Segundo Glockler e Steiner (p. 35, 2007) “o ser interior da criança precisa encontrar a essência interior do conteúdo, que fala através do professor”, ou seja, é através do entusiasmo e vontade adquirida por uma saúde vitalizadora e consciente, que o professor consegue ensinar verdadeiramente o aluno. Portanto, a influência da saúde do professor interfere diretamente na integralidade do aluno.

1.3 LIBERDADE

Para começarmos a falar sobre liberdade, considero dois educadores e filósofos que viveram em épocas diferentes mas que apresentam conceitos e pensamentos atuais e que serviram de base e inspiração para a formulação desse trabalho: Paulo Freire (1921-1997) e Rudolf Steiner (1861-1925).

Freire (influenciado pelos os pensamentos de Karl Marx) e Steiner concordam que a sociedade precisa se emancipar e superar o mal do mercado capitalista e a tirania das necessidades mercantilistas (Bach, Veiga, Stoltz, 2012), que também atuam e afetam o desenvolvimento de uma ação mais sustentável devido a exploração excessiva dos recursos naturais. Porém, diferente de Freire, que acredita fortemente na importância da luta das classes sociais, Steiner apresenta como proposta a busca da liberdade por um trabalho de auto educação, autodesenvolvimento (Bach, Veiga, Stoltz, 2012).

Freire defende o movimento contra a ideologia hegemônica da sociedade, onde os proletários conscientes da supremacia da burguesia, lutam contra a sua opressão. Quanto maior o reconhecimento da opressão, maior a possibilidade de trabalhar com práticas sociais que, por consequência, podem atuar na formação de um novo mundo possível, emergente e, portanto, necessário (Damo, 2011).

Segundo Steiner (2009), o ser humano consegue conquistar esse espaço de liberdade a partir do autoconhecimento, encontrando a sua individualidade e se tornando um ser humano livre das forças sociais. Para Steiner (2009), a melhor forma de alcançar a liberdade é a partir de exercícios que trabalhem e que controlem os impulsos não egoístas do ser humano. Steiner (2009) também acrescenta que

esse trabalho deve surgir principalmente na formação dos professores, formadores e atuantes da educação.

Esse caminho pode ser construído e auxiliado pelas instituições escolares e pelo professor educador que reconhece seu papel e sua importância na sociedade. É por meio da educação, do auxílio do professor, e da autoeducação que podemos abordar a questão social de maneira frutífera (Burkhard, 2015).

1.4 OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS

É importante ressaltar que o presente trabalho, assim como o PROFCIAMB, tem como ressaltar a preocupação para um desenvolvimento mais sustentável em prol de uma educação e uma sociedade mais saudável. Por tanto, com esse trabalhos, pretende-se conseguir atingir algumas propostas dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS) (UNITED NATIONS, 2020), principalmente o objetivo 3: 'saúde e bem-estar, que assegura uma vida saudável e promove o bem-estar' (UNITED NATIONS, 2020); e o objetivo 4: 'educação de qualidade, que assegura a educação inclusiva e equitativa e de qualidade, e promove oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos'(UNITED NATIONS, 2020) .

Figura 1. Figura com os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável presentes na obra.



Fonte: Lívia de Moraes, 2022. United Nations, 2022.

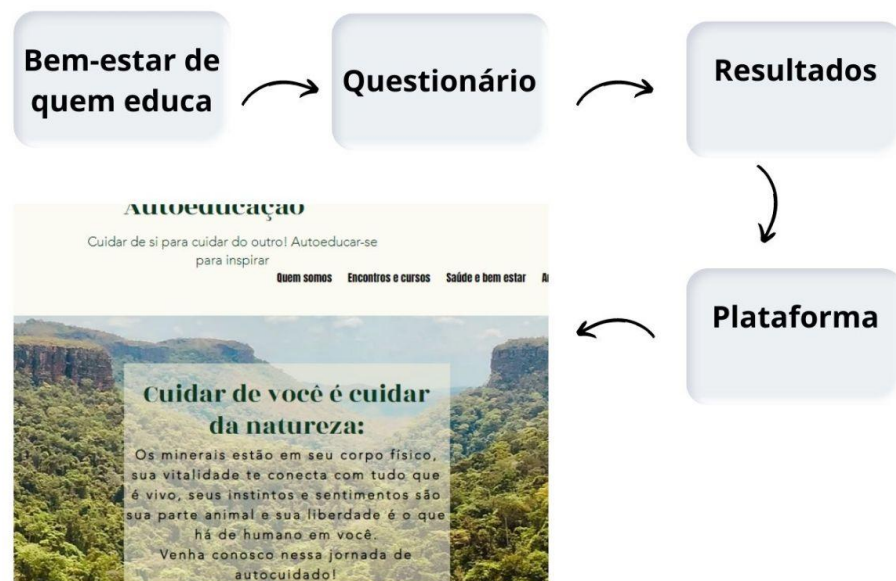
Objetivo geral: fornecer ferramentas de auto educação a fim de auxiliar na formação dos professores em busca de uma boa saúde, qualidade de vida e

bem-estar docente. Objetivos específicos: fornecer atividades físicas que trabalham o equilíbrio e fortalece o corpo físico; fornecer encontros para debater assuntos relacionados aos desafios, conquistas e trocas que englobam o dia a dia do professor; fornecer cursos que fomentem o processo educativo (meio ambiente, metodologias, direitos, etc). É importante ressaltar que todo esse trabalho foi realizado e construído na Pandemia, causada pelo COVID-19.

2 PROTOTIPAÇÃO DO PRODUTO TÉCNICO E TECNOLÓGICO

A plataforma 'Autoeducar', foi escolhida como Produto Técnico Tecnológico (PTT) a partir do reconhecimento da importância da saúde física e mental de quem educa. Segue abaixo o fluxograma com as etapas do trabalho.

Figura 2. Fluxograma das etapas do trabalho.



Fonte: Lívia de Moraes, 2021.

O questionário realizado serviu como um diagnóstico para o trabalho. Tal questionário foi construído na Plataforma online Google Form (<https://forms.gle/XR7UB811kKWWhCyfN6>) e divulgado em redes sociais (como Facebook e Whatsapp) e por e-mail.

A pesquisa tem como público alvo professores de todos os níveis de ensino. O questionário aborda perguntas relacionadas ao perfil pessoal, o contexto e percepção profissional, percepção do corpo físico e das emoções, como à saúde, os hábitos, a qualidade do sono, alimentação, etc.

A plataforma foi construída a partir dos resultados do diagnóstico, em busca de uma maior qualidade de vida e de ensino. Os resultados das perguntas descritivas foram analisados a partir da metodologia essencialmente qualitativa de Análise de Conteúdo de Bardin (2006). Na análise do material “ocorre à descrição analítica, a qual diz respeito ao corpus (qualquer material textual coletado) ”

(Mozzato, 2011, p. 735). Bardin utiliza a categorização dos resultados refinando os elementos e reagrupando em conjunto por meio de critérios pré-definidos.

Segundo Bardin (2006, p. 95) as diferentes fases da análise do conteúdo são organizadas em torno de três fases cronológicas. A pré-análise, que é a fase da organização propriamente dita. A exploração do material, que consiste essencialmente de operações de codificação, desconto ou enumeração. E por fim, o tratamento dos resultados obtidos e interpretação, que são os resultados brutos.

A pesquisa apresenta uma abordagem qualitativa com um caráter descritivo, com a intenção de entender e se aprofundar mais sobre o tema. Todo o levantamento da pesquisa estabelece uma relação com as competências e habilidades da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) (BRASIL, 2018).

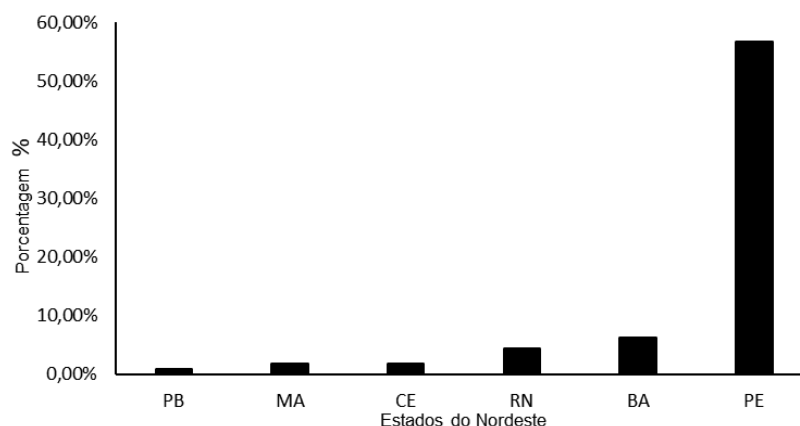
Os resultados e gráficos foram analisados e construídos no programa Office Excel 2013. As ilustrações, como figuras e fluxogramas, foram construídas na plataforma gratuita do Canva. A plataforma utilizada para a construção do site foi o Wix, plataforma gratuita online de criação e edição de sites. Os artigos e os textos do site foram produzidos pela autora da pesquisa. Os vídeos encontrados no site podem ser acessados gratuitamente pela plataforma do youtube.

2.1 DIAGNÓSTICO

Para a elaboração coerente do produto se fez necessário um diagnóstico com os professores. O questionário obteve 36 perguntas e foi dividido em dois blocos. O primeiro bloco de perguntas busca identificar o perfil do participante e entender o contexto profissional e a percepção dos participantes sobre a profissão. Em seguida, as perguntas buscam entender os hábitos e a rotina desses profissionais, a fim de identificar a qualidade do corpo físico e psíquico.

Recebemos respostas de 118 professores, sendo 75,22% do gênero feminino. A maioria dos participantes lecionam em escolas localizadas na região do Nordeste, principalmente em Pernambuco, como é visto no Gráfico 1.

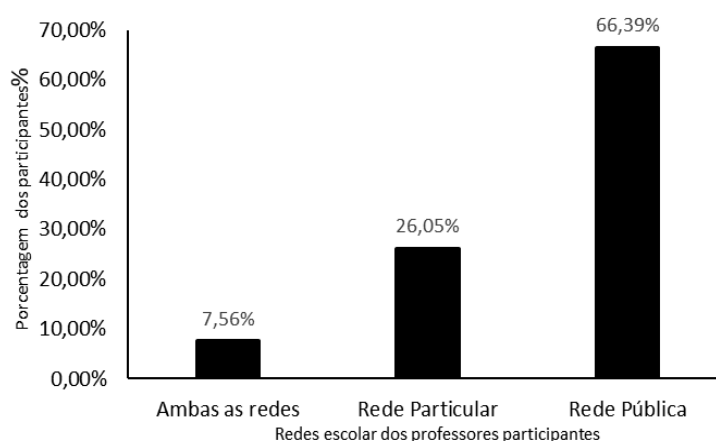
Gráfico 1. Indica a porcentagem dos participantes da Região Nordeste, onde encontra-se o maior número de participantes da pesquisa, em destaque o estado de PE.



Fonte: Lívia de Moraes, 2022.

O Gráfico 2 mostra as redes escolares dos participantes. Ao relatar a realidade das escolas públicas, os professores utilizam muito a palavra ‘carência’, que refere-se às questões sociais, econômicas e afetivas. Já os professores que lecionam em escolas particulares, todos descrevem a realidade social dos estudantes como: média, média alta ou elitizada.

Gráfico 2. O gráfico de barras indica a porcentagem da rede escolar onde os participantes da pesquisa lecionam.

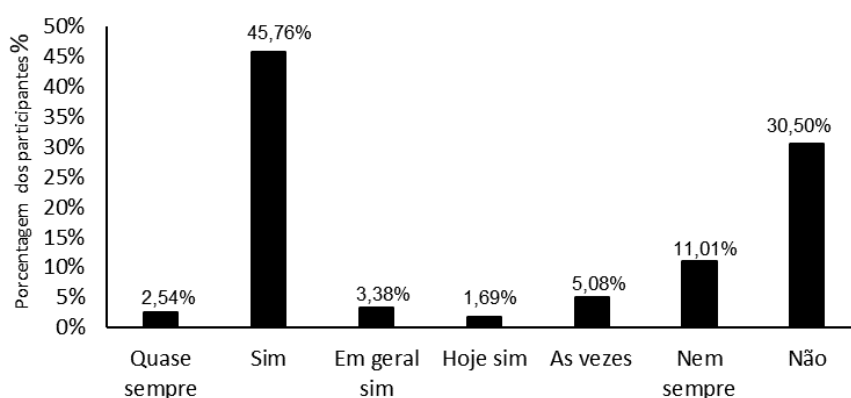


Fonte: Lívia de Moraes, 2022.

O Gráfico 3 mostra o resultado sobre os horários das refeições, se elas conseguem ser feitas de forma saudável durante o dia. Observa-se que 45,76% dos

participantes relatam conseguir realizar as 3 refeições diárias. Porém, devemos considerar que 30,50% descrevem que não, e ainda complementam com relatos como: “nunca consegui”, “sempre pulo alguma refeição”, “não tenho tempo para comer”, “como qualquer coisa”, interferindo, portanto, na qualidade da refeição e no seu bem-estar.

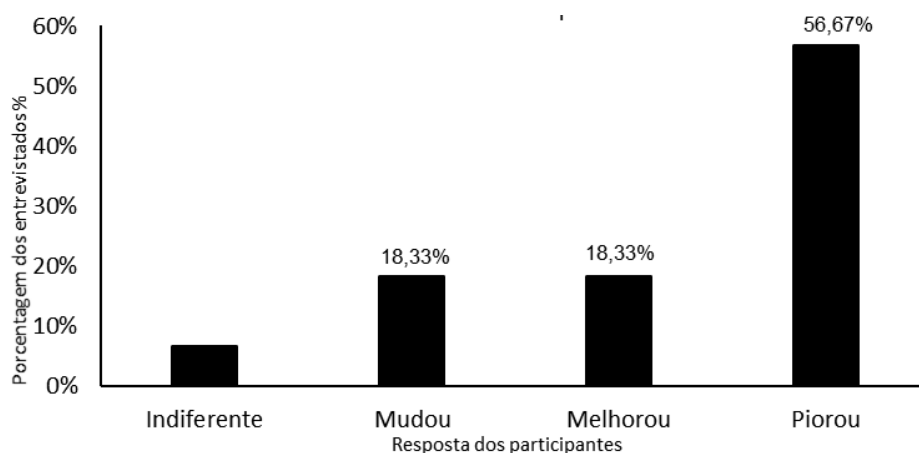
Gráfico 3. O gráfico de barras indica a porcentagem das respostas sobre se os participantes conseguem se alimentar nos horários corretos.



Fonte: Lívia de Moraes, 2022.

A pesquisa foi realizada no período da Pandemia, por tanto, se fez necessário perguntar se a pandemia afetou a qualidade de vida desses participantes. As respostas podem ser encontradas no Gráfico 4.

Gráfico 4. O gráfico de barras indica a porcentagem das respostas sobre se a pandemia afetou o bem-estar dos participantes.



Fonte: Lívia de Moraes, 2022.

A falta de valorização financeira deixa os professores insatisfeitos com seu trabalho, potencializando a sua desmotivação. O salário não condiz, os professores não concordam e o equilíbrio não coincide, trazendo um desgaste emocional, um cansaço físico e desmotivação profissional. Além disso, pela necessidade de precisar trabalhar em várias escolas para manter-se com um salário digno, alguns participantes relatam a falta de tempo para cuidados pessoais e tempo com a família.

Por fim, a palavra ‘apoio’, que está entrelaçada com diversos assuntos, onde os professores pedem e relatam a necessidade desse apoio para alcançar um trabalho digno e objetivos de ensino e aprendizagem, como o apoio familiar, apoio do governo e do sistema, apoio da gestão, apoio social e da comunidade.

Nos resultados sobre os maiores desafios também estão em destaque as palavras sobrecarga, equilíbrio e estresse.

Em relação aos desafios pessoais dos participantes da pesquisa, reagrupamos as respostas e construímos um quadro onde estão presentes as principais auto observações dos desafios pessoais dos participantes e os desafios pessoais que eles precisam trabalhar (Quadro 1).

Quadro 1 - Principais desafios pessoais descritos pelos participantes da pesquisa

Insatisfações e desafios pessoais dos participantes:
Manter as diversidades sem discriminar nenhum indivíduo
Manter o controle emocional diante das dificuldades
Conciliar vida profissional com a profissional
Despersonalização (muita dedicação com o outro e esquecimento consigo mesmo)
Autoeducação
Autocrítica
Se manter informado e atualizado e engajado
Organização com o tempo

Fonte: Livia de Moraes Pereira, 2022.

Ansiedade, agitação, falta de relaxamento (tensão), fadiga, insônia, pressões dos pais, desvalorização social, falta de material adequado, ausência de um ambiente escolar estruturado e saudável, salários baixos e incompatíveis com a carga e responsabilidade do trabalho, falta de tempo para uma boa alimentação e hábitos mais saudáveis (como exercícios físicos e meditação) são alguns contextos diários e desafios pessoais e profissionais relatados pelos participantes.

Há uma harmonização entre as atividades pessoais e de trabalho quando o participante se encontra realizado e contente com a sua profissão e local de trabalho. Existe, na maioria dos participantes, uma relação com a despersonalização/desrealização pessoal e a falta de envolvimento com o trabalho, causando uma exaustão emocional (o que podemos chamar de síndrome de Burnout). Os resultados também nos mostram que a pandemia trouxe medo e insegurança para alguns participantes, por outro lado, para outros, trouxe maior organização e disponibilidade de tempo, favorecendo a realização de hábitos mais saudáveis. Observa-se que quando a emoção e a mente se encontram saudáveis, os hábitos e a saúde física acompanham o mesmo ritmo, mesmo com os efeitos da pandemia e as dificuldades escolares, conseguindo administrar melhor o tempo e suas escolhas. As respostas da pergunta sobre “Por que você escolheu ser professor?” foram divididas em 21 categorias (Quadro 2).

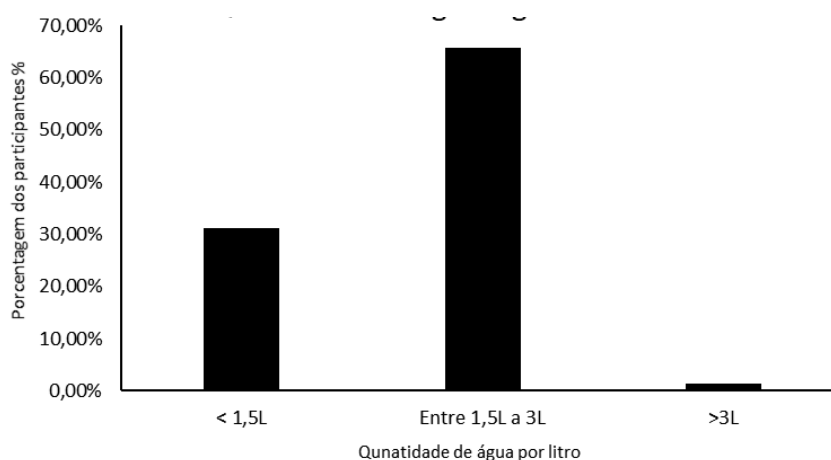
Quadro 2. Categorização das respostas sobre o “Por que você escolheu ser professor?”

Por que você escolheu ser professor?		
Escolha da família	Estabilidade	Gosta de criança
Gosta de trabalhar com pessoas	Não tinha outra opção	Ofício do desenvolvimento humano
Oportunidade	Por amor	Por inspiração e experiência
Se identifica	Sempre gostou/soube que seria professora	Poder de transformação
Uma forma de continuar estudando	Vocação	A profissão me escolheu
Ama/gosta de aprender e ensinar	Admiração	A troca e o diálogo
Gosta de criança	Ama/gosta da profissão	Outros

Fonte: Livia de Moraes, 2022

A categoria que mais surgiu nas respostas dos participantes foi “transformação” (19,01% das respostas), ou seja, há um reconhecimento do poder de transformação dessa profissão. Os resultados sobre a quantidade, qualidade e a disponibilidade de água ingerida pelos participantes também foi uma das perguntas abordadas. Todos os participantes possuem água filtrada ou mineral para o seu consumo (em suas residências), porém, nas escolas onde lecionam, o contexto é diferente. Professores que estudam em escolas públicas apresentam maiores desafios para ingerir uma água de qualidade em seu trabalho. Despesas que são de responsabilidade do sistema público são arcadas pelos próprios professores. 63% dos participantes que trabalham em escolas públicas (federal, estadual ou municipal) relatam que compram água para o consumo, realizando ‘continhas’ entre todos os colegas de trabalho, pois nessas escolas ou não há água ou é de uma fonte não confiável para consumo. Em relação a quantidade de água, pode ser vista no Gráfico 5.

Gráfico 5. Resultados sobre a quantidade de água ingerida diariamente pelos participantes da pesquisa.



Fonte: Livia de Moraes, 2022.

Em relação a qualidade do sono dos participantes (Gráfico 6), os que dormem razoavelmente bem relatam que ou custam para dormir ou tem insônia e por isso acabam dormindo pouco, mas que dormem bem. Alguns participantes que julgam dormir mal relatam que é necessário medicações para dormir, ou que não conseguem dormir por deitar bastante agitado, por apresentar sono leve e inquieto.

3 APLICAÇÃO E VALIDAÇÃO DO PRODUTO TÉCNICO E TECNOLÓGICO

A validação do Produto Técnico e Tecnológico constitui uma das etapas do Programa de Pós Graduação em Rede Nacional para o ensino das Ciências Ambientais (PROFCIAMB), tendo como objetivo identificar as potencialidades e os feedbacks do público alvo.

A validação do PTT foi realizada de duas formas: a validação do site (<https://forms.gle/Bx6kDMfCc3HfodAY7>) e a validação do encontro (<https://forms.gle/MZKmqzq1wV3EX3Qka6>) ministrado no dia 20 de dezembro de 2021.

Para a validação do site, o link foi compartilhado via e-mail para as pessoas que participaram do diagnóstico e em grupos de educação via Whatsapp. E para a validação do encontro, o link foi compartilhado para os participantes da vivência no final do encontro.

3.1 VALIDAÇÃO DO ENCONTRO

O nosso primeiro encontro, realizado no dia 20 de Dezembro, às 19h, teve como título: “Cultivando o autocuidado: Uma vivência para professores”. Tivemos 57 inscritos e apenas 7 participantes.

O encontro foi mediado pela autora da obra, Livia de Moraes e pela orientado, Cecília Costa que, além de professora do Centro de Biociências da UFPE é Pedagoga Waldorf, Consteladora Familiar, Acupuntura e aconselhamento Biográfico. Além disso, também tivemos a participação especial da professora de Educação Física Giulia Roviello, formada pela UPE, que também é Psicomotricista, Professora de Yoga integral e Yogaterapeuta em formação, a qual enriqueceu o nosso encontro com uma aula de yoga.

O encontro foi divulgado via whatsapp e e-mail. Após as inscrições (link de inscrição: <https://forms.gle/MhcZkeKNryUNNg77>), o link de acesso ao encontro foi enviado via e-mail.

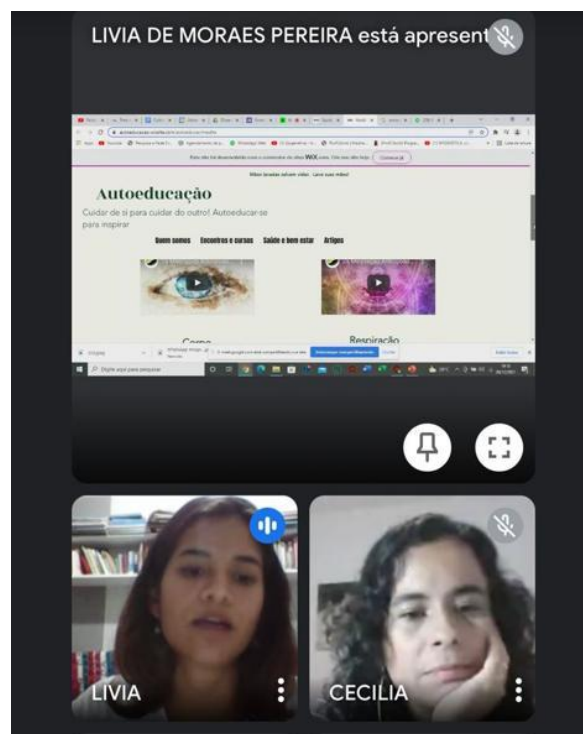
Figura 5. Logotipo compartilhada para a chamada do primeiro encontro.



Fonte: Cecília Costa e Lívia de Moraes, 2021.

Tivemos momentos de troca e reflexões, trabalhamos com a Técnica de liberação emocional, conduzida pela Acupunturista Cecília Costa, momentos artísticos, e movimentos corporais a partir da aula de yoga.

Figura 6. Imagem do encontro sobre a apresentação do site e seus objetivos.

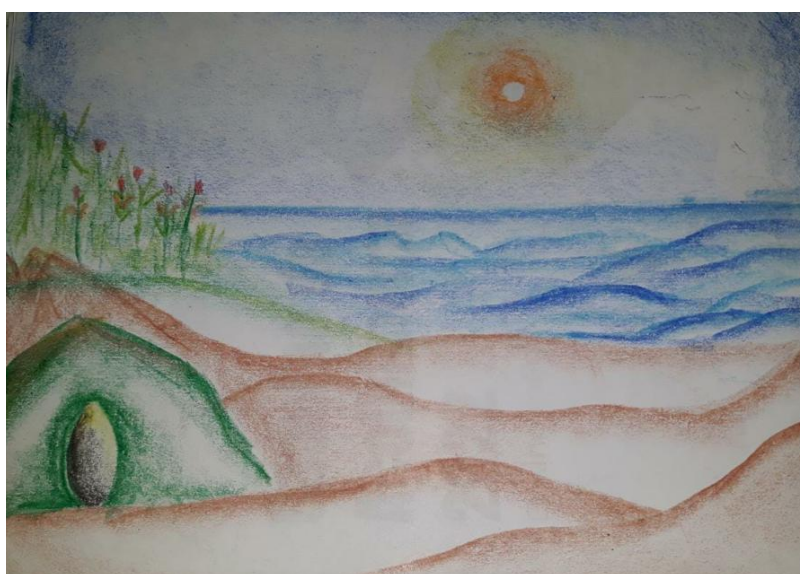


Fonte: Lívia de Moraes, 2021

Figura 7. Resultado do desenho do participante 'X' sobre a pergunta: Onde você se sentiu no **lugar** certo, com as **pessoas** certas, fazendo a **coisa** certa.



Figura 8. Resultado do desenho do participante 'X' sobre a pergunta: Onde você se sentiu no **lugar** certo, com as **pessoas** certas, fazendo a **coisa** certa.



No final do encontro, um link foi compartilhado para que os participantes pudessem validar o encontro e o site (APÊNDICE 3). 99,99% das perguntas com escalas tiveram 5 como pontuação. Os principais resultados estão nos quadros abaixo.

Quadro 3. Resposta dos participantes do encontro sobre a percepção do evento.

Comente sua percepção sobre o encontro de hoje:
Muito importante para a saúde física e mental para os profissionais da educação. Compatibilidade com o leitor de tela ativada.
Revelador. Realmente proporcionou muitas descobertas profundas. O sentimento é de gratidão. Senti vontade de aprofundar mais esses encontros de autoconhecimento e autocuidado.
Maravilhoso, transmitiu muita paz. Adorei.
O encontro me trouxe inspiração a realizar algumas atividades com mais frequência relacionadas ao autocuidado. As trocas também foram bem enriquecedoras.
O encontro foi leve, enriquecedor, curativo e dinâmico.
Gostei da forma como o conteúdo foi passado: com práticas e dinâmicas. Descobri e aprendi maneiras simples para me fazer "sentir bem".
Um encontro leve que desperta para vivências profundas

Fonte: Livia de Moraes, 2022

Quadro 4. Resposta dos participantes do encontro sobre a percepção da plataforma.

Comente sua percepção sobre a plataforma 'autoeducar'?
Muito clara, organizada, com muitas dicas e orientações.
Achei bem interessante a iniciativa. Percebi que está bastante amplo nesse início do surgimento. A tendência é que se aprofunde em alguma área de trabalho específica.
A plataforma é bem fácil de acessar e encontrar os conteúdos sobre a temática. Alguns links da página inicial estão sem vínculo com o conteúdo (aparece com página vazia).
Gostei da proposta com práticas direcionadas para o autocuidado.
Permite pensar e propor experiências educacionais mais integradas com a vida
Será de grande valia, pois muitas vezes esquecemos de nós.
A autoeducação é uma plataforma que traz o respeito e a observação para o autocuidado. E esse autocuidado sadio reverbera no coletivo. Trazendo harmonias para as relações. Seja professor e estudante, seja família, amigos. Relações humanas.

Fonte: Livia de Moraes, 2022.

Quadro 5. Resposta dos participantes do encontro sobre que temas e/ou vivências consideram importantes para a plataforma e os próximos encontros.

Quais temas e/ou vivências você considera importantes de serem incluídas na plataforma e/ou nos próximos encontros?
Saúde mental, professores e contato com a natureza.
Sugiro ênfase em Meditação. Percebo que é o mais viável para esses encontros à distância. Mais tempo para cada prática. Conseguimos fazer um painel de várias possibilidades. Sugiro aprofundar o que já foi apresentado. Com um encontro para aprofundar cada uma das técnicas apresentadas.
Alimentação e saúde. Como educar em diversas fases da vida.
Educação e natureza
Gostaria de aprender outras possibilidades para promover o autocuidado e de como poderia incluir os alunos nesse processo.
Práticas educacionais cooperativas

Fonte: Lívia de Moraes, 2022.

3.2 VALIDAÇÃO DO SITE

Para a validação do site, tivemos 9 participantes. Apenas na pergunta relacionada à inovação do produto em relação a metodologias educacionais, recursos didáticos e tecnologia, um participante escolheu a escala 7. Segue abaixo um quadro com as principais sugestões e opiniões dos participantes sobre o site.

Quadro 6. Sugestões e opiniões dos participantes sobre o site.

Espaço para sugestões e opiniões
Adorei tudo! Sucesso!
A plataforma de fácil acesso, com conteúdos que nos levam a conexão com nosso eu, fazendo com que entremos em equilíbrio para podermos interagir com nossos alunos de forma mais afetuosa e saudável.
Excelente
Este site é super importante para nós, professores, que muitas vezes pela demanda de trabalho não temos tempo de cuidar de nossa saúde física e mental. Seria interessante uma aba sobre a importância da água para o bom funcionamento do nosso corpo.
Espero que a humanidade perceba a importância do auto cuidado para ter uma educação realmente humanizada, crítica e inclusiva. Só pode cuidar do outro e do mundo quem cuida de si e espero que o site chegue a muitas pessoas e que façam um ótimo mergulho nesse universo. Parabéns pela iniciativa!
Muito necessário trabalhar o cuidado com o professor em meio a esse tempo tão difícil que estamos vivenciando. Parabéns!

Fonte: Lívia de Moraes, 2022.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS E RECOMENDAÇÕES

Diante da necessidade da formação de professores conscientes de suas ações, construímos um site que apresenta atividades, informações, cursos e encontros que possam enriquecer o professor e fortalecer suas ações. Essa consciência do ser humano não é conquistada apenas através de atividades que envolvam a parte cognitiva. O verdadeiro ser pensante é construído a partir das suas ações (do fazer e do movimento), onde tais ações perpassam por um sentir, não sendo uma ação mecanizada. Todo o fazer requer um sentido.

Por tanto, estão sendo apresentados, principalmente, atividades artísticas e corporais. A intenção é focalizar nos encontros (mensais), para que possamos vivenciar juntos diversas atividades. Quando nos encontramos de forma saudável em nossa totalidade, conseguimos lidar com dias mais exaustivos.

Observamos que a melhor maneira de nos comunicarmos com os inscritos dos encontros é pelo aplicativo whatsapp, pois vimos que temos um maior retorno quanto a troca e o dialógico é feito por esse aplicativo. Precisamos encontrar estratégias para que nos próximos encontros essa comunicação seja mais efetiva. Acreditamos que as faltas dos participantes do encontro do dia 20 se deu por conta do compartilhamento do link por meio de e-mail.

O site encontra-se pronto e já está sendo utilizado, mas será um trabalho contínuo e constante. Espera-se que esse trabalho possa contribuir para uma melhoria da qualidade da educação, a partir da valorização dos professores, alcançando os objetivos emergenciais para uma verdadeira transformação social.

REFERÊNCIAS

- BACH, JUNIOR, J., VEIGA M., STOLZ T. Educação, Liberdade e Sociedade em Educação. **Revista Marília**, v. 13, n. 1, p. 47-62, 2012.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo** (L. de A. Rego & A. Pinheiro, Trans.). 70. ed. Lisboa, 2006.
- BRASIL. Secretária da Educação Básica. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: Ministério da Educação, 2018. Disponível em: <http://download.basenacionalcomum.mec.gov.br/>. Acesso em: 18 mai. 2022.
- BURKHARD, D. **Nova Consciência: Altruísmo e liberdade**. 1. ed. São Paulo: Antroposófica, 2015.
- CODO, W. **Educação: carinho e trabalho**. 4. ed. Rio de Janeiro, Petrópolis: Vozes, 2006.
- DAMÁSIO B.; F., et al. Sentido de vida, bem-estar psicológico e qualidade de vida em professora. **Revista Paidéia**. Ribeirão Preto, 2013.
- DAMO, VELEDA, MOURA, GAUTERIO. Conscientização em Paulo Freire: consciência, transformação e liberdade. **Contribuciones a las Ciencias Sociales**, enero, 2011.
- FREIRE, P. **Ação Cultural para a Liberdade e outros Escritos**. 9.ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2001.
- FREIRE, P. **Pedagogia do oprimido**. 71. ed. Rio de Janeiro/São Paulo: Paz e Terra, 2019.
- GLOCKLER, M., STEINER R. **Os tipos constitucionais nas crianças**. 3. ed. Tradução: Bruno Callegaro e Mariangela Motta. São Paulo: antroposófica, 2007.
- LUCKESI, C. C.; PASSOS, E. S. **Introdução à filosofia: aprendendo a pensar**. 5. ed. São Paulo: Cortez Editora, 2004.
- MASLACH, C., JACKSON, S. E. The measurement of experienced burnout. **Journal of Occupational Behaviour**, vol. 2, p. 99-113, 1981.
- MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P. Job burnout. **Annual Review of Psychology**, n. 52, p. 397-422, 2001.
- MICHELS L. B., VOLPATO, G. Marxismo e fenomenologia nos pensamentos de Paulo Freire. **Revista Digital do Paideia**. v. 3, n. 1, abr 2011.
- MOTTA, L. E.; SERRA, C. H. A. A ideologia em Althusser e Laclau: diálogos (im)pertinentes. **Revista Sociologia e Política**, Curitiba, v. 22, n. 50, p.125-147, 2014.
- MOZZATO, A. R.; GRZYBOVSKI, Denize. Análise de conteúdo como técnica de

análise de dados qualitativos no campo da administração: potencial e desafios.

Revista de Administração Contemporânea, Curitiba, v. 15, n. 4, p. 731-747, 2011.

SÁ, A. M. S.; Martins-Silva, P. O.; Funchal, B. Burnout: o impacto da satisfação no trabalho em profissionais de enfermagem. **Psicologia & Sociedade**, n. 26, p. 664-674, 2014.

SILVA, M. P. G. O. A Silenciosa Doença do professor: burnout, ou o mal estar docente. **Casa do Educador**. Ribeirão Preto, São Paulo, 2011.

SILVA, T. T. **Documentos de identidade: uma introdução às teorias do currículo**. 2. ed. Belo Horizonte: Autêntica, 2004.

STEINER, R. **A filosofia da Liberdade: fundamentos para uma filosofia moderna**. Tradução: Veiga, M. 4. ed. São Paulo, 2008.

STEINER, R. **A Questão Pedagógica como questão social**. Tradução: Filho, L.J. 1. ed. São Paulo, 2009.

STEINER, R. **Ciência Oculta: esboço de uma cosmovisão supra-sensorial**. Tradução de Lanz, R., CARDOSO J. 6. ed. São Paulo, 2006.

STEINER, R. **Teosofia: Introdução ao conhecimento supra-sensível do mundo e do destino humano**. Tradução de Brito, D. B., CARDOSO J. 7. ed. São Paulo, 2004.

The WHOQOL Group. (CH), **Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse**. WHOQOL user manual. Geneva, 1998.

UNITED NATIONS. **Sustainable development goals**. Disponível em: <https://sdgs.un.org/>. Acesso em: 8 ago, 2021.

APÊNDICE A - PLATAFORMA “AUTOEDUCAR”

