



**UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO**  
**UNIDADE ACADÊMICA SERRA TALHADA**  
**LICENCIATURA EM LETRAS**

**MEIRANE DA SILVA PEREIRA**

**SAÚDE MENTAL DOS/AS DOCENTES DO SERTÃO DE ITAPARICA:**  
**A LUDICIDADE COMO UMA PRÁTICA PROMOTORA DE SAÚDE**

**SERRA TALHADA**

**2023**

**MEIRANE DA SILVA PEREIRA**

**SAÚDE MENTAL DOS/AS DOCENTES DO SERTÃO DE ITAPARICA:  
A LUDICIDADE COMO UMA PRÁTICA PROMOTORA DE SAÚDE**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)  
apresentado ao Curso de Licenciatura em Letras  
da Universidade Federal Rural de Pernambuco/  
Unidade Acadêmica de Serra Talhada  
(UFRPE/UAST) para obtenção do Título de  
Licenciada em Letras.

Orientadora: Dr<sup>a</sup> Roseane Amorim da Silva

**SERRA TALHADA**

**2023**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação Universidade Federal Rural de Pernambuco  
Sistema Integrado de Bibliotecas  
Gerada automaticamente, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

---

P436s Pereira, Meirane da Silva

Saúde mental dos/das docentes do sertão de Itaparica: a ludicidade como uma prática promotora de saúde /  
Meirane da Silva Pereira. - 2023.  
74 f. : il.

Orientador: Roseane Amorim da Silva.  
Inclui referências e anexo(s).

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal Rural de Pernambuco, Licenciatura  
em Letras, Serra Talhada, 2023.

1. Adoecimento psíquico. 2. Experiências pandêmicas. 3. Ludicidade. 4. Responsabilidade emocional. I.  
Silva, Roseane Amorim da, orient. II. Título

**MEIRANE DA SILVA PEREIRA**

**SAÚDE MENTAL DOS/AS DOCENTES DO SERTÃO DE ITAPARICA:  
A LUDICIDADE COMO UMA PRÁTICA PROMOTORA DE SAÚDE**

Este Trabalho Conclusão de Curso foi julgado adequado para obtenção do Título de Licenciada em Letras e aprovado em sua forma final pelo Curso de Licenciatura em Letras.

Serra Talhada, 20 de abril de 2023.

Banca Examinadora:

---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Roseane Amorim da Silva  
(Orientadora)  
Universidade Federal Rural de Pernambuco  
Unidade Acadêmica de Serra Talhada

---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Kall Anne Sheyla Amorim Braga  
(Examinadora)  
Universidade Federal Rural de Pernambuco  
Unidade Acadêmica de Serra Talhada

---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Maria de Fátima Silva Santos  
(Examinadora)  
Universidade Federal Rural de Pernambuco  
Unidade Acadêmica de Serra Talhada

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primordialmente a Deus por ter me oportunizado escrever este trabalho de pesquisa com o fim de alcançar o título de uma grande e linda história acadêmica e pessoal. A Deus, a quem dou graças e dedico todo o meu sentimento de amor e gratidão que eleva o meu espírito, e pela coragem de seguir e ultrapassar todas as dificuldades para alcançar meu objetivo e vencer tantos desafios.

A Deus, que sempre foi digno de honra e glória, que me consolou quando eu mais precisei, que me deu ânimo e colo quando achei que nada mais fazia sentido e por ter me dado forças para continuar nessa caminhada tão árdua, mas tão gratificante e cheia de riquezas e bênçãos a mim concedidas.

A mim, que nunca desistir apesar de todas as dificuldades.

Agradeço a minha família que, da forma que puderam, me deram apoio para essa fase tão importante.

Ao meu namorado, que sempre acreditou em mim e com muita paciência, compreensão e dedicação, ouve toda a minha expansão de desabafos.

Aos meus colegas de turma, e principalmente a minha amiga Lana, que sempre me apoiou nos momentos em que mais me vi angustiada e incapaz.

A minha orientadora, a professora Dr. Roseane Amorim, que tive prazer em conhecer e que dedicou de seu tempo e seus conhecimentos para me auxiliar na elaboração dessa pesquisa.

A todos os professores(as) maravilhosos (as) que contribuíram para minha formação, durante esses anos de curso, deixo também a minha gratidão.

Agradeço aos membros da banca examinadora pela dedicação, leitura, análise e contribuição.

Por fim, a todos que contribuíram direta ou indiretamente para a realização desta pesquisa.

Como é bom render graças ao Senhor, graças em todas e quaisquer circunstâncias, pois esta é a vontade de Deus para vocês em Cristo Jesus. Tudo o que fizerem, seja em palavra seja em ação, façam-no em nome do Senhor Jesus, dando por meio dele graças a Deus Pai (Bíblia Sagrada, SI; CI, 1999).

Se a vida te convida pra dançar

Num ritmo descontrolado, injusto

Respire fundo [...]

Viver é mesmo assim, com o tempo tudo se acerta

(Gabi Luthai e Mar Aberto, 2019).

## RESUMO

O presente estudo tem como objeto de investigação os fatores que podem contribuir para o adoecimento psíquico dos/as docentes e sua articulação com a ludicidade considerada como uma ferramenta promotora de melhor bem-estar físico e cognitivo em sua prática pedagógica baseando-se na fundamentação teórica sobre o assunto dos estudos de BARROS; VIEIRA (2021), LUCKESI (2014), MOURA et al. (2023), NÓVOA (2022), PIAGET (1976), SILVA; LEITE (2023) e VIGOTSKY (1992), entre outros. Na metodologia foi efetuada uma pesquisa de cunho qualitativo com cinco docentes atuantes em diferentes áreas de duas escolas da rede pública da cidade de Floresta – PE, no Sertão de Itaparica. A pesquisa foi desenvolvida em duas etapas: na primeira, foram realizadas cinco entrevistas semiestruturadas com os/as docentes e na segunda, as entrevistas foram analisadas com base na análise temática, onde foram elencadas três categorias que possibilitaram nossas reflexões. As categorias foram: Saúde emocional dos/as docentes; Ludicidade na prática docente e Estratégias utilizadas no ensino durante a pandemia. Os resultados revelam que, conforme observado nos relatos das docentes, a pandemia da COVID-19 foi um dos fatores que, nos últimos anos têm agravado vários problemas emocionais, como ansiedade, tristeza e medo de docentes e discentes, uma vez que o sistema de ensino foi totalmente reestruturado afetando diretamente a saúde mental, e conseqüentemente no rendimento escolar em geral. No que se refere à realização profissional e à relação com o sistema educacional no período da pandemia, observou-se que o lúdico se tornou elemento essencial e uma forma de encontrar sentido na aprendizagem, considerando que a ludicidade cria laços mais afetivos e de (re) descoberta. O lúdico pode ser considerado um processo de investigação de soluções que nas escolas precisam ser desenvolvidas para ajudar docentes e discentes a se conectarem integralmente, e assim garantir um melhor conforto emocional e uma aprendizagem significativa.

**Palavras-chave:** Adoecimento psíquico; Experiências pandêmicas; Ludicidade; Responsabilidade emocional.

## ABSTRACT

The present study has as an object of investigation the factors that can contribute to the psychic illness of teachers and their articulation with ludicity, considered as a tool that promotes better physical and cognitive well-being in their pedagogical practice, based on the theoretical foundation on the subject of studies by BARROS; VIEIRA (2021), LUCKESI (2014), MOURA et al. (2023), NÓVOA (2022), PIAGET (1976), SILVA; LEITE (2023) and VIGOTSKY (1992), among others. In the methodology, a qualitative research was carried out with five teachers working in different areas of two public schools in the city of Floresta - PE, in the Sertão de Itaparica. The research was carried out in two stages: in the first, five semi-structured interviews were carried out with the teachers and in the second, the interviews were analyzed based on thematic analysis, where three categories were listed that enabled our reflections. The categories were: Teachers' emotional health; Playfulness in teaching practice and Strategies used in teaching during the pandemic. The results reveal that, as observed in the teachers' reports, the COVID-19 pandemic was one of the factors that, in recent years, has aggravated several emotional problems, such as anxiety, sadness and fear of teachers and students, since the teaching was completely restructured, directly affecting mental health, and consequently school performance in general. With regard to professional achievement and the relationship with the educational system during the pandemic, it was observed that playfulness has become an essential element and a way of finding meaning in learning, considering that playfulness creates more affective bonds and (re) ) discovery. The ludic can be considered a process of investigating solutions that need to be developed in schools to help teachers and students to fully connect, and thus ensure better emotional comfort and meaningful learning.

**Keywords:** Psychic illness; Pandemic experiences; Playfulness; Emotional responsibility.

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	10
<b>1. SAÚDE MENTAL E A PRÁTICA PROFISSIONAL DOS/DAS DOCENTES</b> .....	14
1.1 Saúde mental e a prática docente na pandemia da covid-19.....	20
1.2 Desafios na prática docente .....	22
<b>2. A RELEVÂNCIA DA LUDICIDADE NA EDUCAÇÃO</b> .....	27
2.1 A ludicidade no campo da psicologia da educação .....	30
<b>3. METODOLOGIA</b> .....	35
<b>4. RESULTADOS E DISCUSSÕES</b> .....	39
4.1 Saúde emocional das docentes.....	39
4.2 Dificuldades vivenciadas na pandemia da covid-19.....	43
4.3 Ludicidade na prática docente .....	51
4.4 Estratégias utilizadas no ensino durante a pandemia.....	55
<b>CONCLUSÃO</b> .....	61
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	64
<b>ANEXOS</b> .....	69

## INTRODUÇÃO

### Cantando poesia

A poesia e a música  
 Costumam fazer-me expressar  
 É por isso que dessa forma  
 Eu resolvi começar  
 Cantando a poesia  
 Para poder me inspirar

As temáticas aqui envolvidas  
 Foram três basicamente  
 Saúde mental, pandemia e ludicidade  
 Delas falo instantaneamente  
 Trago teorias e reflexões  
 Análise de entrevistas,  
 concomitantemente

Algo que grita muito hoje em dia  
 É a questão do valorizar  
 Com empatia envolver docentes  
 Para poder transformar  
 Proteger, zelar e cuidar  
 E novos educadores formar

Alguns autores expostos  
 Foca muito na parte interna  
 Essa mais subjetiva  
 Que a ludicidade íntegra  
 Busca propor soluções  
 Um mundo novo despertar

Para essa pesquisa muitas leituras  
 E grandes reflexões  
 A você que é professor  
 Já deve ter muitas lições  
 Mas aquele que ainda vai ser  
 Muitas experimentações  
 Desafios constantemente  
 Aspirando atribuições

Mas que nada adianta  
 Sofrer ou desanimar  
 Digo por experiência própria  
 Muita coisa a enfrentar  
 É preciso ter coragem  
 Para poder ensinar

Algo que bem sabemos  
 Ou se não, pode imaginar  
 A expansão de exigências  
 Para esse profissional enfrentar  
 Dentro e fora da escolar  
 Vamos no trabalho focar  
 A partir desse momento  
 Pense no seu bem-estar  
 Para ser docente ‘gente’  
 Muitas técnicas a adotar  
 S’imbora, sem mais delongas  
 Vem comigo esperar!

No presente estudo abordamos a saúde mental de docentes da educação básica, os impactos da pandemia na prática profissional e na saúde dos/as profissionais e algumas estratégias que eles/as têm usado no sentido de lidarem com as dificuldades cotidianas no contexto escolar.

A pandemia da Covid-19 vem afetando ainda pessoas do mundo inteiro sem distinção de etnia, gênero, cultura ou nacionalidade, desencadeando diversos sintomas psicológicos em toda a população. Os indivíduos passaram a sentir-se mais preocupados e estressados, em especial as pessoas em situação de vulnerabilidade e profissionais de serviços essenciais do comércio, transporte, segurança, saúde e educação. O professor, de modo específico, vem assumindo funções que vão além daquelas estabelecidas durante a sua graduação há um longo tempo.

O medo passou a ser alvo de muito estresse, insegurança e incertezas acarretando consequências e diversos problemas relacionados à saúde mental que surgiu em vista do temor da exposição e do contágio. As medidas tomadas como o isolamento social, embora necessário, implicou em inúmeras mudanças na rotina de vida das pessoas, e vale salientar que muitos/as não puderam ficar em casa e se protegerem do coronavírus. As reações de medo e insegurança da população foram acentuadas pelo excesso de informações, muitas vezes advindas de fontes não confiáveis, fake news ou especulações da mídia e redes sociais, além da própria realidade mostrando o número elevado de mortes no Brasil e fora do país, em virtude da COVID -19.

Os profissionais da educação não só tiveram que lidar com a pandemia e todas as questões que essa implicou, como também passaram a sofrer diversas exigências que interferiram em seu processo de trabalho diante das adversidades da rotina escolar, afetando diretamente sua saúde mental. É importante destacar que, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2017), saúde mental refere-se a um bem-estar no qual o indivíduo desenvolve suas habilidades pessoais, consegue lidar com os estresses da vida, trabalha de forma produtiva e encontra-se apto a dar sua contribuição para sua comunidade. Dessa forma, não se restringe apenas à cura das doenças ou a sua prevenção, mas a inúmeros fatores e esforços que precisam ser adotados para que recursos tragam resultados e melhores condições de saúde na vida possibilitando uma participação ativa na sociedade. Pensando nisso, é possível evidenciar uma pressão social devido às inúmeras atividades que causam sobrecarga e frustrações em decorrência da necessidade de adaptação ao ensino remoto no período do isolamento social as quais os/as docentes

sofrem com a sobrecarga emocional, visto que a desvalorização do seu trabalho é grande, e o mesmo exige qualificação, excelência e agilidade na execução de sua função.

Tendo como base essas discussões, traçamos como objetivo geral deste trabalho investigar os fatores que podem contribuir para o adoecimento psíquico dos/as docentes e sua articulação com a ludicidade considerada como uma ferramenta promotora de bem-estar físico e cognitivo na prática pedagógica. Especificamente, procuramos: conhecer as motivações dos/as professores/as para atuação na docência; investigar os desafios enfrentados pelos/as docentes no que se refere ao sistema educacional durante a pandemia (considerando o ensino online, híbrido e a volta ao presencial); pesquisar como os/as docentes se sentem emocionalmente na relação com a sua atuação profissional; conhecer quais as estratégias usadas pelos/as docentes para lidar com os sofrimentos psíquicos, e analisar como a ludicidade pode ajudar na saúde mental docente baseando-se na fundamentação teórica sobre o assunto dos estudos de BARROS; VIEIRA (2021), LUCKESI (2014), MOURA et al. (2023), NÓVOA (2022), PIAGET (1976), SILVA; LEITE (2023) e VIGOTSKY (1992), entre outros.

Com o intuito de concretizar os objetivos estabelecidos, realizamos uma pesquisa de campo com docentes de diferentes áreas de escolas da cidade de Floresta – PE, onde estes participaram de entrevistas semiestruturadas, que nos possibilitou construir reflexões a partir do problema de pesquisa disparador do presente estudo: quais os fatores presentes no adoecimento mental dos/as docentes e as estratégias que eles/as têm usado no sentido de lidarem com as dificuldades cotidianas no contexto escolar?

Consideramos importante discutir esse tema visto que precisamos estar atentos a saúde mental docente, pois o adoecimento e afastamento desses/as profissionais está cada vez mais frequente, e ainda conta com uma população que pouco se preocupa. O/a professor/a acaba por adquirir uma gama de emoções e sentimentos que tendem a ecoar na sala de aula e, consequentemente, influenciar no pensamento e comportamento dos/das discentes. Nesse sentido, falar da saúde mental de docentes acaba se tornando uma ponte para falar da saúde mental de toda a comunidade em geral devido à complexidade de inúmeros fatores que precisam ser manejados pelos/pelas professores/as. A relevância desse estudo também consiste em fazer com que os/as professores/as se cuidem, pois aquele/aquela professor/a que tem um autoconhecimento, uma autogestão, que saiba lidar com o novo e as intemperanças de uma sala de aula, tende a ter mais sucesso nas atividades com os/as estudantes.

Quando o/a professor/a tem a consciência de enxergar as emoções que lida no dia a dia, domina melhor o desenvolvimento em sua prática pedagógica, torna-se espelho para os/as estudantes. A saúde mental precisa estar em dia e não deve ser tratada como um transtorno, mas como uma construção diária. É necessário que se pense na humanização desses/as docentes, pois apesar de serem considerados/as peças-chaves dos/das discentes é importante desapegar ao tecnicismo e considerar mais os sentimentos que ali permeiam e não somente deleitar-se na complexidade de conteúdos que precisam ser aplicados em um determinado tempo imposto pelo sistema educacional.

A mente é o todo, alimentação, estímulos culturais, esporte, leitura. Precisamos ter consciência que a saúde mental é desfocar, bater na tecla e questionar-se quais as outras possibilidades que eu tenho para se trabalhar que vão além de resolver problemas. O período da pandemia foi um período de diversas adaptações e mudanças drásticas vivendo em estado de alerta que nos exigiu um maior autoconhecimento e conhecimento sobre o outro – a empatia. O cuidado com a saúde mental é o básico para que possamos interagir e viver melhor.

Este trabalho está estruturado em quatro seções: na primeira seção discorreremos sobre a saúde mental e a prática profissional dos/as docentes, em seguida discutimos essa prática em um contexto pandêmico; na segunda seção apresentamos a relevância da ludicidade na educação e suas contribuições para a prática docente no campo da psicologia da educação. Na seção três apresentamos como a pesquisa foi realizada e quem são os/as participantes. Na seção quatro, a partir de uma análise de entrevista semiestruturada, procuramos dialogar com os/as docentes sobre as questões levantadas acerca do problema de pesquisa mencionado anteriormente. Por fim, encerramos com as considerações finais.

## 1. SAÚDE MENTAL E A PRÁTICA PROFISSIONAL DOS/DAS DOCENTES

Em 1946, a Organização Mundial da Saúde (OMS) propôs um conceito de saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não simplesmente a ausência de doença ou enfermidade. Sendo assim, é importante considerar e analisar o corpo, a mente e o contexto social que o indivíduo se insere, sabendo que a saúde mental, uma vez afetada, pode limitar nossas relações humanas devido às demandas cotidianas e adversas que se leva.

Quando se refere a “Saúde Mental” essa implica muito mais que a ausência de doenças mentais, pois as pessoas saudáveis compreendem que nada nem ninguém é perfeito e estão cientes das suas limitações diante de uma série de emoções, como a alegria, tristeza, satisfação, raiva, frustração, entre outras. Essas são capazes de enfrentar e encarar os desafios e as mudanças da vida cotidiana, e buscam o equilíbrio entre os conflitos, traumas e perturbações vivenciadas, e as mudanças nos diferentes ciclos da vida. A saúde mental é direcionada ao modo como reagimos diante das exigências da vida pessoal e profissional, e de como é distribuído e harmonizado seus desejos, capacidades, ambições, ideias e emoções (Secretaria de Saúde, PR, 2023).

Dejours (1991 apud, GUIMARÃES, 2004) faz referência sobre a crítica à definição de saúde segundo a OMS, pelo qual o autor a relaciona a algo “inatingível”, considerando normalidade as doenças estáveis perante ações de estratégias defensivas, evidenciando a relação entre saúde física e saúde mental. No que se refere aos adoecimentos psíquicos relacionados ao trabalho, Guimarães (2004) ressalta que

O trabalho pode contribuir para a Saúde ou a Doença, é importante na construção da Saúde Mental, moldando a identidade e podendo levar ou não à autorrealização e à autoestima do trabalhador, trazendo reconhecimento e oportunidades de relações sociais (GUIMARÃES, 2004, p. 14).

Nesse sentido, é possível pensar sobre circunstâncias e locais de trabalho que podem produzir efeitos negativos na saúde mental: trabalhos noturnos, baixos salários, indisciplina, turmas superlotadas, alunos/as desinteressados/as, alunos em situação de vulnerabilidade. Esses são só alguns dos desafios que os/as docentes enfrentam

diariamente, podendo gerar cansaço extremo, ansiedade, estresse, depressão que, quando não há um cuidado em relação à saúde em todas as suas dimensões física e mental, podem se agravar – importante ainda ressaltar que esses efeitos têm relação direta com a queda de produtividade do profissional.

Ao pesquisarmos sobre problemas de saúde mental que acometem trabalhadores/as de forma geral, e docentes, de modo específico, localizamos discussões sobre a Síndrome de Burnout, considerada por Levy *et al*, (2009, p. 459) como “uma modalidade de stress ocupacional, que atinge profissionais no desempenho de funções assistenciais”. Essa síndrome produz exaustão emocional onde os/as trabalhadores/as perdem energia emotiva, trazendo consigo uma sensação de não poder dar mais de si ao vivenciarem problemas entre suas relações profissionais; a despersonalização por onde o indivíduo “endurece o coração” com a insensibilidade negativa em relação ao outro, perdendo a capacidade emocional de se envolver com a pessoa; e a baixa realização pessoal que reduz os sentimentos de auto realização em sua competência profissional (LEVY et al., 2009).

Existem professores/as que são muito produtivos buscando perfeição e, em muitas situações, negligenciam diversos fatores em relação a sua saúde física e mental que acabam desenvolvendo estresse excessivo, muitas vezes podendo levar a Síndrome de Burnout dada pelo esgotamento profissional. Na Síndrome de Burnout, percebe-se uma relação com o estresse profissional em que o indivíduo se depara com a decepção e a desesperança que as coisas possam se transformar e mudar, sem interferir naquela dura e cruel realidade.

O conceito de carga mental ou cognitiva diz respeito ao resultado das inúmeras exigências que mobilizam os processos mentais do professor, ou de qualquer outro profissional, tais como atenção difusa, memória, tomada de decisão e percepção apurada dos fatos durante o contato com os alunos. Nesse ambiente, o professor é levado a tomar decisões múltiplas e diversificadas, em reduzido espaço de tempo, gerando tensão, insegurança e angústia (LIMA et al. apud LEVY et.al, 2009, p. 461).

Alguns estudos, como o de Silva e Sá (2022), abordam que a sociedade passou a exigir do/a profissional docente uma atualização contínua na busca por melhorias nas aulas, investimentos financeiros e de tempo na busca por materiais que auxiliem nessa

atualização. Tais fatores acentuaram o desgaste da saúde mental e aumentaram o risco de licenças recorrentes, desânimo e até mesmo abandono da profissão. Já que é exigido tanto dos/as professores/as, mas nem todos/as contam com suporte nas instituições em que trabalham.

É possível observar que professores/as estão com problemas psicológicos, por acumularem várias funções na mesma atividade o que acabam afetando os bons resultados esperados. Isso acaba por desgastar e desmotivar docentes em sua organização de trabalho que acompanhem seu desenvolvimento econômico, social, tecnológico e psicológico na sociedade. Uma pesquisa publicada em 2018 aponta fatores que perduram até os dias atuais que ocasionam esse desânimo docente, como: a erosão dos salários, a falta de estrutura material e humana nas escolas, a descontinuidade de anos letivos devido à frequente greves, regressão do ensino devido à pandemia da Covid-19, a crescente violência nas comunidades e nas próprias escolas, a tensão do próprio ambiente escolar marcado por relações competitivas entre os professores, a constante cobrança por aperfeiçoamento, além das interfaces da comunidade, sem contar com o comprometimento e exigência pessoal que produzem uma desvalorização profissional e do decorrente sofrimento no trabalho.

Um artigo publicado há mais de dez anos, intitulado: “Saúde Mental no trabalho: da teoria à prática” trazia a ideia de que “o trabalho dignifica o homem”, ideia essa difundida desde o século XVIII, bem no auge da Revolução Industrial, quando operários ingleses trabalhavam, em média, 18h por dia e, seus filhos menores, 12h. Ramadam (2010) cita que passaram a existir tribulações e conflitos entre os seres humanos; expôs, então, um trabalho que se tornou fonte de inspiração para o filósofo inglês Bertrand Russell um notável livro, denominado “O elogio ao ócio”, pelo qual “o pensador defende a importância do lazer para a vida, o bem-estar e a criatividade, mostrando que o dever de trabalhar não é necessariamente a vocação humana” (ROMANDAM, 2010, p. 38).

Autores como Hunhoff e Flores (2020) ampliam e apontam a abordagem da psicodinâmica do trabalho de Dejours (1998), compreendida como a dinâmica de jornada que causa o adoecimento mental e o afastamento de tantos/as professores/as no Brasil; - podendo ser explicado, por exemplo, pelas exigências do trabalho, a busca pela produtividade e resultados satisfatórios. Logo, não cumprir com todas as demandas exigidas, possibilitará um desprazer docente, ou até mesmo um sentimento de incapacidade — o que acarreta em problemas ligados à saúde mental. Podemos dizer que

a saúde mental pode estar satisfatória quando o/a professor/a estando bem pode encarar as dificuldades de forma produtiva e construtiva para a sociedade. (OLIVEIRA; SANTOS, 2021).

O prazer estaria vinculado à representação de reconhecimento do trabalhador, à gratificação, podendo, através desses fenômenos, articular e ressignificar desejos inconscientes, reprimidos, ou ainda à reparação e elaboração para situações traumáticas (HUNHOFF; FLORES, 2020, p. 48).

Relações de hierarquia, trabalho excessivo, a desqualificação e o não reconhecimento social do trabalho também pode ser atribuído às situações traumáticas no âmbito escolar, pois “só conhece uma sala de aula quem vive numa sala de aula”. Os estudos da psicodinâmica do trabalho, entretanto, destacam a importância de entender o caráter complexo e problemático das defesas elaboradas pelos/as trabalhadores/as diante do sofrimento (NEVES; SILVA, 2006).

Mariano e Muniz (2006) afirmam que a relação com outros/as trabalhadores/as é uma tentativa de reconhecimento de sua originalidade e de sua identidade ou de sua pertença a um coletivo ou comunidade de ofício. Além disso, complementa que para os pesquisadores da psicodinâmica do trabalho, a saúde é, antes de tudo, um fim, um objetivo a ser conquistado (DEJOURS et al, 1993; MARIANO; MUNIZ, 2006;). De acordo com Dejours (1992), em Neves e Silva (2006):

Os trabalhadores elaboram defesas individuais e coletivas para lutar contra o sofrimento, na medida em que esse não é imediatamente localizável. Parte-se, assim, da compreensão de que os homens não estão passivos frente à organização do trabalho, mas são capazes de se proteger, elaborando defesas que ocultam o sofrimento, que possam mitigá-lo (DEJOURS, 1992, p. 65).

Para Silva e Nascimento (2021, p. 39197), “a missão do professor foi ampliada para uma dimensão que está além da sala de aula, a fim de que seja garantida uma articulação entre comunidade e escola”. Dessa forma, busca-se entender de onde vem o “mal” que afeta a mente dos/as docentes e que pode, de certo, está destinado a todos/as a passar em algum momento da carreira.

Se esses fatores partem de algo mais coletivo ou pessoal é também objetivo deste estudo que analisará e entenderá as estratégias que vêm diminuindo e amenizando esse problema para que o exercício do profissional docente supra suas expectativas com satisfação e motivação. Ter saúde mental não significa ausência de sofrimento ou de angústia, nem conforto constante e uniforme, pois existem pessoas que, mesmo angustiadas, estão com boa saúde (MARIANO; MUNIZ, 2006).

Todavia, quando as ações no trabalho são criativas, possibilitam a modificação do sofrimento, contribuindo para uma estruturação positiva da identidade, aumentando a resistência da pessoa às várias formas de desequilíbrios psíquicos e corporais. Dessa forma, o trabalho pode ser o mediador entre a saúde e a doença, e o sofrimento, criador ou patogênico. Assim, prazer e sofrimento originam-se de uma dinâmica interna das situações e da organização do trabalho. São decorrentes das atitudes e dos comportamentos franqueados pelo desenho organizacional, cuja tela de fundo constitui-se de relações subjetivas e de poder (HELOANI; CAPITÃO, 2003, p. 107).

Dejours (1994), conforme citado por Heloani e Capitão (2003), distingue dois tipos de sofrimento: o sofrimento criador e o sofrimento patogênico. Este último surge quando todas as possibilidades de transformação, aperfeiçoamento e gestão da forma de organizar o trabalho já foram tentadas, ou melhor, quando somente pressões fixas, rígidas, repetitivas e frustrantes configuram uma sensação generalizada de incapacidade. Condições de trabalho precárias, baixos salários, desprestígio, desvalorização social, ansiedade, tripla jornada de trabalho (excesso de trabalho), falta de reconhecimento, sufocamento, esgotamento, fadiga, são alguns fatores que fazem com que muitos/as professores/as se sintam desmotivados/as em sua prática.

Decerto, não é nada cristalino conseguir um diploma e atuar na profissão docente. É importante que se pense em formas de acolher os/as docentes em suas particularidades e a maneira com que eles/as lidam com os diferentes saberes, os/as qualificando, os/os formando e os/as aprimorando em sua prática, o que verdadeiramente importa é que professores/as e alunos/as se assumam epistemologicamente curiosos. Só assim, a importância do “ser professor” poderá consistir em conhecer e refletir sobre as práticas educativas, para que se possa alcançar uma realidade esperada.

Por tais motivos, ser docente na atualidade requer mais que uma vocação; é preciso também que haja uma boa capacidade adaptativa, visto que os obstáculos são fatores que estão presentes tanto no mercado de trabalho, como no cotidiano, onde muitas vezes algumas atividades escolares precisam ter sido concluídas fora de seu ambiente de trabalho (SILVA, 2023, p. 9).

Segundo o Instituto Federal de Brasília (IFB, 2014), ser professor/a, vai além do ensinar, precisa acima de tudo saber viver, conviver, respeitar o próximo e aprender com ele. É, na verdade, um compromisso consigo mesmo que além de legado também é uma missão contínua, desafiadora e cotidiana e, sem dúvida, o/a professor/a sempre continuará sendo um dos principais mediadores dos processos educativos aos quais precisará constantemente às demandas escolares e sociais, adequando-se em conteúdos, práticas de ensino, na busca de atender ao objetivo educacional maior que é a formação integral do estudante. Contudo, pouco se pensa ou se discute acerca da saúde mental deste profissional, uma vez que em sua atuação, o/a professor vai muito além do promover a construção de conhecimentos e/ou ensinar conteúdos, ele/a acaba repassando aos/as alunos/as sua forma de enxergar e a lidar com as questões da própria existência humana (SILVA; SÁ, 2022).

Por isso é tão importante que se tenham espaços de partilha e de desenvolvimento de estratégias de enfrentamento às dificuldades e desafios docentes, a fim de se obter uma relevância maior a esse grupo de profissionais que são os maiores incentivadores para os/as estudantes e considerem a saúde mental para esses profissionais da educação, grande propulsora e fundamentalmente relevante para fazer com que os alunos vejam o mundo com mais significado – construam uma educação com mais entusiasmo. Afinal de contas:

O grande mediador ainda continua sendo o professor e para que ele exerça bem o seu papel sua saúde mental não pode sofrer interferências. [...] precisamos de mediadores, de pessoas que saibam escolher o que é mais importante para cada um de nós em todas as áreas da nossa vida, que garimpem o essencial, que nos orientem sobre as suas consequências, que traduzam os dados técnicos em linguagem acessível e contextualizada. (MORAN, 1997, p. 151).

Com isso, torna-se fundamental lembrar que muitas vezes só quando há um prejuízo no que se refere ao desempenho do indivíduo em sociedade é que os olhares se voltam para a situação, que essa é considerada um caso a ser tratado, enquanto isso, mas

muito antes é necessário cuidar da saúde física e mental, peça essencial para seguir com a prática pedagógica docente de modo satisfatório. A seguir apresentaremos algumas reflexões sobre a saúde mental dos/as docentes na pandemia.

### 1.1 Saúde mental e a prática docente na pandemia da covid-19

A pandemia teve bastante impacto no processo de ensino e aprendizagem, principalmente no tocante às mudanças e ao excesso de informações. De repente, os/as professores/as precisaram se reinventar diante de uma nova realidade. O desestímulo e os problemas psicológicos passaram a ser frequentes na vida de docentes e estudantes. A pandemia trouxe aos/as professores/as uma carga de ansiedade grande, uma vez que esta é uma emoção que nos faz olhar para o que há de vir, para o futuro, faz surgir assim emoções ditas negativas como nervosismo, medo e preocupação (SILVA; SÁ, 2022).

De um momento para outro, os professores tiveram que abandonar suas práticas tradicionais habituais de ministrar aulas, como o quadro de giz ou pincel ou o projetor de slides e passaram a se preocupar em preparar aulas, utilizando outros recursos, linguagens e em menor tempo, gravar aulas, instruir famílias e interagir virtualmente com os discentes, sendo que nem eles próprios tinham domínios dos drivers online e plataformas virtuais. [...] Um grande fardo foi colocado sobre alunos e suas famílias que de repente tiveram que possuir uma variedade de habilidades, competências e recursos, que muitas famílias ainda não têm. [...] o professor ainda tinha que administrar suas próprias questões emocionais e a de seus alunos (BARROS; VIEIRA, 2021, p. 838).

Na perspectiva de Barros e Vieira (2021), quando se adota um ensino remoto como instrumento que garanta a progressão do ano letivo, pode vir a ocasionar vários danos ao processo de ensino-aprendizagem quando deparado com “o novo digital” deixando docentes e discentes angustiados e inseguros. Ao mesmo tempo, os autores possibilitam refletir no longo caminho que temos de percorrer ainda para que haja realmente uma educação de qualidade para todos, em especial em relação à valorização do trabalho docente, um dos/as principais atores e atrizes do processo de ensino e aprendizagem (BARROS; VIEIRA, 2021). Porém, mesmo com os impactos, a pandemia pôde servir com uma espécie de oportunidade para otimização do uso das novas ferramentas em sala de aula, pois os/as professores/as e alunos/as aprenderam novas

habilidades e conhecimentos que perdurará e será possível o uso por muito tempo, mesmo com essa volta ao "normal".

Mas como vínhamos discutindo no tópico anterior, muitos fatores acometem a saúde mental dos/as docentes, e a pandemia trouxe uma série de medos, dificuldades e ansiedades que provocaram adoecimentos psíquicos em uns e potencializou os quadros de saúde mental de outros/as tantos/as docentes. Uma pesquisa realizada pelas autoras Lobo e Rieth (2021) aponta que a pandemia do Covid-19 é, sem dúvidas, uma realidade de desencadeamento de sintomas psicológicos.

No que se refere aos/as profissionais da educação destaca-se a necessidade da incorporação às equipes e a necessidade de ter o apoio social, apoio das famílias, o provisionamento de tempo de lazer adequado e melhorias na infraestrutura da instituição. É fundamental também garantir-lhes boas condições de trabalho, com equipe suficiente e redução na demanda e na jornada, além de acomodações e locais de descanso apropriados (LOBO; RIETH, 2021, p. 896).

Nesse caso, é imprescindível o reconhecimento do trabalho, a valorização e o cuidado com a saúde mental dos/as docentes que minimizem os níveis de ansiedade, estresse e desânimo e os/as preparem para situações catastróficas como a da pandemia da COVID-19, desmistificando sentimentos de angústia a respeito dos fatores que causam sofrimento mental nesses/as profissionais.

O distanciamento social promovido pela pandemia fez com que o processo de ensinar a ensinar e de aprender a aprender, com apoio das tecnologias, fosse acelerado e descentralizado, quebrando os muros (e autoridades) das instituições de ensino responsáveis por essa formação. Assim, o que antes era uma proposta hipotética ou até mesmo rejeitada de ensino virtual ou híbrido, tornou-se uma realidade, assim como nossa realidade também se hibridizou numa realidade/virtualidade (AMORIM *et al.*, 2020).

Na sala de aula, encontram-se alguns fatores que dificultam o desenvolvimento da aprendizagem dos alunos quanto ao ensino, afetando-os psicologicamente e ao próprio uso das tecnologias. Essas questões emocionais afetam de certa forma também os/as professores/as quando os/as mesmos/as precisam saber administrar e conciliar sua vida pessoal e familiar com o trabalho docente. Esse é mais um desafio, pois os/as alunos/as precisaram do apoio emocional durante a pandemia e agora em que os efeitos desta ainda persistem. De acordo com Aguiar (2020), aludido por Barros e Vieira (2021, p. 834), “não

é possível alterar o modo de ensinar de um dia para o outro, e a pandemia vem provando isso todos os dias e a cada desafio que surge, em especial ao que se refere ao emprego das tecnologias da informação e comunicação (TIC's)".

Mesmo com o retorno das aulas presenciais, nada será como antes, inclusive a educação, após toda a trajetória vivenciada no período de pandemia. O mundo mudou drasticamente e precisamos entender a visão de mundo deste “novo aluno digital”, tanto os do ensino fundamental, médio e ensino superior. Devemos ser mais sagazes na preparação da sociedade para o uso das tecnologias digitais, abordar a transformação digital da educação e considerar como poderíamos capacitar professores, escolas (BARROS; VIEIRA, 2021, p. 843).

Assim, os/as professores/as tendem a ter o compromisso de assegurar a qualidade de acesso e de ensino e se adaptar a esses novos meios com inovação, boas estratégias e capacidades psicológicas para contribuir com a motivação dos/as estudantes e, por conseguinte, se motivarem também. É necessário que seja desenvolvida a reflexão e o pensamento crítico em sala de aula para que surjam novas experiências para o ensino e, portanto, tornem a aprendizagem mais significativa esperando que todos/as possam colaborar, trabalhem juntos.

Dessa forma, atuar na docência permite conhecer, analisar e refletir sobre o futuro e considerar tudo como ingredientes indispensáveis para construir um ensino valioso. É importante salientar que um/a professor/a em formação não fundamentará apenas a teoria em sua atuação muito menos tomará a prática como referência para a fundamentação teórica. Ou melhor, ele/a aprenderá que teoria e prática caminham juntas e compreenderá em diversas situações concretas que ambas se produzem nos contextos escolares, possibilitando estabelecer articulações entre estas e passando a construir seus saberes docentes bem como sua própria formação profissional e auto imagem refletindo, respeitando, cuidando e preservando a sua saúde mental dos/das professores/as perante todo esse cenário ainda tão atual.

## 1.2 Desafios na prática docente

De acordo com Nóvoa (2017), diariamente o/a professor/a é surpreendido/a por situações de incerteza, pois mesmo capacitado/a tecnicamente, não se sabe tudo, mas

precisa decidir e agir. O trabalho docente envolve características individuais tanto do/a professor/a como do/a aluno/a, da educação oferecida pela família, e do próprio convívio social. Frente à organização do trabalho, existem situações prescritas e outras não prescritas, que surgem na imprevisibilidade do dia-a-dia e que requerem competências dos/as docentes para minimizar ou sanar o conflito e administrar situações de aprendizagem, que nem sempre estão ao seu alcance (LOURENÇO; VALENTE, 2020).

Ser professor é ter [...] capacidade de julgar e de decidir no dia-a-dia profissional. Ser professor não é apenas lidar com o conhecimento, mas lidar com o conhecimento em situações de relação humana (NÓVOA, 2017, p. 22).

Nesse sentido, ser professor/a vai além do contato físico com a sala de aula, com o alunado ou o corpo docente; existe um conflito subjetivo e pessoal que não se compõe uma tarefa fácil para os/as atuantes, dependendo da clientela de estudantes do seu convívio familiar, social, pode gerar o sentimento de impotência diante de algumas situações. Em uma sala de aula em que o/a educador/a cumpre inúmeros papéis e tem de lidar com diversas situações, diferentes personalidades e níveis de aprendizagem distintos, faz-se necessário (re) conhecer que o/a professor/a cumpre um papel importantíssimo na vida dos/as estudantes.

O/a professor/a é, ou ao menos deveria ser, aquele que busca o protagonismo e a centralidade dos/as estudantes em sala de aula, utilizando estratégias que inspirem o lado humano, crítico, criativo, interativo e inovador, despertando-os a algo que pode estar confidencialmente encoberto por eles/as por algum motivo pessoal - quer seja timidez, quer seja a falta de um “empurrãozinho” muitas vezes necessário. É importante se pensar também que nada se constrói sozinho, ou seja, os/as educadores/as precisam concentrar-se e apoiar-se em sistemas que agreguem essa ideia, pois a formação e o desenvolvimento dentro, e, concomitantemente, fora da sala de aula se dá não somente pelas exigências a serem cumpridas nas instituições, mas o comprometimento da comunidade escolar geral: família, escola e sociedade.

Não se trata apenas de ter um diploma nem tampouco a aplicação de atividades e avaliações, dar notas e corrigir os/as estudantes, que faz do/a professor/a um ser competente em sua função, mas a forma como ele/a acolhe o/a estudante em suas

particularidades e as maneiras com que eles/as lidam com isso em seu cotidiano. Afinal, segundo o Instituto Federal de Brasília (IFB, 2014), ser/a professor/a, além de ensinar, é saber viver, conviver, respeitar o próximo e aprender com ele. É um compromisso consigo mesmo. É, na generosidade, poder disseminar conhecimento. Ser professor/a é legado e também uma missão cotidiana, é também transformar-se, respeitar-se, afinal de contas, “não há como formar novos e saudáveis educadores, sem que seus educadores-formadores sejam saudáveis, senhores de si, adultos na relação pedagógica” (LUCKESI, 2014, p. 22).

Pensar na prática docente nos leva a entender sob a ótica profissional em geral, o quão importante é refletir sobre o/a educador/a e sobre a necessidade do cuidar de si consciente das suas próprias limitações emocionais adequados à sua profissão e ao seu lugar de “adulto da relação pedagógica”, e para que a prática docente, seja, de fato, mais eficiente, reitera-se que o/a profissional deverá estar internamente bem, à medida que lidera os/as educandos/as em sua aprendizagem, porque “sendo o líder da sala de aula, se “seus olhos brilharem com o que faz”, os olhos dos seus liderados também brilharão. Contudo, se “seus olhos forem melancólicos”, os dos seus estudantes também serão” (LUCKESI, 2014, p. 22).

Para repensar as práticas pedagógicas e atuação do professor em sala de aula é fundamental rever e analisar paradigmas que a sustentam, ou melhor, rever seus conceitos e suas perspectivas, apresentando uma análise teórica da prática docente, dificuldades no exercício, na existência ou não de clareza de seu papel enquanto educador. Levar em conta a realidade do aluno; reconhecer-se e assumir-se como professor; acreditar que a mudança é possível; reflexão crítica sobre a prática docente. Processo ensino e aprendizagem, papel do docente em desenvolver estratégias que possibilite ao aluno na construção do conhecimento (LIMA; BODONI, 2022, p.1).

Segundo Freire (1996), mencionado por Lima e Bodoni (2022), o fundamental é que professores/as e alunos/as saibam que a postura deles é dialógica, aberta, curiosa, indagadora e não passiva, enquanto fala ou enquanto ouve. O que importa é que o/a professor/a e alunos/as se assumam epistemologicamente curiosos. Só assim, a importância de um “ser professor” poderá consistir em conhecer e refletir sobre as práticas educativas, para que se possa alcançar uma realidade esperada (LIMA; BODONI, 2022).

Conforme a teoria Dejouriana, o trabalho tem demandas a atender, como metas, prescrições, manuais, procedimentos; porém, no cotidiano, acontecem imprevistos, situações que não foram prescritas e que o/a trabalhador/a não sabe lidar (DEJOURS, 2018). O cenário da pandemia intensificou essas demandas, pois a carga emocional, bem como as cobranças ficaram mais pesadas. Além disso, “afastou” muitos/as alunos/as do chão da escola, e alguns/mas acabaram por não retornar, e outros/as ainda não possuíam suporte adequado para acompanhar as aulas remotas. As escolas precisaram mais demasiadamente orientar a equipe no trabalho docente, em como agir para cumprir carga horária, no trato com os/as alunos/as, as aula-atividades, aos novos recursos tecnológicos que precisaram ser usados em aulas, identificando problemas e pensando em soluções.

É encantador e ao mesmo tempo provocador quando se pensa em formação, movimentação e transformação docente, porque são inúmeros os desafios na prática que os/as professores/as encontram dentro e fora da sala de aula. É o apoio moral e psicológico, a valorização, a consciência, a motivação, o apoio e o cuidado com a saúde emocional que vão nutrir um ambiente escolar sem que atinja seu esgotamento – o que pode causar efeito prejudicial tanto para ele, como para os/as alunos/as, família e toda a comunidade escolar.

É importante que se entenda a exaustão, não no sentido literal da palavra, mas no sentido impulsionador de mudanças e estratégias que venham a dar um novo sentido, definição e transformação de uma mente extraordinária capaz de desenvolver uma resiliência emocional e, principalmente, buscar um equilíbrio entre vida profissional e vida pessoal. Então, pode-se permitir ser permissivo e como bem cita a escritora e jornalista brasileira nascida na Ucrânia, Clarice Lispector:

Não quero ter a terrível limitação de quem vive apenas do que é passível de fazer sentido [...] a prova de que estou recuperando a saúde mental, é que estou cada minuto mais permissiva: eu me permito mais liberdade e mais experiências. E aceito o acaso. Anseio pelo que ainda não experimentei. Maior espaço psíquico. Estou felizmente mais doida (LISPECTOR, 1987, p. 59).

É possível e necessário que reconheçamos nossas limitações, só não é aplausível que nos coloquemos como agente passivo e privado da liberdade para acompanhar nossas próprias experimentações. Ter a coragem de ousar parte de um valor pessoal e não está

somente ligado a correr riscos, mas a ganhar confiança em nós mesmos sobre as adversidades e os objetivos que se pretende alcançar. O corpo pede, a mente grita. É com ousadia que podemos superar todos os nossos medos e inseguranças e ir em busca do sucesso profissional e pessoal. É preciso fazer-se de doido às vezes.

## 2. A RELEVÂNCIA DA LUDICIDADE NA EDUCAÇÃO

Quando perdemos nossa potência lúdica eis, pois, os primeiros indícios que levam a preocuparmo-nos em futuros problemas mentais. O brincar é um estado de saúde. O lúdico faz referência a atividades que promovem entretenimento para as pessoas envolvidas, e as atividades lúdicas estão relacionadas com o ato de brincar.

Para Nóvoa (2022), existem alguns gestos que refletem a educação: as aprendizagens são decisivas, mas a educação não se reduz apenas às aprendizagens, e não se podem ignorar as dimensões de socialização e de convivialidade; depois, porque as questões da personalização são de grande importância, e respondem a um propósito antigo de assegurar a diferenciação pedagógica. A escola não se esgota no plano individual e constitui uma instituição central para a vida social; finalmente, porque a “escola não pode ser vista apenas como um bem privado, arrastando uma lógica consumista, e tem de ser pensada também como um bem público e um bem comum” (NÓVOA, 2022, p. 14).

O que a sociedade hoje nos impõe é um palco de seriedade em que todos/as devem atuar constantemente sem interferir no sistema, que adotam estereótipos condizentes à: aquele que chora é fraco, aquele que rir é bobo, e aquele que brinca é porque não está levando a sério. Mas o que de fato acontece? O ambiente em que não há ludicidade acaba por ficar adoecido, triste, fatigado.

A ludicidade que tem origem na palavra latina "*ludus*", significa jogo; compreende jogos e brincadeiras, mas não se restringe somente a elas. Trata-se de um termo que chega para criar soluções, o brincar, na verdade, tem o poder de colocar uma lupa sobre a realidade para conseguir enxergar outras possibilidades, pois o bom brincar não está para negar a aprendizagem, o conhecimento, mas para transformar, investigar, descobrir.

O lúdico educacional traz limites, e o professor deve buscar meios pelo qual aos limites temporais não interfira [sic] em suas ações e que possa [sic] dar significado ao seu trabalho buscando possibilidade de pesquisas, criar e ampliar suas metodologias educacionais, pela busca de interlocução e cooperação entre resistência e mudança (SILVA, 2018, p. 6).

Não se trata apenas de introduzir gestão de humor nas corporações ou nas escolas, mas trazer esse humor como forma de afeto, e não de riso, propriamente dito, pois o “o brincar é uma varinha de condão, transformadora de instantes” e que, segundo Silva (2018, p. 1), é importante para “o desenvolvimento cognitivo, para o desenvolvimento da linguagem e para a socialização”. Esse ato, antes de ser uma ação, é um estado de presença e interação com a própria existência, com a vida. Para Nóvoa (2022), a escola não pode nunca se desviar da sua finalidade primordial que é conseguir que os/as alunos/as aprendam a pensar. Dessa forma, a escola precisa “educar humanos por humanos para o bem da humanidade” (NÓVOA, 2022, p. 18). Educação, segundo o dicionário Scottini (2017, p.127), é “transformação, desenvolvimento de todas as faculdades do indivíduo, buscando assumir os padrões sociais vigentes ou simplesmente “a arte do ensino”; é nesse sentido que ninguém fará essa viagem por nós, mas todos /as serão parte essencial desse desenvolvimento não mais individual, mas coletivo.

É relevante considerarmos que desde criança, o ser humano demonstra suas tendências para a criatividade fazendo e descobrindo como uma coisa ou outra pode acontecer, iniciando sem ao menos perceber uma compreensão de causa e efeito (SILVA, 2018). É uma das formas mais eficazes de ensinar e aprender, desde a infância que é onde acontecem as fases mais complexas do desenvolvimento emocional, intelectual, motor e social do ser humano.

Pensando nisso, é importante que tenhamos o lúdico com o efeito de investigar e de garantir que todos/as participem e interajam com a prática sempre diversificando e oferecendo meios e momentos propícios para a realização do proposto. Uma vez sendo a conexão, a preparação dos/as educadores/as torna-se mais leve para fazer, e aprender “brincando”.

Não basta que esse educador permita que brinque apenas por brincar tampouco é suficiente que “deixe” seus alunos brincarem. A abordagem lúdica da Educação supõe preparação específica, na qual a vivência e observações de brincadeiras se combinam com o estudo teórico sobre o brincar, pois só assim a brincadeira pode ser guinada ao justo lugar a que tem direito na escola e em nossa vida (SILVA, 2018, p. 4).

Não é tratar a brincadeira como a parte ou fora de um todo, mas trazer o lúdico como formador e transformador de instantes que podem perfeitamente perdurar para toda

a vida. Pensar no lúdico é pensar na capacidade que temos de inovar e superar nossas próprias expectativas, é apropriar-se de oportunidades jamais pensadas e construir efeitos sonoros que refletem na nossa mente em forma de libertação, porque lúdico é libertar-se; é imaginação e descoberta, é libertar-se de um sistema que nos consome a alma, de fundamentos muitas vezes impostos e que se mostram incapazes de se fazer presentes em uma abordagem psíquica daqueles que incansavelmente trabalham numa tentativa de respeitar seu próprio tempo e limite.

Torna-se simplório pensar que os/as docentes têm de estar preparados para inovação, novas estratégias, prontos para exercer seu “plano A”, mas ter um plano “B, C, D”, ali, na reserva. Pegando o gancho pandêmico citado no início dessa pesquisa, pensemos um pouco em como foi difícil para os/as educadores/as exercerem tais papéis quando todos seguiam regras de distanciamento social, uso de máscaras, ninguém toca em ninguém. Aulas presenciais? Jamais! Medo. Insegurança. O medo acabou por tomar conta de toda essa tribulação enfrentada pela população mundial.

Momentos de grandes perdas afetaram milhões de professores/as em sua forma de mediar o conhecimento para os/as alunos/as e trazer inovações de estratégias em busca da ludicidade atingida também, negativamente. Professores/as tiveram que se reinventar de uma hora para outra, ter acesso e manusear plataformas e tecnologias muitas vezes desconhecidas e pior, ter de lidar com alunos/as que sequer conseguiam acompanhar as aulas pela falta de equipamentos e/ou pelo pouco conhecimento sobre tais. Algo repentino proliferou e degradou a tudo muito rapidamente, principalmente na educação que acabou sendo reduzida a aulas remotas, com muitas restrições, o que a tornava ainda mais desvalorizada e desconectada humanamente pelo isolamento social.

Coube ao/a professor/a assumir, construir metas e adotar um modelo lúdico educacional na pandemia que facilitasse a produção de conhecimento, no dia a dia com segurança. No que diz respeito a convivência com sua turma de sala deve ser entendida como um todo, não só como sujeito, mas em todos os campos da vida e dando significado ao mundo e possibilitando dar-se coerência significativa. Assim, os alunos poderão ter uma liberdade maior de expressarem suas expectativas despertando-os aos seus interesses e necessidades; e enxergando a ludicidade como necessária nessa construção e formação de sujeito criativo que constrói a sua própria história.

É muito importante que o/a professor/a perceba os diversos significados que o uso da ludicidade pode ter nos anos finais e médio da Educação Básica. Isso poderá contribuir para que ele/a possa ajudá-los/a a ter uma percepção adequada de seus recursos corporais, de suas possibilidades e limitações sempre em transformação, dando-lhes condições de se expressarem com liberdade.

Considerando a ludicidade como um estado interno, importa ao educador, como o/a profissional que atua formando outros/as, a necessidade de cuidar de si mesmo antes de tudo (LUCKESI, 2014), para conseguir reconhecer a necessidade dos/as estudantes. Compreende-se que ludicidade envolve uma forma de ensinar e aprender “brincando”, gerando uma sensação estimulante e prazerosa na qual educadores/as e alunos/as estabelecem uma relação de afeto, autonomia e construção de conhecimento, trazendo elementos do seu cotidiano para contribuir com este processo. Requer mais do que a utilização de jogos e brincadeiras, é um envolvimento atitudinal e intencional do/a docente, no que tange a articulação dos conteúdos e atividades com o desenvolvimento humano.

Entende-se que a profissão docente passa por uma pressão diária em relação aos conteúdos que têm vencimento em um curto período de tempo, advindos da sociedade, dos próprios sistemas de ensino, da família e, principalmente, dos/as alunos/as que ficam a desejar um ensino que lhes agrade e que realmente os faça apreender. Parte daí a relevância da ludicidade na educação atual zelando sempre pela aprendizagem e pela preservação da mente entre aquele que media e aquele que almeja um ensino e o desenvolvimento de saberes. Toda essa consciência prolonga vidas, garante bem-estar, alegria, prazer e plenitude do/a educador/a que atua através de um processo de relação com o outro.

## 2.1 A ludicidade no campo da psicologia da educação

A ludicidade deve ser compreendida como um estado interno do sujeito que só pode ser vivenciado, percebido e relatado pelo próprio sujeito. Essa se faz presente em todas as fases da vida e como afirma Freud (1969), conforme citado por Luckesi (2014, p. 18), “dentro do próprio útero materno, pode-se viver os “estados oceânicos”, é algo que não pode ser medida por fora.

A criança desde o seu nascimento desenvolve diferentes formas de aprendizagem e também desenvolve diferentes tipos de memorizações. O lúdico aparece em várias pesquisas onde diferentes trabalhos têm problematizado a questão na escola. Entre os vários/as autores/as que abordaram o tema, temos Lev Vygotsky (1992) e Piaget (1976) que focam o desenvolvimento humano nas interações dos indivíduos em seu meio histórico e social.

O jogo desempenha um papel predominante na infância. Nesse sentido, o veículo do jogo com o desenvolvimento é, para Vygotsky (1992), um fator fundamental uma vez que, no curso do jogo, a ação subordinada ao significado e, por tanto, tudo que interessa à criança é a realidade do jogo, já que na vida real, a ação domina o significado. A ludicidade ao mesmo tempo em que parte de uma experiência interna e pessoal conversa com as experiências externas que nos são proporcionadas.

A brincadeira cria para as crianças uma zona de desenvolvimento proximal que não é outra coisa se não a distância entre o nível atual do desenvolvimento, determinado pela capacidade de resolver independentemente um problema, e o nível atual de desenvolvimento potencial, determinado através da resolução de um problema sob a orientação de um adulto ou com a colaboração de um companheiro mais capaz (VYGOTSKY apud SILVA, 2018, p. 6).

Como mencionado, o autor defende a presença do “nível de desenvolvimento proximal” que faz com que o sujeito só consiga realizar algo novo contanto com o auxílio de alguém mais experiente. Outro nível, não menos importante defendido pelo autor, é o “nível de desenvolvimento real” que se refere a tudo aquilo que o sujeito é capaz de realizar por si só, sozinho, sem contar com a ajuda de ninguém. Entre o que o sujeito consegue fazer por si mesmo e o que só o faz mediante a ajuda do outro está a Zona de Desenvolvimento Proximal (ZDP), um conceito metafórico que indica uma compreensão particular de ensino: ao se fornecer assistência na ZDP, leva-se o aluno a realizar sozinho aquilo que antes só o fazia com o amparo de alguém (CAMPOS et. al., 2020).

Ainda na visão Vygotsky (1998), ao que concerne ao termo da ludicidade, considera como uma forma criativa e didática, que subsidia o trabalho do educador de maneira prazerosa, favorecendo um aprendizado significativo. É nesse contexto que o papel do professor será mediar e orientar os alunos nesse processo, motivando e influenciando uma construção em todos os aspectos a fim de discerni-los a reflexões

críticas e capacitando-os a criar seus próprios conceitos. Só assim será capaz de desenvolver habilidades do pensamento como a imaginação, a interpretação, a tomada de decisões e a criatividade.

Na visão de Piaget (1976 apud, SILVA, 2001), o lúdico incentiva o aluno a agir de maneira ativa, reflexiva, questionadora, curiosa; torna-lo um ser social, que cria e respeita as regras impostas pela sociedade, tendo em vista diversas brincadeiras e jogos que representam uma situação problema. Uma vez essas práticas acessíveis às crianças, se perpetuam para as outras etapas da vida dos/as educandos/as possibilita-os realizar uma releitura de mundo, uma participação mais ativa e benéfica refletidas desde a infância.

O lúdico na sala de aula exige a participação e a utilização do/a educador/a. Entretanto, é importante que o/a professor/a não seja visto apenas como mediador do conhecimento, mas como aquele que dá possibilidades aos/as educandos/as de se expressarem, influenciando diretamente nas distintas personalidades dos/as jovens. Pensando nisso, os autores citados anteriormente destacam a importância de construções coletivas e individuais que abrem caminhos para (auto) descobertas entre os participantes visando uma maior interação para a construção do conhecimento e uma conexão mais humana.

Considera-se pensar, assim como Freire (1987) e Nóvoa (2022), que ninguém se educa sozinho, nem mesmo com o admirável mundo da inteligência artificial que bate às nossas portas. Precisamos de outros humanos, dos/as professores/as e dos/as colegas. Dos/as professores/as, esperamos uma expansão do nosso repertório, através da aquisição de linguagens que nos permitam ler o mundo e interpretar a avalanche diária de informação e desinformação. Se ficarmos pelas imagens rasas do dia-a-dia, não sairemos da nossa zona de conforto. (FREIRE, 1987; NÓVOA, 2022).

Para Vygotsky (1998 apud, SILVA, 2001, p. 7), “o lúdico é uma atividade que terá valor educacional intrínseco, mas, além desse valor, que lhe é inerente, ele tem sido utilizado como recurso pedagógico”. Para isso, a escola deve promover o ensino e a aprendizagem, incentivando seus profissionais a adotarem atividades lúdicas em sua prática, criando um ambiente alfabetizador para favorecer o processo de aquisição de autonomia dos discentes. O lúdico na prática pedagógica tem a incumbência de construir o senso crítico, apropriação do mundo literário, desenvolvimento cognitivo, assim o

maior propósito do docente é de atender os alunos que são oriundos de múltiplos contextos (SILVA, 2001).

A ludicidade é promotora de um desenvolvimento pessoal, associada aos fatores sociais e culturais, e colabora, sem dúvidas, para uma boa saúde física e mental, facilitando o processo de socialização, comunicação, construção de conhecimento, desenvolvimento pleno do processo de ensino e aprendizagem.

Piaget (1978) utilizava o termo jogo, por exemplo, para conceituar a ação de brincar, sendo próprio da infância e do universo da criança, independente até mesmo do funcionamento da inteligência. O autor considera ainda que os jogos que possuem regras básicas necessitam de interação entre os indivíduos e levam ao aprendizado de comportamento em grupo, atingindo um caráter educativo para a formação psicomotora e da personalidade da criança. (CAMPOS et. al., 2020).

Por outro lado, Vygotsky (1988 apud CAMPOS, 2020) não oferece uma interpretação completa do percurso psicológico do ser humano, mas reflexões sobre os vários aspectos do desenvolvimento. Postula que o ensino, quando adequadamente organizado, leva à aprendizagem, e essa última, por sua vez, impulsiona ciclos de desenvolvimento que até então estavam em estado embrionário: novas funções psicológicas superiores passam assim a existir. Esse novo desenvolvimento, mais adiantado, abre novas possibilidades de aprendizagem que, se vierem a ocorrer, impulsionarão mais uma vez o desenvolvimento, permitindo novas aprendizagens e, assim, sucessivamente. (CAMPOS et.al., 2020).

Assim, o jogo é um elemento eficaz na mediação do conhecimento, pois incentiva a criança e o adolescente em suas conexões do ato de aprender, podendo ser por meio de jogos com material concreto ou jogos de faz de conta, ou seja, a aprendizagem acontece com maior prazer e entusiasmo, pois os educandos aprendem sem perceber, aprendem jogando. Desta forma, Vygotsky (2003) defende que só há aprendizagem com interação, ou seja, todos os sujeitos humanos aprendem com o outro, é imprescindível o outro para haver uma aprendizagem significativa (CAMPOS et. al 2020 p. 12).

Portanto, é fundamental que o/a professor/a facilite, oportunize e capacite os/as alunos/as a refletirem sobre suas próprias potencialidades com autonomia de forma que possam ser exercidas social, cultural, significativa e adequadamente. Sendo assim,

trabalhar com o lúdico torna-se importante na construção do conhecimento em todas as etapas da Educação Básica, uma vez que auxilia no desenvolvimento da imaginação, da criatividade, do protagonismo, da criticidade, da descoberta, da interação e do próprio raciocínio. Logo, acaba por influenciar e estimular os/as próprios/as educadores/as a fazer e trazer mais novidades e ideias criativas buscando, em comunhão, melhores efeitos no que tange ao processo de ensino e aprendizagem e o cuidado com a saúde mental.

### 3. METODOLOGIA

Essa pesquisa foi desenvolvida a partir de uma metodologia de abordagem qualitativa. Buscou entender fatores que afetam a saúde mental do docente e estratégias para promover a saúde e o desenvolvimento do exercício profissional dos/as professores/as pelos quais o/a pesquisador/a manteve um contato direto com o ambiente (residências e instituições) e o objeto de estudo em questão, necessitando um trabalho mais intensivo de campo. Segundo as autoras Denzin e Lincoln (2006), a pesquisa qualitativa envolve uma interpretação do mundo, o que significa dizer que os/as pesquisadores/as estudam coisas em seus cenários naturais, tentando entender os fenômenos em termos dos significados que as pessoas a eles conferem.

Para o desenvolvimento da pesquisa foram realizadas cinco entrevistas semiestruturadas com professoras de diferentes áreas que atuam em uma escola pública estadual de Floresta-PE. A escolha pelo uso das entrevistas semiestruturadas advém do fato de que essa é uma técnica privilegiada de comunicação que combina perguntas fechadas e abertas, pelas quais o/a entrevistador/a tem a possibilidade de discorrer sobre o tema em questão sem se prender à indagação formulada (MINAYO, 2008).

O município de Floresta-PE possui uma área de 3.644 Km<sup>2</sup>, sendo o segundo maior município do estado. Distante 438 km da cidade de Recife – capital do estado e está a 316 metros de altitude. Localiza-se no sertão pernambucano, na Mesorregião do São Francisco, Microrregião de Itaparica. Administrativamente o município encontra-se dividido em 03 distritos: Floresta (sede), Airi e Nazaré do Pico. O acesso à cidade se dá através da BR 316, PE 360, PE 390, pavimentadas e a PE 423 em terraplanagem. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE, a população estimada em 2020 é de 33.184 habitantes. A densidade demográfica é de 8,4 hab/km<sup>2</sup>.

As escolas onde a pesquisa foi realizada conta com uma modalidade Técnico Integrado ao Médio: curso de Design Gráfico e Segurança do Trabalho, Ensino Médio Integral e Normal Médio, em uma das instituições; além de turnos Integral, a outra instituição conta com turnos matutino, vespertino e noturno. Ambas as escolas têm professores, funcionários terceirizados (porteiros, vigilantes, auxiliares de serviços gerais, merendeiras), assistentes educacionais, coordenadora de biblioteca; coordenador pedagógico, apoio pedagógico, assistente de gestão; gestor, secretário, auxiliares administrativos, secretária, assistente administrativos, professor revertido e em torno de

200 estudantes atendendo a alunos da zona urbana e rural. Com relação aos espaços, a escola possui: salas de aula (sala de livros, esportes e de atendimento especial); sala de instrumentos; quadras cobertas, no caso de uma das escolas, pátio para refeição; área de convivência; cozinha; sala dos professores; diretoria; secretaria; auditório; biblioteca; capela; laboratório de ciências; laboratório de informática; sala de vídeo; CTE (sala de atendimento); coordenação; pátio; e estacionamento. Os/as participantes ministram aulas nos anos finais do Ensino Fundamental II e no Ensino Médio. A seguir pode ser observado no quadro 1, o perfil socioeconômico das participantes.

Quadro 1: Perfil das participantes

Participante	Idade	Sexo	Cor da pele autodeclarada	Lugar de moradia	Renda mensal	Área e tempo de formação	Tempo de atuação
Educadora A	25	Feminino	Parda	Urbana	Pouco mais de um salário mínimo.	Letras – Inglês 4 anos	2 anos e meio na rede estadual.
Educadora B	39	Feminino	Branca	Urbana	Em torno de quatro salários mínimos.	Letras – Português 15 anos	12 anos na rede municipal e 5 anos na rede estadual.
Educadora C	43	Feminino	Parda	Urbana	Aproximadamente quatro salários mínimos.	Letras - Português 21 anos	14 anos na rede estadual e 24 anos na docência.
Educadora D	29	Feminino	Parda	Urbana	Em torno de dois salários mínimos.	Química 5 anos	Quase 5 anos na docência.
Educadora E	56	Feminino	Indígena	Urbana, mas possui residência na zona rural.	Em torno de nove salários mínimos.	História 28 anos	15 anos na docência.

Para realização da pesquisa, o instrumento utilizado foi uma entrevista semiestruturada presencial; ela foi gravada em áudio e teve duração média de 27 a 30 minutos. Abordou-se questões para conhecer o perfil socioeconômico e questões com o intuito de investigar as dificuldades enfrentadas em relação à saúde mental durante o período pandêmico e de como a ludicidade entraria, sob a visão das educadoras da rede pública, nas práticas pedagógicas. A pesquisa teve início no dia 28 (vinte e oito) de dezembro de 2022, período em que se aproximavam as férias da Rede Pública Estadual, e seguiu até fevereiro de 2023.

O projeto de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética da Universidade Federal Rural de Pernambuco, sendo aprovado com o parecer número CAAE: 2 59879322.0.1001.9547. Os documentos como a Carta de Anuência condicionada ao cumprimento da pesquisadora aos requisitos da Resolução 466/12 do Comitê de Ética, e suas complementares, bem como o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foram aprovados e assinados devidamente pelas respectivas Redes de Ensino participantes do estudo, e pelas participantes. Foi apresentado o projeto às instituições escolhidas a fim de solicitar às devidas autorizações para a coleta dos dados. Após a concordância, as educadoras foram convidadas a participar da pesquisa respondendo a entrevista em seu ambiente de trabalho e nas próprias residências. Devido ao período de férias de algumas das entrevistadas, as mesmas optaram por participar das entrevistas em suas casas.

No momento da pesquisa foi informado que a participação era voluntária, o caráter anônimo e confidencial de todas as informações. As respondentes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido solicitado pelo Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da UFRPE.

As informações construídas nas entrevistas foram transcritas na íntegra. Os dados buscaram ser organizados e analisados de forma qualitativamente, a partir de todas as questões propostas no roteiro de entrevista (Anexo III) bem como do referencial teórico adotado em nosso trabalho. Para análise das entrevistas realizamos uma análise temática. Sobre esse tipo de análise, Minayo (2008) aborda que trabalhar com essa abordagem consiste em descobrir os núcleos que compõem a comunicação e cuja presença, ou frequência de aparição, pode significar alguma coisa para o objetivo analítico escolhido. A partir da análise foram elencadas categorias para a construção das reflexões. As categorias foram: Saúde emocional dos/as docentes, Ludicidade na prática docente e

Estratégias utilizadas no ensino durante a pandemia. Essas categorias serão apresentadas nos resultados e discussões.

A pesquisa apontou a visão de 05 (cinco) educadoras, do sexo feminino, todas de escola da rede estadual pública do Município de Floresta- PE e com ensino superior completo. Estas, estão representadas nos resultados e discussões com a seguinte identificação: Educadora (A), Educadora (B), Educadora (C), Educadora (D) e Educadora (E).

## 4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para desenvolver a pesquisa realizamos algumas perguntas que consistem em como as docentes se sentem quanto a sua motivação para lecionar e quais os principais desafios enfrentados durante a carreira docente. Questionamos também se esses desafios acabaram, de alguma forma, resultando ou agravando alguns problemas de saúde mental, principalmente na pandemia. Investigamos também as estratégias utilizadas pelas docentes para o enfrentamento do cenário pandêmico bem como a relevância que elas deram ao uso da prática lúdica em sala de aula, como forma de trazer um ensino mais leve e saudável para os/as alunos/as e, concomitantemente, para as próprias educadoras.

### 4.1 Saúde emocional das docentes

Pensar na saúde mental do/a professor é pensar em ações positivas em relação a si mesmo e em relação aos/as alunos/as, colegas de trabalho, família, e especialmente em relação às interações no ambiente escolar. Essas interações precisam estar sempre em harmonia, algo que certamente irá impactar na qualidade de vida do/a professor/a tornando-o menos suscetível a adoecimentos psíquicos. Já quando estas interações estão em desequilíbrio por algum fator, o estresse e o esgotamento emocional tendem a aumentar. Uma vez que o estresse é aumentado, irá afetar diretamente o funcionamento do cérebro e do sistema nervoso e conseqüentemente de todo o corpo e metabolismo (ANGÉLICA, 2019).

Pode-se perceber por meio do presente estudo que as docentes revelaram um cenário que não só professores/as foram afetados/as mentalmente pela pandemia, como também, ou principalmente, os/as próprios/as estudantes que evadiram da escola; uma vez que os/as estudantes foram atingidos, as docentes acabaram por absorver toda a carga de evasão, ansiedade, indisciplina, dificuldade de aprendizagem, o qual aumentou o nível de desmotivação, estresse e esgotamento emocional de algumas delas.

Conforme as falas das docentes foi possível entender que uma ou a principal causa que as motivam é o aprendizado do/a aluno/a por meio do seu intermédio, a vontade de despertá-lo/a para o mundo em que vivem e de, principalmente, que eles/as alimentem a ideia de que uma boa educação e aprendizagem significativa só se constrói quando há dedicação e esforço para a realização de seus sonhos por meios dos estudos. Acima de

tudo, as docentes buscam em suas ações ressaltar que os/as estudantes são os/as principais protagonistas no desenvolvimento de seus aprendizados, como é possível observar nas falas das educadoras B e C:

**Meirane:** Você se sente motivada para realizar o seu trabalho, professora? O que motiva você atualmente?

**Educadora B:** [...] o que mais me motiva a ser professora é ver aquele brilho no olho do aluno, perceber que ele aprendeu por meu intermédio, pelo meu auxílio, pela minha ajuda. Então isso é o que mais me encanta, o que mais me motiva. [...] ver que o aluno adquiriu aquele conhecimento através da minha ajuda, através do meu auxílio... Porque não sou eu que vou fazer com que o conhecimento entre no intelecto do aluno, num é, num é essa questão, mas assim, eu ajudo, eu sou uma mediadora [...] então me sinto bem fazendo isso. Ver que ele aprendeu, ver que ele cresceu, ver que ele evoluiu através da minha ajuda, da minha intercessão.

**Educadora C:** O que motiva é saber que jovens e adolescentes estão sob minha responsabilidade, e a responsabilidade social do educador é muuuito grande! Esse mesmo jovem que se encontra na escola com a gente, é o mesmo jovem que está lá na sociedade, e que a gente deseja muito que ele realize seus sonhos, que ele faça suas melhores escolhas de forma responsável e de forma assertiva, [...] nada mais motivador que esse contexto (MEIRANE, 2022).

De acordo com as falas das docentes foi possível perceber o quanto os/as alunos/as são peça chave para motivá-las na mediação do conhecimento em sala de aula. Sobre isso, Luckesi (2014) vai nos dizer que não há possibilidade alguma do/a educador/a caminhar sozinho/a neste processo de ensino e aprendizagem. Nesse processo os/as docentes, precisam também estar atentos/as às suas reações emocionais e, por conseguinte as dos/das alunos/as, pois as questões emocionais podem interferir no ensino e aprendizagem. É importante ressaltar que tudo o que o educador realiza em sala de aula reflete no aluno/a de alguma forma, e vice versa.

Então, o educador necessitará estar permanentemente atento a si mesmo para atuar junto aos educandos, pois que ele é o líder da sala de aula, cujo “tom” será o “seu tom”. Se ele for competente, sua sala de aula também o será; se ele for amistoso, sua sala também o será; se ele for agressivo, sua sala também o será; se for lúdico, sua sala também o será. O líder dá tom ao espaço por ele liderado, seja para o lado positivo, seja para o negativo e isso dependerá de sua filosofia existencial, traduzida em atos práticos no cotidiano e dos cuidados consigo mesmo (LUCKESI, 2014, p. 22).

Ser professor/a não é tarefa fácil, é dispor do seu bem-estar para garantir o bem estar dos/as estudantes; é garantir segurança quando todos/as se sentem inseguros, é construir alianças quando muitos/as se encontram na solidão; é proporcionar uma visão mais acolhedora e sensível diante das dificuldades e distintas personalidades encontradas na sala de aula.

Ser professor/a também é sorrir, quando se tem vontade de chorar, é brincar quando se tem vontade de desistir, é encontrar no abraço de um/a aluno/a a esperança e o conforto da exaustão diária; é alimentar-se da ânsia e entusiasmo em descobrir o que é melhor para os seus discentes, pois essa é uma das formas que os/as docentes conseguem se encontrar na sua inteira e absoluta realização profissional e, conseqüentemente, assegurar seu bem estar emocional e motivação baseando-se no reconhecimento das suas próprias limitações. Ser professor/a é reconhecer, antes de tudo, a sua humanidade. Essa profissão, tão importante e essencial na sociedade, é considerada de acordo com a Organização Internacional do Trabalho (1984 apud GASPARINE et al., 2005), uma das que mais os/as profissionais sofrem com estresse, que pode acarretar diversos sintomas, transtornos mentais e/ou comportamentais em suas vidas.

Ao serem questionadas sobre adoecimento mental, as docentes se mostraram muito cuidadosas atualmente, mas expõem que no pico pandêmico passaram por sérios problemas que as levaram a fadiga e esgotamento mental, resultando muitas vezes em falta de sono recorrendo ao uso de medicamentos para combater a insônia e o forte desânimo com o “novo ensino”.

**Meirane:** A pandemia afetou de alguma forma a sua saúde emocional?

**Educadora A:** Com certeza! Mais tempo em casa, principalmente o ano de 2020. Eu tinha acabado de sair do emprego, mas de três anos fora de casa o tempo inteiro, né? Saindo das cinco e voltando às seis, e aí 2020 foi quando eu larguei pra poder iniciar na docência, aí eu passei 2020 inteiro dentro de casa. Então depois de mais de três anos não parando em casa, eu passei um ano inteiro de pandemia trancada em casa, com minhas irmãs...meus pais. Chegava aquele momento que eu dizia: meu Deus do céu, tá olhando pra essa cara agora de novo? Mas aí, né? São as minhas parceria, mas por outro lado também, aflorou muito essa parte mais família, de enxergar que está ao nosso lado, quem nos dá apoio, que às vezes na correria do dia a dia a gente pensa: não! Sou só eu, por eu mesma e acabou... e fulano por ele mesmo, mas não. Por um lado, foi complicado está em casa depois de tanto tempo, mas também foi importante para que eu conseguisse enxergar com mais clareza quem estaria do meu lado,

quem estaria me apoiando... e aí veio 2021, ainda com esse período complicado de pandemia, foi quando eu vim pra cá e aí ficar entre uma cidade e outra, e aí meu pai adoeceu, e aí o susto de estar trabalhando e acabar levando doença pra casa, ou... enfim, não conseguir dar assistência, mas... serviu também para amadurecer bastante. Pesou? Sim, não vou mentir, mas serviu para amadurecer também, pra ver que eu dava conta!

**Meirane:** Como você se sente atualmente em termos emocionais em relação ao seu trabalho?

**Educadora B:** Emocionalmente, eu me sinto bem! Eu penso: Nossa! Então minha profissão tem um papel importantíssimo na sociedade. De resgatar aquela pessoa que estava sem ânimo, sem vontade, sem desejo de ir além. Porque acontece muito de... no primeiro momento, no início do ano, o aluno está totalmente desmotivado, do meio pro final ele começa a ficar mais motivado, isso pra mim é uma vitória, e isso me afeta positivamente no meu emocional, e aí eu me sinto bem com isso, né? Porque a alegria do professor é ver o aluno bem, então aquele aluno começa desmotivado, sem querer aprender, ou indisciplinado, e você percebe que no decorrer do ano ele vai se modificando positivamente, então eu acho isso um ganho.

**Educadora C:** Eu sou muito equilibrada... é, eu sou muito equilibrada e assim, tenho muito... muita habilidade e gosto do que eu faço. Acho que é um dos...dos caminhos. E eu acho que isso é muito importante, a gente gostar do que faz, e também sou efetiva já não tenho mais esse medo de estar hoje estou, amanhã não estou... tenho uma referência, já tenho muito tempo, todo mundo me (risos) me conhece enquanto professora e gosto de trabalhar, principalmente no Ensino Médio.

**Meirane:** A pandemia afetou de alguma forma a sua saúde emocional?

**Educadora E:** Sim, medo. Muito medo de eu ir para a escola, por exemplo, e desenvolver um toc de tanto álcool passado nas mãos, máscara, a preocupação de quem não estava com máscara, com aluno que estava sem máscara a gente se preocupava, porque não tinha vacina ainda, medo de trazer para minha casa por causa da família... medo, sabe? Muito medo... insegurança [...] na época da pandemia o sono me faltou (risos). Isso aí foi um fator que eu passei a tomar remédio para dormir. Passei a procurar, não foi só eu não, muitos colegas... Você não poderia sentir uma dor de barriga que... ah, não pode ir para a escola (MEIRANE, 2022/2023).

Conforme apontado por Luckesi, (2014, p. 22), “o educador, sob a ótica profissional em geral, necessitará de cuidar de si, a fim de que não esteja permanentemente atravessando os limites emocionais adequados à sua profissão e ao seu lugar de “adulto da relação pedagógica”.

Segundo Moura et al., (2023) os/as docentes com alto grau de estresse podem vivenciar mudanças de humor constantes; labilidade afetiva; apatia; sentimento de culpa; tristeza profunda e persistente (rebaixamento de humor); pensamentos preponderantes de cunho negativo; ideação suicida; insegurança; isolamento social; indisposição e fadiga

constante; perda de prazer em atividades que antes era motivo de contentamento; desinteresse por atividades rotineiras; procrastinação; alterações no comportamento alimentar e sono; sofrimento emocional; automutilação), raiva, impaciência, agressividade; perda de contato com a realidade; ansiedade exacerbada; alucinações; delírios; sensação de asfixia e desmaio, taquicardia, tremores, suor frio, pensamentos obsessivos; compulsão; medo/fobias; entre uma série de sinais e sintomas advindos de rotinas estressantes e quando a motivação já não está tão presente (MOURA et al., 2023).

Nesse caso, é imprescindível que os/as docentes tirem um tempo para cuidar da sua saúde mental, a fim de que possam realizar sua prática docente de forma eficiente, mas também zelar pelo seu bem estar físico e cognitivo. No que se refere a todos os acontecimentos advindos da pandemia, salientamos a importância do cuidado com a saúde mental como elemento crucial de planos de ação e estratégias para o retorno das aulas presenciais nas escolas. Muitas consequências advindas da pandemia estão surgindo agora, haja vista a quantidade de docentes e estudantes tendo crises de ansiedade no contexto escolar.

Desse modo, como afirma Pereira et al., (2020), a saúde mental não pode ser negligenciada ou desconsiderada. Devemos considerar a execução de ações e diligências preventivas e promotoras de saúde para reduzir as implicações psicológicas deixadas pela pandemia, que repercutem nos dias de hoje e não podem ser deixadas de lado em nenhum momento (PEREIRA et al., 2020).

#### 4.2 Dificuldades vivenciadas na pandemia da covid-19

Nos últimos anos, vivemos uma catástrofe universal de uma pandemia triste e avassaladora que destruiu muitos sonhos, mas que construiu novas formas de se pensar sobre e como construir novas formas de ensino. Freire (1987, p. 39) ressalta que “ninguém educa ninguém, como tampouco ninguém se educa a si mesmo: os homens se educam em comunhão, mediatizados pelo mundo”.

A Educação Básica no Brasil vem sofrendo transformações que têm impactado diretamente na organização do trabalho docente. Isso tem acarretado uma exigência ainda maior sobre o/a docente, que precisa urgentemente se adaptar às questões tecnológicas e

mudanças sociais que adentraram o ambiente da sala de aula (NASCIMENTO; SEIXAS, 2020).

É tarefa do/a professor/a mediar o conhecimento, assumindo a liderança na constituição de significados, colocando os/as estudantes como protagonistas de ações. Trabalhar com os/os alunos/as de forma integral e trazê-los/as para seu âmbito criativo e crítico. O maior papel do/a professor/a é desempenhar diariamente estratégias que vão além do ato de ensinar, mas precisa também desenvolver dinâmicas que harmonizem uma interação professor-aluno de forma mais eficiente e instigadora, que acolha o estudante diante de suas particularidades.

Se quisermos qualidade educacional precisamos considerar o que Silva e Leite (2023, p. 9) chamam de “despersonalização e baixa realização entre os profissionais” que causa desgaste e esgotamento tanto físico como emocional. Devemos entender que não se trata somente, embora seja necessário, renovar orçamentos, reestruturar escolas, reescrever currículos e revisar textos, se continuam rebaixando e desanimando o/a professor/a. Os/as docentes precisam, de fato, ser melhor remunerados, libertados de assédios burocráticos, ter seu papel garantido na sua governança acadêmica e a sua disposição melhores métodos e materiais para nutrir-se e desafiar-se (PALMER, 2012; SILVA; LEITE, 2023).

Segundo Nóvoa (2022), para se obter uma boa prática docente é necessário exigir da educação uma relação de interação humana e isso não se pode, em hipótese alguma, ser conduzida em contextos de desvalorização do docente e de distanciamento social. A pandemia foi uma catástrofe universal que exigiu da sociedade em geral esse distanciamento causando uma evasão escolar por parte dos/as alunos/as, alguns e algumas tiveram, obrigatoriamente, de escolher entre estudar ou ter que trabalhar mesmo na informalidade, para “comer” literalmente. Outro fator que merece destaque é o fato de perceber o quão difícil foi para os/as docentes enfrentar algo tão repentino quanto à pandemia que impulsionou e nutriu o medo, a insegurança e modificou o ritmo da educação.

No que concerne a pandemia, podemos observar na fala abaixo, algumas reflexões já citadas anteriormente, inclusive, que mostra a angústia sentida pela educadora e como a mesma conseguiu liderar bem todos apesar dos seus anseios:

**Meirane:** Quais as principais consequências que você observou na educação devido à pandemia?

**Educadora A:** Mais tempo em casa, principalmente o ano de 2020. Eu tinha acabado de sair do emprego [...] larguei pra poder iniciar na docência, aí eu passei 2020 inteiro dentro de casa [...] chegava aquele momento que eu dizia: meu Deus do céu, tá olhando pra essa cara agora de novo? [...] mas também foi importante para que eu conseguisse enxergar com mais clareza quem estaria do meu lado, quem estaria me apoiando [...] não vou mentir, mas serviu para amadurecer também, pra ver que eu dava conta! Quando penso que não dá conta.

**Educadora A:** Com certeza tirou muita gente de sala de aula [...] é uma realidade que eu não conhecia. Imaginava que existia, mas bateu assim na minha cara, literalmente, por exemplo, aluno se afastando da escola pra trabalhar [...] aí em reunião de pais, alguns pais às vezes com o olho chêi d'água [...] e aí de fato às vezes nem eram alunos que gostariam de se afastar, mas era por necessidade, então a pandemia fez muito essa questão da escolha. A gente prioriza o que é sobrevivência, não é nem o que a gente gosta mais, ou o que é mais importante pra gente [...] o que tá em primeiro lugar? Comer! Então vamos fazer com que a gente possa comer... e aí a escola foi ficando ali em segundo plano, que foi grande mesmo a dificuldade, e aí né? Claro, toda a questão que a gente já sabe de acesso à internet, acesso às tecnologias de modo geral, a gente descobriu que não só os alunos, mas a gente também estava precisando de uma formação mais voltada pra área, na parte tecnológica, então a gente foi aprendendo e apanhando aos pouquinhos. [...] digamos assim, uma transformação, foi um período de adaptações de fato (MEIRANE, 2022).

A participante aponta outro fator afetado pela pandemia, como a falta de recursos tecnológicos – uma realidade para muitos; não só a falta, como também a prática com o manuseio desses equipamentos. Conforme podemos observar, acompanhar o início das aulas remotas foi difícil pela falta de internet, pois como também aponta a educadora C e D, muitos dos/as estudantes, alguns da zona rural, sem sinal telefônico, sem internet, ou os/as que tinha com oscilações, tornou bem difícil acompanhar as aulas de casa, além da privação do contato físico com a turma e professores/as, que conforme observado resultou em consequências negativas nas formas de ensinar e aprender.

Os professores enfrentaram suas atividades cotidianas, além de angústias e estresse, de forma acentuada, tendo que se adaptar à modalidade online para cumprir sua carga horária. Ainda precisaram estar atentos ao desempenho e à motivação dos estudantes, dominar a utilização de metodologias diferentes e mais adequadas ao ensino virtual, e também dar conta de suas atividades domésticas e demandas familiares (SILVA; LEITE, 2023, p. 9).

Tais desafios foram apontados pela maior parte das participantes, pois a idealização do “novo” no contexto pandêmico veio a afetar diretamente a saúde mental devido à perda do equilíbrio emocional e físico, assim como as dificuldades para enfrentar os momentos de adversidades, angústia e fadiga no próprio âmbito familiar no que se refere ao home office. Afinal, temas como esses não são trabalhados durante a formação profissional, não preparando para as mudanças que podem ocorrer durante a atuação docente (SILVA; LEITE, 2023).

Outra questão que uma das educadoras apontou foi a busca ativa pelos/as alunos/as, em que toda a comunidade escolar fazia o possível e o impossível para que esses/as discentes tivessem acesso às atividades propostas.

**Meirane:** O que você tem feito para lidar com esses desafios e dificuldades por parte dos alunos durante a pandemia?

**Educadora D:** Nós fizemos busca ativa, analisamos os alunos que não tinha condições, não tinha nenhum meio de assistir a aula, nem um celular, nem um computador e nem nada, e aí nós fizemos pacotes de atividades [...] do ano passado pra cá como não teve mais essa questão de se afastar por conta da pandemia, mais fácil da gente lidar no dia a dia, a gente ir na casa do aluno, a gente buscar e no período de pandemia não, porque a gente não poderia tá atrás, não poderia tá junto dessa forma, diante da proliferação do vírus... então a gente buscou as diversas formas, e principalmente essa questão da busca ativa para que não perdêssemos os alunos e eles não desistissem pelo caminho, principalmente alunos de terceiro ano, que já estavam terminando pra que não perdessem o ano (MEIRANE, 2023).

O apelo a uma “personalização” das aprendizagens em espaços “domésticos”, através do recurso a uma panóplia de meios digitais, como aponta Nóvoa (2022), conduz a uma desintegração da escola, em particular da escola pública. Obviamente, não é possível negar a importância do digital e das *learning sciences*, que são centrais para pensar a educação hoje. Mas essas abordagens devem estar a serviço de uma transformação do modelo escolar que não diminua, mas reforce a educação como bem público, bem comum (NÓVOA, 2022).

Mesmo com o retorno das aulas presenciais, nada será como antes, inclusive a educação, após toda a trajetória vivenciada no período de pandemia. O mundo mudou drasticamente e precisamos entender a visão de mundo deste “novo aluno digital”, tanto os do Ensino Fundamental e Ensino Médio, quanto a Educação Superior. Devemos ser

mais sagazes na preparação da sociedade para o uso das tecnologias digitais, abordar a transformação digital da educação e considerar a capacitação dos/as professores/as (BARROS; VIEIRA, 2021).

Quando se pensa em educação escolar, Nóvoa (2019) pontua três lições mais relevantes a se retirar da pandemia, uma delas é a importância dos/as professores/as que evidenciaram seu total potencial em lidar com tantas “novidades”. Professores/as que se mostraram capazes e autônomos dentro e fora da escola e que buscam suas formas de “esvaziar a mente”; que trabalharam em conjunto para trazer o melhor para os/as alunos/as. Pouco se fala de intervenções políticas, mas de docentes que entraram em contato direto com as famílias, que garantiram soluções oportunas e adequadas para toda a comunidade escolar, que saíram do chão da escola para o interior da casa dos/as alunos/as, que dominaram e "seguraram a barra" com as próprias mãos, foram e são muitos. Vimos professores/as dedicados/as e preocupados/as com o futuro dos seus/suas alunos/as, se desafiando ainda mais a mediar além da aprendizagem, a auto estima, despertando o interesse por um futuro mais promissor. Vejamos a fala das participantes:

**Meirane:** Quais os principais desafios que você enfrenta em sua prática profissional ao longo dos anos de atuação?

**Educadora C:** A principal dificuldade, eu posso dizer que é a falta de Projeto de Vida de muitos alunos, e hoje mais ainda eu sinto essa diferença, por comparar. Como eu fui de escola Integral, lá a gente percebia assim... todos os alunos da zona ou da área urbana eles tinham seus sonhos, seus projetos, sua vontade de ingressar especialmente não só num mercado de trabalho de imediato, mas principalmente fazer uma faculdade, e hoje eu percebo aqui, que o nosso aluno em massa é área rural, e ele não tem muitas perspectivas, são pouquíssimos os que desejam ingressar na Universidade. Então, terminou o ensino médio, fica por lá, a cultura é de vaqueiro, de pega de boi, e as meninas de casarem e de permanecerem lá na sua localidade. Não tem muito desejo de crescer

**Meirane:** O que você tem feito para lidar com essas dificuldades?

**Educadora C:** Projetos, palestras, sequências didáticas, temas que façam com que os nossos alunos reflitam, vejam e percebam a importância de ter um projeto de vida e, principalmente, de ser feliz com aquilo que eles desejam. Não estou dizendo que ser feliz é somente ter uma graduação, não é esse o caminho, mas principalmente de entender que dias melhores acontecem quando você investe na sua formação enquanto pessoa e enquanto profissional. [...] o jovem... ele... basta a gente provocar. Então é nessa provocação que a gente sente o envolvimento deles. Quando é para eles protagonizarem... então, a postura muda completamente.

**Meirane:** E a pandemia, ela afetou de alguma forma a sua saúde emocional? Quais as formas que você buscou?

**Educadora D:** É... de certa forma sim, né? Eu acredito que a pandemia, ela afetou todos nós, mas graças a Deus, busquei minhas formas de... não me deprimir... de não me trancar, né? [...] Atividade física! Eu entrei na academia no período de pandemia, e aí depois a gente se afastou e tudo, mas mesmo com proteção fazia uma caminhada, pedalava, então assim... foi se criando uma rotina de atividade física que aí foi melhorando, e... graças a Deus, não fiquei com problemas psicológicos afetados a pandemia por conta disso. Eu busquei outras alternativas pra ‘puder’ seguir (MEIRANE, 2022).

A ocorrência de sintomas depressivos entre os/as docentes antes mesmo da pandemia, realizada num estudo com 1.021 professores da rede estadual do Paraná em 2015, já estava em torno de 44%, e a ansiedade chegou até 70%, sendo a prevalência de sofrimento mental maior entre as mulheres. Dos/as professores que foram afastados do trabalho em decorrência de algum tipo de adoecimento 26% relataram-no por sofrimento mental, sendo que 32% deles faziam uso de medicamentos (MOURA et al., 2023).

Outro estudo realizado em 2018 pela Associação Nova Escola – período pré pandêmico, aponta que 6 em cada 10 professores/as já se diziam afetados e acabaram se afastando por questões de saúde, e dentre os principais motivos estavam: 68% sofriam de ansiedade e 30% de depressão – números que se intensificaram com a chegada da pandemia quando o ensino passou por uma reestruturação desde a tecnologia, a um enfrentamento de toda uma demanda que os/as docentes enfrentam entre o *home office* e a reorganização da sua rotina. Houve mudanças avassaladoras na prática docente e uma saturação entre a família e a escola gerando descrédito por parte da família, desconectando-os em partes do convívio escolar de seus filhos.

Já em 2022, uma pesquisa sobre Saúde Mental dos Educadores realizada pela Nova Escola em parceria com o Instituto Ame Sua Mente, procurou analisar os efeitos da pandemia na saúde mental dos docentes. Foram ouvidos mais de 5 mil professores e gestores de todos os estados do país e do Distrito Federal, sendo 84,6% deles oriundos da rede pública, o levantamento revela que o número de educadores que consideram sua saúde mental “ruim” ou “muito ruim” aumentou em relação ao ano passado: de 13,7% para 21,5%. Em 2020, esse indicador havia ficado em 30,1% resultando consequências entre os sentimentos de ansiedade (60,1%), baixo rendimento e cansaço excessivo (48,1%) e problemas de sono (41,1%) além de relatarem problemas de socialização, isolamento, sensação de tristeza e aumento de consumo de psicoativos e álcool.

Houve uma intensificação da precarização do trabalho docente. Suas atribuições, atividades e responsabilidades romperam os limites da docência, deixando de ser valorizada e encarada como uma profissão relevante [...] sobrecarga de trabalho, a desvalorização profissional; o excesso de cobranças; as atividades que ultrapassam a sala de aula e sua profissão; a falta de tempo para lazer e cuidado com sua saúde; levam os professores a um desgaste mental e físico, que somadas a outros fatores, propiciaram a esses profissionais, maior vulnerabilidade ao adoecimento mental (MOURA et al, 2023, p. 6).

O/a professor precisa buscar e/ou tornar o/a aluno/a protagonista de ações, envolvê-lo/a nas atividades, e pensar em uma escola como um lugar para o trabalho em comum de alunos/as e professores/as. Esse é o melhor caminho que se tem a seguir quando se busca integrar os/as alunos/as no processo de ensino e aprendizagem. A pandemia expôs com nitidez a urgência e a possibilidade da transformação das práticas escolares para também não acarretar em uma deterioração emocional dos/as docentes e estudantes. Mas de nada adianta quando não se pensa na humanização de docentes e refletir maneiras que ajudem professores/as em sua prática profissional constante, como por exemplo: manter-se conectado com amigos e familiares que ofereçam apoio emocional, o cuidado com sono, alimentação, a busca por terapias alternativas; a busca por apoio em grupos religiosos ou espirituais e tratamento com profissionais de saúde, e contar com o apoio da própria escola ou capacitação em saúde mental, de médicos e psicólogos para enfrentar seus problemas.

Em poucos dias foi possível alterar o que muitos consideravam ser impossível mudar: desde logo, o espaço das aprendizagens, da sala de aula para casa, com todas as consequências na vida familiar e social; depois, a organização do trabalho, da lição para o estudo através de trabalhos propostos pelos/as professores/as, realizados num continuum diário e não no tradicional horário escolar; finalmente, as modalidades de trabalho docente que se alteraram profundamente, com recurso a atividades várias, sobretudo através de dispositivos digitais, outro desafio também deixado aos/as docentes. A educadora C aponta que não teve tantos problemas com o uso tecnológico, pois já dominava muito bem e obteve, inclusive, um excelente trabalho com o uso dessas ferramentas digitais. Vejamos a seguir a narrativa da docente:

**Meirane:** Quais as principais mudanças que você conseguiu observar na relação entre docentes, entre professores e alunos durante esse período pandêmico que ainda hoje estamos vivendo, considerando as aulas online e o retorno ao presencial?

**Educadora C:** Eu acho que as principais foram as ausências, então é como se os dois anos não tivessem existido na vida deles. Então eu acho que assim, os dois anos foram muito difíceis, e eles não estavam acreditando na educação...remota! Como se fosse assim, como se não existisse, como se não tivesse escola na vida deles, como se não tivesse professor na vida deles... então numa turma de 30 alunos, um, dois, apareciam [...] enquanto professor como eu já lidava bem com as tecnologias, a gente teve que aprender a lidar com isso zoom, com o meet, com pesquisas, com cursos... cursos eu fiz diversos [...] fazia os cursos, participava de lives, para poder ir vendo o que era que melhor se adequava. De metodologias ativas, de compra de livros, de educação híbrida, o que fosse pra que isso fortalecesse melhor o nosso trabalho e o que pudesse ser realmente “não faz de conta” mas uma possibilidade de o aluno fazer aprender em um outro formato (MEIRANE, 2022).

Os/as docentes, em condições de mudanças, são impulsionados ou obrigados a se adequar às atribuições de um novo perfil profissional e, conseqüentemente, às exigências de novas performances para que as demandas sejam atendidas (PEREIRA et. al, 2020). De acordo com Nóvoa (2022), os novos ambientes escolares não surgirão espontaneamente. Os/as professores/as têm um papel essencial na sua criação. Graças ao seu conhecimento próprio e à sua experiência profissional têm uma responsabilidade maior na metamorfose da escola, que acontece toda vez que os/as docentes se reúnem para pensar o trabalho e construir práticas pedagógicas diferentes, a fim de responderem aos diversos desafios que surgem. Para isso, “devem fazer apelo às suas capacidades de colaboração e construir pontes, dentro e fora da profissão, na escola e na sociedade” (NÓVOA, 2022, p. 45).

Esse trabalho pode trazer conseqüências ao que se refere à saúde mental dos/as docentes, uma vez que essa construção acaba por interferir na esfera emocional no trabalho dos/as professores/as. Para a educadora A, ao ser questionada sobre a interferência da saúde mental sob sua esfera de trabalho, foi possível perceber em sua resposta que não é possível separar profundamente o trabalho da vida pessoal. Mas deixa claro suas limitações e a sua busca constante de uma vida mais equilibrada. Estamos vivendo um tempo de profundas transições na área da Educação, como podemos observar a seguir:

**Meirane:** A esfera emocional interferiu no seu trabalho?

**Educadora A:** Ah! Com certeza! Quando a gente tá mais cansado, sem sombra de dúvidas interfere. Não adianta a gente dizer: ah! eu separo a minha vida pessoal... não! não adianta, uma pessoa só. Se a gente não tá dormindo bem, a gente se cansa, se irrita mais rápido, aí chega na sala aí todo mundo zuadando, né? aí às vezes, meu Deus! (mão na cabeça) não sabe que eu estou cansado não?! não, não sabe, né?! Que é minha vida privada [...] e aí, quando a coisa começa a pesar mesmo, é aquele momento que a gente para e pensa: isso daqui eu consigo dar conta, e aí a gente às vezes se cobra muito, principalmente na parte profissional de dar conta de tudo, e infelizmente tem coisas que a gente tem que entender que o limite de onde a gente pode ir é aquele. O restante não depende da gente, a gente para como eu disse no incincho, lava o rosto, respira uns três minutos e volta. Mas sem sombras de dúvidas, se a nossa vida pessoal não tá lá muito legal, interfere sim na vida profissional. A gente tem que procurar o equilíbrio, claro, seja leitura, seja terapia, enfim... a nossa obrigação, né? já que a gente se coloca como docente, como formador de indivíduo é procurar o equilíbrio, sem sombra de dúvidas, mas em algum momento isso com certeza tem algum conflito, a nossa obrigação é equilibrar pra não interferir tanto, mas com certeza... inclusive aluno percebe quando a gente chega mais calado, quando a gente chega mais agitado, quando a gente não dá muito sorriso ou quando a gente fala mais alto, quando tá com olheira, tudo isso eles percebem (MEIRANE, 2022).

Conforme citado por Nóvoa (2022, p. 41), “é preciso dizer que “casa” é o contrário da “escola”. Em casa estamos entre iguais, na escola entre diferentes: e o que nos educa é a diferença. Em casa estamos num ambiente privado, na escola num ambiente público: e não pode haver educação, se alguma coisa comum não acontecer num espaço público. Refletimos casa como um lugar que é nosso, já a escola como um lugar público, democrático, mas que não há educação sem diálogo, sem contato, sem que façamos uma “viagem juntamente com os outros”. E essa, sem dúvida, segundo Nóvoa (2022), é a grande vantagem que a escola tem. Por isso, “é tão importante a colaboração entre a escola e as famílias, porque são realidades distintas e ganham, uma e outra, com esta complementaridade” (NÓVOA, 2022, p. 41).

#### 4.3 Ludicidade na prática docente

Pensar em ludicidade, é envolver, buscar e criar soluções. Nas respostas das entrevistadas, as quais serão comentadas mais adiante, será possível perceber que o lúdico é muito satisfatório no ensino, destacado como uma forma criativa que causa prazer,

envolvimento, criatividade, imaginação e descobertas de novas habilidades. De acordo com as respostas das docentes que participaram do presente estudo, têm-se o lúdico como uma ferramenta que pode auxiliar o desenvolvimento global, em que é possível explorar a expressividade, criticidade e conseqüentemente, transformar a realidade de muitos.

Se bem aplicada e compreendida, a educação lúdica poderá contribuir para a melhoria do ensino, quer na qualificação ou formação crítica do educando, quer para redefinir valores e para melhorar o relacionamento das pessoas na sociedade. (DALLABONA; MENDES, 2004, p. 107).

É evidente a necessidade do lúdico no contexto escolar, pois trata-se de uma possibilidade de expandir a capacidade criativa e interativa dos/as estudantes. Libera o poder de apropriar-se da imaginação, vivenciar experiências jamais vividas, integrar-se na mais profunda descoberta e atuante, ao sentir-se preparado para “entrar no jogo da educação”. O lúdico surge para inspirar e explicar as relações múltiplas do ser humano em seu contexto histórico, social, cultural e psicológico. Enfatiza a liberação das relações pessoais passivas, pode favorecer as relações reflexivas, criadoras, inteligentes, socializadoras, fazendo do ato de educar um compromisso consciente intencional, de esforço, sem perder o caráter de prazer, de satisfação individual e modificador da sociedade (ALMEIDA, 1998).

Será possível evidenciar, nas falas das educadoras A, B e C que a prática educativa e os estímulos embasados no lúdico é extremamente benéfico no processo de construção de conhecimento, o que permite ainda que o/a estudante tenha a oportunidade de ampliar seus horizontes, dando liberdade para que possam se sentir verdadeiramente à vontade principalmente em seu âmbito escolar. E, sob a ótica lúdica, Moura (2014, p. 22) aponta que importará que esse profissional esteja internamente pleno e bem, à medida que lidera os educandos em sua aprendizagem; sendo o líder da sala de aula, se “seus olhos brilharem com o que faz”, os olhos dos seus liderados também brilharão. Contudo, se “seus olhos forem melancólicos”, os dos seus estudantes também serão”. Nesse sentido, é essencial que as educadoras trabalhem com o lúdico na sala de aula.

**Meirane:** Você acha importante trabalhar com atividades lúdicas em sala de aula?

**Educadora A:** Ah! Com certeza! Principalmente se a gente levar a questão da ludicidade pra o lado da gamificação. Porque? Jovens e adolescentes no geral, mesmo que digam que não, eles são muito competitivos. Jogo é uma coisa que mexe com ele. Ah! vamos fazer aqui um soletrando! Odeio português! Certo! Mas se eu disser que tem uma premiação de um big big ali, eles vão se matar pra soletrar um melhor do que o outro, isso é fato. Então sem sombras de dúvidas, em algum momento, claro que não dá pra ser 100% do tempo, quando a gente fala assim, parece que é uma coisa impossível... ah! Mas você já foi para uma sala de aula com 45 alunos? Você sabe como isso é difícil de fazer? Mas não é uma coisa que tem que manter, mas tem que existir ali um momento ou outro, uma brincadeira, um jogo, uma música, um teatro... fazer com que eles se sintam realmente parte do momento. A ludicidade, sem sombra de dúvidas, é um ponto que tem sim que estar presente ali...

**Educadora B:** Com certeza! Porque como eu disse, a aprendizagem fica mais facilitada, mais prazerosa. Sendo assim, aquele aluno desanimado, desmotivado, pode encontrar sentido naquilo ali que está sendo feito, e aí ele pode vencer essas barreiras que ele tem consigo mesmo. Inclusive, agora em dezembro um aluno que teve depressão, que tem problemas de ansiedade, veio falar comigo e disse: professora muito obrigada pela ajuda que você me deu, porque eu tive que fazer tratamento de saúde e você me acolheu, você me compreendeu, e você é.. você foi minha amiga de certa forma. Isso pode ser feito tanto através de uma atividade, como também através do diálogo, de uma conversa. Isso é muito positivo, porque a pessoa quando está bem, ela desenvolve da melhor forma as atividades. Então o aluno depressivo, desmotivado, se você não o acolher, ele vai mergulhando naquela negatividade até parar de vez. Quando você o acolhe, ou através de uma conversa, ou através de uma atividade em sala que seja mais dinâmica, que seja prazerosa, esse aluno vai... vai.. se redescobrir, vai encontrar mais sentido ali na escola, ou na sua vida de modo geral.

**Educadora C:** Muito importante! Eu acho que é a principal forma que o professor precisa fazer, e não precisa de nenhum material sofisticado. Precisa da criatividade, precisa de um planejamento [...] principalmente, perceber o que é... qual é a estratégia, quais são as metodologias que meu aluno mais se envolve e que, se sente parte desse processo! E é o lúdico que garante esse momento mais envolvente, mais provocativo, e o aluno se sentir realmente útil na sala. Não ser uma pessoa que somente recebe o conhecimento, como se o professor fosse o único ser que viesse pra trazer, pra depositar nessa troca lúdica [...] nessa construção, principalmente dos laços afetivos em sala de sala (MEIRANE, 2022).

A prática da ludicidade não só beneficia os/as alunos/as, como aos/as próprios/as professores/as, pois como aponta a educadora C, o/a professor/a precisa estar se renovando e criando estratégias de aprendizagem, e essa construção não é solo, é construída com os/as próprios/as estudantes. Essa é uma prática inovadora que não necessita de recursos muito elaborados ou com alto custo benefício, são ações práticas, simples e ao mesmo tempo transformadoras para aqueles/as que de alguma forma não

conseguem expor o seu diferencial dentre os demais colegas de sala. Podemos alcançar esse objetivo através de situações comuns seja por uma experiência de vivência em equipe que explore a criatividade, imaginação, oportunidades de autoconhecimento, de descobertas de potencialidade, ou a elevação da própria autoestima em seu relacionamento social.

Dessa forma, trabalhar com atividades lúdicas proporciona um melhor interesse do/a aluno/a. Além de desenvolver diferentes níveis de experiências na sua vida pessoal e social na construção da prática pedagógica, possibilita novas descobertas enriquecendo o processo de ensino e aprendizagem e simboliza um instrumento pedagógico. O lúdico leva ao/a professor/a a condição de condutor/a, estimulador/a e avaliador/a da aprendizagem e da sua realização pedagógica. Portanto, torna-se evidente e indispensável o uso do lúdico na sala de aula para as educadoras B e C, como podemos observar nos seus relatos abaixo:

**Meirane:** Essas práticas lhe ajudam em sua prática profissional?

**Educadora B:** Sim! Eu sempre utilizo daquilo que é mais simples. Eu acho que pra usar o lúdico não precisa coisas sofisticadas, ou coisas caras, ou coisas mirabolantes. Com o simples mesmo, por exemplo, você pode... fazer fichinhas e a partir de... fichas simples, com papel ofício, com alguns escritos relacionados ao conteúdo, você pode fazer um joguinho em sala, coisa simples... eu gosto muito de usar é... material reciclável, gosto de usar folhas que já foram usadas de um lado, usar do outro [...] eu trago no sentido lúdico, competições entre eles, faço muito! E até já citei, né? Sempre os presenteio com um mimo.

**Educadora C:** Total! Porque a cada dia o professor precisa se renovar, recriar, transformar e eu acho que isso é o grande diferencial de uma escola, e eu costumo dizer que escola não é pra ser igual. Não é cadeira, não é banca, não é... não são mesas enfileiradas que vai fazer o nosso aluno aprender e ter orgulho de dizer: eu sou aluno de tal professor, eu sou aluno de tal escola, mas a gente precisa marcar com as estratégias, com o lado afetivo, e claro, e especialmente, o fator aprendizagem (MEIRANE, 2022).

Como se já não bastasse toda a eficácia que o lúdico traz para aprendizagem de alunos/as e professores/as, as docentes foram questionadas se essa prática influencia positivamente na relação com sua saúde mental. Vimos mais uma vez o papel de educadoras e formadoras da educação comprometidas com a prática lúdica, ao mesmo tempo ficamos diante de seres humanos comprometidos consigo mesmas, buscando estarem bem para realizarem suas práticas docentes em sala de aula.

**Meirane:** Você acredita que a ludicidade pode ajudar ao enfrentamento de problemas emocionais de docentes e discentes em sala de aula?

**Educadora A:** Sim, sim! Inclusive [...] ganhei uma premiação por uma das atividades que eu tinha feito... executei o no terceiro normal médio, né? que é uma sala pequena, com 7 alunos [...] normal médio são muito empenhados, e aí eu montei uma sala de jogos com eles, pra receber, como eles são poucos, né? Eu pensei em uma turma só, eles escolheram o primeiro design gráfico, eles visitavam essa sala de jogos e acontecia tudo lá. Então... sobre o comando deles, eles elaboraram os jogos, a minha parte foi só rever conteúdos que eles iam abordar, horários com os professores, fazer a conta pra conseguir material com a escola, essas coisas, mas o restante tudo foi por parte deles. Então foi a Game Room, sala de jogos, e aí foram cinco jogos, eles são sete alunos, foram cinco jogos em sala, cabra cega, enfim... complete a música, e aí aconteceu esse momento, e foi bem interessante, porque o design gráfico é uma das turmas mais agitadas que a gente tem, né? dos primeiros anos, e aí eles interagiram bastante, gostaram bastante e, o resultado pra isso, eu conseguir ganhar uma premiação (risos tímidos). Espero que nas próximas edições a gente consiga fazer envolvendo mais turmas, porque dessa vez realmente não deu, até pelo receio deles, e de certa forma meu de não dar conta por que eles são uma turma pequena. Aí eu pensei: não, vamos envolver só uma turma, e aí nas próximas edições a gente faz uma coisa maior, assim espero.

**Educadora C:** Ajudam! Porque é nessa brincadeira, nessa interação, nessa conversa leve, e nessa presença do professor, nessa busca por essa alegria diária que o aluno se sente atraído, porque está num espaço em que só há a “seriedade” ... ah! tudo é formal, tudo é no medo, tudo é na cobrança... não acho que o aluno se sinta motivado pra poder está na sala e querer aprender (MEIRANE, 2022).

Podemos observar que através da ludicidade, o/a estudante aprende a respeitar regras, a ampliar o seu relacionamento social e a respeitar a si mesmo e ao outro. É por meio de todo universo lúdico que os discentes começam a expressar-se com maior facilidade, ouvir, respeitar e discordar de opiniões. Os/as docentes, uma vez instaurada prática lúdica na sala de aula, saciar-se-á com uma autovalorização de suas relações através da sua necessidade humana, discernindo valores éticos e morais mais integrativos, responsáveis, conscientes e, claro, ações mais críticas e instigantes.

#### 4.4 Estratégias utilizadas no ensino durante a pandemia

É inevitável não pensar nas marcas já deixadas pela pandemia da COVID-19. Segundo Barros e Vieira (2021, p. 843), “mesmo com o retorno das aulas presenciais,

nada será como antes, inclusive a educação, após toda a trajetória vivenciada no período de pandemia”. Devemos ser mais sagazes na preparação da sociedade para o uso das tecnologias digitais.

A pandemia causada pelo COVID-19 traz consigo para o sistema educacional, além de vários outros elementos corrosivos, a custosa demanda da constante “reinvenção docente”, transmutada esteticamente quanto uma necessária manutenção de uma educação remota que se faça ativa, presente e minimamente acessível, sem considerar entretanto, as lacunas das condições trabalhistas, estruturais e até mesmo formativas, destes profissionais da educação (PEREIRA et al., 2020, p. 5).

O primeiro movimento passa pela valorização do conjunto do desenvolvimento profissional docente, isto é, a capacidade de pensar a formação inicial em relação com a indução profissional e com a formação continuada. É preciso pensar naqueles/as que trabalham de verdade, que pensam no/a aluno/a, mas que acima de tudo reconheçam que são uma das peças fundamentais para que a aprendizagem ocorra e, por conseguinte, reconheçam sua importância na vida de todo o contexto escolar. Afinal de contas, como aponta Nóvoa (2022):

No centro da cena estão os professores. São eles os responsáveis pela disciplina escolar, no duplo sentido do termo: ensinam as disciplinas, as matérias do programa, em aulas dadas simultaneamente a todos os alunos; e asseguram a disciplina, as regras de comportamento e de conduta dos alunos (NÓVOA, 2022, p. 57).

Pensar em alguém que é responsável por si, pelo outro e pela sociedade em geral, é pensar na profissão docente. Esses/as profissionais se desdobram e se reinventam constantemente ao enfrentar os desafios de “bloqueio” que podem surgir de um minuto para o outro sem avisos, sem uma mínima preparação, sem apoio, sem valorização, sem reconhecimento, é no simples, “vai lá e faz”, isso é dever seu! É só buscar, pesquisar, só isso. São esses/as os/as profissionais que trazem estratégias de ensino para encarar sua prática de forma mais leve, e que tentam ao menos conseguir atingir um grau de equilíbrio emocional em seu âmbito de trabalho que, muitas vezes, assumem não ter tido coragem

ainda para enfrentar uma terapia profissional como está explícito na fala da educadora A mais adiante.

As docentes assumem que é importante preservar sua autoestima, o cuidado consigo para que possam estar preparadas para cuidar dos seus/suas alunos/as. Elas também concordam que possuem múltiplas funcionalidades, pois dentro da sala de aula recebem a função não somente de mediar, mas têm o papel e o dom da escuta, da construção de laços de amizade e de confiança. Conforme podemos observar a seguir:

**Meirane:** Quais foram as estratégias utilizadas para encarar essa sua prática profissional levando em consideração a sua saúde emocional?

**Educadora A:** [...] ainda não tive coragem de enfrentar a terapia com um profissional, né? Estou me preparando para isso. É, ao contrário do que se pensa, não é coisa pra louco, né? É coisa pra gente tratar antes que fique mais sério. Mas aí eu procuro sempre, quando eu vejo que a coisa tá pesando seja na vida pessoal ou na vida profissional, eu procuro a minha atividade [...] que eu mais gosto [...] ouvir música, dançar... E aí pego um tempinho, nem que seja por poucos minutos [...] eu procuro fazer alguma coisa que eu não tenha que dar retorno pra alguém, eu não tenha que explicar pra alguém, não interfira na vida de alguém, principalmente, porque... a nossa área é um pouco complicada, né? Ser professor é ser um pouquinho psicólogo, é ser um pouquinho mãe... e aí quando a gente não é mãe, né? têm certas sensibilidades que a gente não alcança. Mas aí, a gente tem que se preocupar bastante, pra não tá ferindo alguém, não tá pisando no calo de alguém, e às vezes vai pesando pra gente também, então quando a coisa pesa, tentar ali não interferir na vida de outra pessoa, ficar no meu cantinho, minha música e pronto, e aí eu volto...”

**Educadora E:** Procuro conversar com eles... na realidade eu nem os procuro eles que me procuram. quando tem um aluno e diz professora fulano tá chorando, Então o que é que acontece por eu ter muito conhecimento na saúde porque eu fui cedida, trabalhei 31 anos e alguma coisa então eu pego esse aluno, entro em contato com um psicólogo, de levar eles para lá... como eu tenho acesso com alguns médicos então a gente faz papel de pai, de mãe, de psicólogo...

**Educadora C:** [...] quando as estratégias são o uso da tecnologia... pronto! Recentemente, a gente fez um projeto que era pra usar... pra trabalhar o gênero podcast e documentário e o tema foi exatamente esse as escolhas profissionais... “os dilemas” das escolhas profissionais dos jovens, e aí foi um trabalho belíssimo!

**Meirane:** A pandemia afetou de alguma forma a sua saúde emocional?

**Educadora E:** Sim!

**Meirane:** De que forma?

**Educadora E:** Medo. Muito medo de eu ir para a escola por exemplo e desenvolver um toc de tanto álcool passado nas mãos,

máscara, a preocupação de quem não tava com máscara, com aluno que tava sem máscara a gente se preocupava, porque não tinha vacina ainda, medo de trazer para minha casa por causa da família... medo, sabe? Muito medo... insegurança.

**Meirane:**Essa esfera emocional interferiu no seu trabalho?

**Educadora E:** Não! Interferiu não! Assim, no início interferiu porque quem tá com o emocional abalado é outra coisa, mas depois da vacina foi tudo tranquilo...Para você ter uma ideia, os alunos diz o seguinte, a gente foi num passeio agora no final do ano, [...] aí eles dizem professora vocês são dos efetivos né, vocês na escola são tipo assim, professores bem rígidos e a gente olhando para vocês agora ver o quanto vocês são humanos, O carinho de vocês... aí eu disse assim, é porque na escola a gente é autoridade então a gente quer o quê para vocês a gente não pode confundir amizade com disciplina, com sala de aula, com o conteúdo então... [...] aí eu lembro quando vocês diziam, professor bom não é aquele que deixa o aluno fazer o que quer, a gente tá sentindo agora a responsabilidade de quem vai trabalhar. [...] Eu esqueci de dizer que na época da pandemia o sono me faltou (risos). Isso aí foi um fator que eu passei a tomar remédio para dormir. Passei a procurar, não foi só eu não, muitos colegas... Você não poderia sentir uma dor de barriga que... ah, não pode ir para a escola! (MEIRANE, 2022//2023).

A resposta de uma das participantes foi bem instigante, pois a mesma afirma que em momento algum sentiu seu emocional abalado por conta da pandemia, a não ser por ver os/as estudantes sem motivação, se evadindo da escola, perdendo entes queridos. A educadora C expõe que é indispensável o cuidado com seu próprio bem estar e com seu corpo.

Em seguida, pode-se perceber na fala da educadora B o carinho que sente pelos/as alunos/as e de como consegue através dessas ações integrativas trazer os/as estudantes para mais perto daquilo que denominamos processo educativo, que vai muito além dos conteúdos a serem trabalhados. Antes de tudo, o afeto, a amizade, a confiança. Depois de tudo, a construção, a aprendizagem, o conhecimento.

**Meirane:** Essa esfera emocional interferiu no seu trabalho?

**Educadora C:** Não interferiu! Não posso afirmar que fiquei nem depressiva, nem ansiosa, não! Mesmo porque em casa, eu tinha esse apoio, e eu me organizava, tinha uma rotina, sabendo que, esse é meu horário de trabalho, esse é meu horário... não tô aqui fazendo isso, esse é o momento das atividades de meu filho, pronto! Esse é o momento de eu sair pra poder fazer caminhada. Nunca sair misturando as coisas pra poder não ter o meu tempo garantido do trabalho.

**Pesquisadora:** A senhora gostaria de falar mais alguma coisa sobre atividades que você realiza que ajuda sua prática profissional ser mais leve e saudável pra você e seus discentes?

**Educadora B:** Bom, a dica que eu dou é continuar trazendo algo prazeroso para sala de aula, que os alunos vejam sentido, que os alunos se reconheçam naquilo que está sendo feito, que os alunos percebam que além do conteúdo ali, há um carinho, uma atenção envolvida. Isso ajuda a aprender. Quando é aquela coisa assim, muito seca, muito ferro e fogo, às vezes assusta, às vezes desmotiva ainda mais... então, fazer com que a aprendizagem seja prazerosa, fazer com seja mais dinâmica, mais interativa... acredito que isso ajuda em boa parte das situações em sala de aula (MEIRANE, 2022).

Baseando-se nos relatos das educadoras expostos acima, é possível considerar que o impacto da pandemia agravou negativamente a saúde mental da maioria das participantes. Torna-se notória a importância de um cuidado maior por parte dos sistemas educacionais com profissionais da educação, particularmente quando se considera algo que chegou tão repentinamente como a pandemia mudando toda a estrutura e organização do ensino. Algumas relataram o quanto se sentiam inseguras, ansiosas e perdidas afetando muitas vezes suas próprias relações no âmbito familiar.

É importante considerar que quando se fala em profissão docente, fala-se também de formação, formação essa que qualificará o ensino dos/as professores/as na medida em que, como aponta Nóvoa (2022), são elevados e não diminuídos, dignificados e não desvalorizados — “na verdade, é fácil alinhar uma lista de livros, teorias e conceitos que os/as professores/as devem conhecer. Difícil, é ensiná-los de maneira problematizadora, emancipadora, a partir de reflexões centradas na vida, na cultura e no exercício da profissão” (NÓVOA, 2022, p. 97). Podemos refletir sobre como os/as professores/as atuantes da educação acabam por se defrontar com um enorme contingente de desafios e responsabilidades desde situações que vão além do ato de ensinar ao envolvimento com inúmeros reflexos de todas mazelas sociais, que envolvem alunos/as, famílias e a comunidade em geral.

É assim diante de tantos desafios que consideramos que a prática da ludicidade é indispensável, pois é por meio do lúdico que as possibilidades investigativas surgem, e acima de tudo os/as discentes descobrem suas capacidades, adquirirão autonomia e uma diversidade de saberes em meio ao seu processo de aprendizagem. Tão somente dessa forma, podemos elevar o lúdico como um trabalho importantíssimo a ser desenvolvido em sala de aula contribuindo para o aprendizado dos/as alunos/as, os/as envolvendo mais ativamente e evoluindo o desejo e a vontade em crescer como um aluno/a questionador/a, crítico/a, participativo/a e não um mero receptor de informações.

Analisando os dados da pesquisa de maneira geral, é possível concluir que os caminhos da prática lúdica são totalmente compreendidos e estão cada vez mais presentes na sala de aula conforme as falas das participantes. Percebe-se, portanto, que o lúdico, ao que concerne o processo de aprendizagem e ensino, proporciona um melhor e benéfico desenvolvimento para os/as discentes e para as próprias educadoras ultrapassarem as paredes da sala de aula, pois como aponta Silva (2018) é por meio do lúdico que se tem um meio de melhor compreensão do funcionamento da *psique*, das emoções e da personalidade dos indivíduos.

De acordo com professor Parker Palmer (2012), à boa prática docente requer autoconhecimento: é um segredo escondido à vista de todos/as. Portanto, uma vez que os/as alunos/as aprendem e se instauram integralmente nas propostas educativas são os melhores resultados que os/as professores/as que ensinam podem alcançar. É preciso ter consciência que quanto mais se ama ensinar, mas doloroso o ensino poderá ser; é preciso ter coragem para ensinar e (re) descobrir que dentro de nós mora uma essência de grandes experimentadores da educação que se inspiram e motivam a ajudar e revelar uma complexidade que existe dentro de si que está dentro dos nossos próprios alunos/as e de suas vidas.

## CONCLUSÃO

Ao que concerne à saúde mental, é importante salientar que a pandemia trouxe sérios problemas não só para os/as docentes como para os/as discentes, a exemplo de depressão, estresse e falta de ânimo seja pela jornada árdua de trabalho que se intensificou ou pela falta de um equipamento tecnológico, ou ainda pelos elevados índices de busca pela sobrevivência nesse período pandêmico. De maneira geral, houve resposta imediata ao que tange aos sistemas educativos que veio a se tornar bem mais frágil e inconsistente.

A dependência pelas plataformas digitais, o medo, a insegurança, a falta de prática, a falta de formação continuada e apoio que assegura o acesso de alunos/as e professores/as, foram outros fatores que acarretaram mudanças drásticas no ensino, mas isso não diminuiu a relevância do/a professor/a no processo de ensino-aprendizagem, pois além de educador/a, ele/a cumpre um papel humano e essencial dentro e fora da sala de aula.

São os/as docentes que se dedicam e cativam valores éticos e morais às pessoas em formação como os/as alunos/as da educação básica. São essas as pessoas que de uma situação tão dolorosa como a da pandemia conseguiram encontrar “uma luz no fundo do túnel” tirando de tudo um aprendizado de vida – para a vida. Com isso, torna-se indispensável pensar e refletir nas necessidades que os/as docentes têm sobre o respeito as suas limitações, e que esses/as possam reconhecer e estabelecer horários de descanso, buscar atividades e práticas de exercícios que promovam oportunidades de se libertarem da opressão do sistema, e que tenham apoio psicológico e recursos que lhes ajudem em sua prática.

Importante falar sobre uma ação realizada na pandemia e citada pelas docentes, em que elas fizeram busca ativa de estudantes que ficaram dispersos, e com bom êxito conseguiram uma boa ligação às famílias e o apoio das autoridades locais e das instituições em que trabalham. Quanto ao cuidado consigo, as educadoras se mostraram conscientes que a pandemia afetou sua saúde mental de alguma forma, seja ao trazer fadiga da própria família, o medo de levar o vírus para casa, a falta de sono vivendo a base de remédios, a insegurança, além disso o cuidado e preocupação extrema com a evasão dos/as alunos/as.

Tendo consciência que todos/as podem apresentar sinais de sofrimento psíquico em alguma fase da vida, os/as docentes se mostraram cautelosas quanto a importância que devemos dar ao sofrimento psíquico que afeta nossa saúde mental, pois apesar de todo o contexto pandêmico que vivenciaram, sempre buscaram formas seja através da prática de algum exercício físico, de realizar um receita nova, de discernir e organizar bem seus horários de atividades, de não se deixar levar pela baixa autoestima, dançar ou ouvir músicas sem ser cobrada a todo momento por resultados, a encontrar formas que ajudassem também os/as estudantes a manter esse equilíbrio emocional de todo impacto que a pandemia nos trouxe.

É importante salientar que quando falamos em cuidados com a saúde mental, precisamos considerar todos os espaços em todos os níveis que merecem nossa atenção, fazendo com que a comunidade em geral se veja sensibilizada e apta a colaborar com a qualificação dos/as profissionais da educação, podendo partir de reorganização da jornada de trabalho, de atribuição de mais projeto de vida como aponta uma das educadoras, do apoio emocional e das metodologias exigidas com muita expansão e cuidado com toda a rede de atenção da saúde. Afinal, ser professor/a nunca foi tarefa fácil, exige muito de tudo; então é imprescindível considerar que antes de ser professor/a, estamos falando de pessoas e isso nos leva a refletir em todas as dimensões pessoais e profissionais, e mais indispensavelmente, a coletividade docente – o trabalhar junto.

No que se refere ao lúdico, uma vez instaurado tende a trazer inúmeros benefícios para todos os envolvidos em sua prática, sendo, sem dúvida, um grande laboratório, onde os/as docentes devem dar atenção por ser através dele que as experiências inteligentes e reflexivas ocorrem desenvolvendo capacidades afetiva, cognitiva e emocional e proporcionando prazer no ato de aprender, facilitando também as práticas pedagógicas em sala de aula.

Saúde mental e lúdico, é como a teoria e a prática, não se separam, mas andam juntas. É com a descoberta e exploração de capacidades físicas, expressão de emoções, afetos e sentimentos adquiridos que conseguimos expressar amor, desejos, sentimentos, emoções, alegria e prazer bem como reconhecer nossas próprias limitações e descobrir aquilo que podemos ser ou fazer de melhor. Nosso cérebro pode até parecer mínimo, mas é o único que tem o poder de dominação sobre a mente, da sua abrangência ilimitada e da forte influência que tem com o comportamento emocional.

Com todos os resultados obtidos, percebemos como é essencial o desenvolvimento de estudos referentes à saúde mental docente que tragam conceitos e termos acerca de sentimentos e expressões comuns vivenciados e adquiridos com a prática pedagógica, e de como a ludicidade pode ser uma excelente aliada no que tange ao processo de ensino-aprendizagem da educação básica, e na promoção de saúde de docentes e estudantes na escola.

## REFERÊNCIAS

AMORIM, Gabriel Brito; CÓ, Elisa Prado; FINARDI, Kyria Rebeca. **Ensino de Línguas em tempos de Pandemia**: experiências com tecnologias em ambientes virtuais. Redoc: Rio de Janeiro, v. 4, n.3, p. 112-140, 2020.

BARROS, Fernando Costa; VIEIRA, Darlene Ana de Paula. Os desafios da educação no período da pandemia. **BrazilianJournalofDevelopment**. (v.7, n.1), p.826-849, Curitiba: 2021.

Biblioteca Virtual em saúde. **Ministério da Saúde**, 2017. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/saude-mental-no-trabalho-e-tema-do-dia-mundial-da-saude-mental-2017-comemorado-em-10-de-outubro/>. Acesso em: 9 de abril de 2023.

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. **Referencial Curricular Nacional para Educação Infantil/Ministério da Educação e do Desporto**. Brasília: MEC/SEF, 1998.3V.: il.

LUTHAI, Gabi. **Respire Fundo**, 2019. Versão acústica abril, 2021. Disponível em: <https://br.nacaodamusica.com/posts/gabi-luthai-mar-aberto-respire-fundo-acustico/>. Acesso em 09 de abril de 2023.

CAMPOS, A. S.; VIANA, G. C.; SIMÕES, L. L. F.; FERREIRA, H. S. O jogo como auxílio no processo ensino-aprendizagem: as contribuições de Piaget, Wallon e Vygotsky. **BrazilianJournalofDevelopment**, v. 6, n. 5, p. 27127–27144, 2020.

DALLABONA, S. R; MENDES, S.M.S. O Lúdico na Educação Infantil: Jogar, Brincar, uma forma de Educar. **Revista de divulgação técnico-científica do ICPG**, v.1, n. 4, p.107- 112, mar., 2004.

DESLANDES, Suely Ferreira; GOMES, Romeu; MINAYO, Maria Cecília de Souza (organizadora). **Teoria, método e criatividade**. Petrópolis, RJ: Vozes, 26. ed., 2007.

FOLHA DE SÃO PAULO. **Frases marcantes da escritora Clarice Lispector**, 2020.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do oprimido**. 17. ed. Rio de Janeiro, Paz e Terra, 1987.

FREUD, Sigmund. **O Caso Schreber**, Artigos sobre Técnica e outros Trabalhos (1913-1914). Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud. Rio de Janeiro: Imago Editora, 1969. v. 12.

GUIMARÃES, Liliana A. M.; FREIRE, Heloisa Bruna. Sobre o estresse ocupacional e suas repercussões na saúde. In: GUIMARÃES, Liliana A. M.; GRUBITS, Sonia (Orgs). **Série Saúde Mental e Trabalho**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004. v. 2.

GUIMARÃES, Liliana Andolpho Magalhães; GRUBITS, Sonia. **Saúde Mental e Trabalho**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2007.

HELOANI, José Roberto; CAPITÃO, Cláudio Garcia. Saúde mental e psicologia do trabalho. **Perspec.** São Paulo, 17 (2), Jun 2003.

HUNHOFF, Heloisa; FLORES, Cláudia Reis. Adoecimento psíquico do trabalha(dor) docente na perspectiva da psicodinâmica do trabalho: revisão bibliográfica integrativa. **Revista Psicologia em foco**, Frederico Westphalen, p. 45-63, 2020.

INSTITUTO FEDERAL DE BRASÍLIA, Ministério da Educação. **O que é ser professor?** Disponível em: <https://www.ifb.edu.br/reitori/7813-o-que-e-ser-professor-1>. Acesso em: 03 de março de 2023.

LEVY, Gisele Cristine Tenório de Machado et. al. Síndrome de Burnout em professores da rede pública. **Produção**, v. 19, n. 3, set./dez. 2009, p. 458-465.

LIMA, Luzia Magali de; BODONI, Patrícia Soares Baltazar. **Profissão professor: ser professor**, 2022. Disponível em: <https://meuartigo.brasilecola.uol.com.br/educacao/profissao-professor-ser-professor.htm>. Acesso em: 03 de março de 2023.

Lispector, Clarice. **Um sopro de vida**. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.

LOBO, Larissa Aline Carneiro; RIETH, Carmen Esther. **Saúde mental e Covid-19: uma revisão integrativa da literatura**. Rio de Janeiro, v. 45, n. 130, p. 885-901, jul-set 2021.

LUCKESI, Cipriano. Ludicidade e formação do educador. **Revista entre ideias**, Salvador, v. 3, n. 2, p. 13-23, jul./dez. 2014.

LYRA, Thaís. **Pesquisa revela que saúde mental dos professores piorou em 2022**. Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/21359/pesquisa-revela-que-saude-mental-dos-professores-piorou-em-2022>. Acesso em: 08 de abril de 2023.

MARIANO, Maria do Socorro Sales; MUNIZ, Hélder Pordeus. Trabalho docente e saúde: o caso dos professores da segunda fase do ensino fundamental. **Estudos e pesquisas em psicologia**, vol. 6, n. 1, p. 76-88, Rio de Janeiro, 2006.

MINAYO, M.C.S. Análise e interpretação de dados de pesquisa qualitativa. In: Minayo, M.C.S. (Org). Deslandes, S. F.; Gomes, R. **Pesquisa Social: teoria, método e criatividade**. 27ª ed. Petrópolis, RJ: Vozes. 79-105, 2008.

MORAN, J. M. Como utilizar a Internet na educação. **Ciência da Informação**, [S. l.], v. 26, n. 2, 1997. Disponível em: <https://revista.ibict.br/ciinf/article/view/700>. Acesso em: 02 de abril. 2023.

MOURA, J. da S.; NUNES, C. P.; FERREIRA, L. G. Transtornos mentais e comportamentais em professores: influências na carreira profissional docente. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, Boa Vista, v. 13, n. 39, p. 19–42, 2023. Disponível em: <https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/826>. Acesso em: 29 mar. 2023.

NASCIMENTO, Kelen Braga do; SEIXAS, Carlos Eduardo. O adoecimento do professor da Educação Básica no Brasil: apontamentos da última década de pesquisas. **Revisa Educação Pública**, 2020.

NEVES, Mary Yale Rodrigues; SILVA, Edith Seligmann. A dor e a delícia de ser (estar) professora: trabalho docente e saúde mental. **Estudos e pesquisas em psicologia**, v. 6, n. 1, p. 63-75, Rio de Janeiro, 2006.

NÓVOA, António. **Escolas e professores proteger, transformar, valorizar**. Colaboração Yara Alvim. Salvador: SEC/IAT, 2022, 116p.

NÓVOA, António. Firmar a posição como professor, afirmar a profissão docente. **Cadernos de Pesquisa**. v.47 n.166 p.1106-1133 out./dez. 2017.

OLIVEIRA, Erik Cunha de; SANTOS, Vera Maria dos. Adoecimento mental docente em tempos de pandemia. **BrazilianJournalofDevelopment**, Curitiba, v.7, n.4, p. 39193-39199, abril, 2021.

PEREIRA, H. P. SANTOS, F. V.; MANENTI, M. A. Saúde mental de docentes em tempos de pandemia: os impactos das atividades remotas. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, Boa Vista, v. 3, n. 9, p. 26–32, 2020. Disponível em: <https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/74>. Acesso em: 29 mar. 2023.

PIAGET, Jean. **A Epistemologia Genética**. Rio de Janeiro. Vozes. 1972.

PIAGET, Jean. **A Equilibração das Estruturas Cognitivas**. Rio de Janeiro: Zahar, 1976.

RAMADAM, Zacarias Borges Ali. **Saúde Mental no trabalho: da teoria à prática**. **Revista Brasileira de Saúde ocupacional**. GLINA, Miriam Raab Debota; ROCHA, Lys Esther (orgs). Editora Roca, São Paulo, 2010.

ROGRIGUES, Daniela Zanoni Moreira; MARIA, Beatriz. Saúde mental e trabalho docente. **Periódicos eletrônicos em psicologia**, v. 23, n.3. Natal jul./set. 2018.

Salmos; Colossenses. Português. **In: Bíblia Sagrada**. Tradução de João Ferreira de Almeida. 2. ed. Barueri – SP: Revista e Atualizada no Brasil, 1999. p 896. Bíblia. A.T. e N. T.

SCOTTINI, Alfredo. **Minidicionário escolar da língua portuguesa**. Blumenau, SC: Todo livro Editora, 2017.

SECRETARIA DE SAÚDE. **Governo do Estado do Paraná. Linha de cuidado em saúde mental**. Disponível: <https://www.saude.pr.gov.br/Pagina/Saude-Mental>. Acesso em: 02 de abril de 2023.

SILVA, Cilnaria de Melo. **O lúdico na educação infantil**: brincar e jogar uma forma de aprender e ensinar. **Anais V CONEDU**, 2018.

SILVA, Juliara Soares Da; SÁ, Rafaella Coêlho. Saúde mental importa: promovendo estratégias de preservação com professores da educação básica na pandemia. **Revista Epistemologia e Práxis Educativa - EPEduc**, Piauí, v. 05, n. 02, p. 01-17, 2022.

SILVA, Maria José da. Prática docente: a ludicidade no desenvolvimento da aprendizagem. **Anais VII CONEDU**, 2021.

SILVA, Rayane Mirela Lins; LEITE, Isabelle Diniz Cerqueira. **Valorização da saúde mental de professores perante a covid-19**. Faculdade Pernambucana de Saúde. Recife, 2023.

TEIXEIRA, Larissa. **66% dos professores já precisaram se afastar por problemas de saúde**. Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/12302/pesquisa-indica-que-66-dos-professores-ja-precisaram-se-afastar-devido-a-problemas-de-saude>. Acesso em: 08 de abril de 2023.

VIGOTSKY, L. S. **A formação da mente**. O desenvolvimento dos Processos Psicológicos Para Educação Superiores.3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1992.

## ANEXOS

### ANEXO I - CARTA DE ANUÊNCIA

#### CARTA DE ANUÊNCIA

Declaro para os devidos fins, que aceitaremos a pesquisadora Meirane da Silva Pereira, estudante do Curso de Letras pela Universidade Federal Rural de Pernambuco – UFRPE – Unidade Acadêmica de Serra Talhada – UAST, a desenvolver o seu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), com a temática: Saúde mental dos/as docentes do sertão de Itaparica: A ludicidade como uma prática promotora de saúde que está sob a orientação da Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup>. Roseane Amorim da Silva, membro do corpo docente do curso de Letras da Instituição referida acima. O objetivo da pesquisa é investigar os fatores que podem contribuir para o adoecimento psíquico dos/as docentes e como a ludicidade pode ser considerada uma ferramenta para um melhor bem-estar físico e cognitivo em tempos de pandemia. Inicialmente será refletido teoricamente sobre todo o contexto pandêmico geral ao qual os docentes se inserem e em seguida será realizada uma entrevista presencial com os professores participantes.

A aceitação está condicionada ao cumprimento da pesquisadora aos requisitos da Resolução 466/12 do Comitê de Ética, e suas complementares, comprometendo-se a utilizar os dados e materiais coletados, exclusivamente para os fins da pesquisa, mantendo o sigilo da identidade dos participantes.

Serra Talhada, \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_.

---

Assinatura – Gestão escolar com carimbo

**ANEXO II - MODELO TCLE**

UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO – UFRPE

UNIDADE ACADÊMICA DE SERRA TALHADA - UAST

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE

Convidamos você, \_\_\_\_\_ para participar, como voluntário (a), do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) com a seguinte temática: Saúde mental dos/as docentes do sertão de Itaparica: A ludicidade como uma prática promotora de saúde que está sob a orientação da Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup>. Roseane Amorim da Silva, membro do corpo docente do curso de Letras da Instituição Universidade Federal Rural de Pernambuco – UFRPE, Unidade Acadêmica de Serra Talhada -UAST, residente na rua Luiz Olavo de Andrade, 1220 - Alto da Conceição, Serra Talhada - PE, 56912-170. Fone (87) 999110342, e- mail: roseaneamorims@gmail.com.

No caso de aceitar fazer parte do estudo, rubrique as folhas e assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é da pesquisadora responsável. Em caso de recusa você não será penalizado.

Informações sobre a pesquisa:

A pesquisa buscará investigar os fatores que podem contribuir para o adoecimento psíquico dos/as docentes e como a ludicidade pode ser considerada uma ferramenta para um melhor bem-estar físico e cognitivo em tempos de pandemia. Inicialmente será refletido teoricamente sobre todo o contexto pandêmico geral ao qual os docentes se inserem e em seguida será realizada uma entrevista presencial que será gravada através de áudio com os professores participantes.

Em relação aos riscos e benefícios:

Quanto aos riscos presentes no estudo, os/as participantes estarão informados/as de que a qualquer momento estarão livres para deixar a pesquisa, se sentirem algum desconforto durante a realização, e se não ficarem confortáveis com a presença da pesquisadora não

daremos continuidade a mesma. Caso algum participante sinta algum incômodo poderemos mediar o encaminhamento para os serviços de saúde existentes na cidade, a exemplo das Unidades de saúde, que dispõem de equipe com psicólogos, assistentes sociais e médicos, também para as Clínicas escolas das Universidades.

Sobre os benefícios, este estudo possibilitará aos (as) participantes reflexões sobre a temática investigada, contribuirá para que a problemática ganhe visibilidade na região e que estratégias de prevenção e promoção de saúde sejam desenvolvidas considerando as diferentes localidades onde o estudo será realizado.

O sigilo das informações disponibilizadas será resguardado, bem como o anonimato dos/as participantes. Os dados só serão utilizados para atender aos objetivos da pesquisa, inclusive na publicação dos resultados. As gravações das entrevistas serão arquivadas no computador da pesquisadora que ficará responsável pelo sigilo do material armazenado por 5 anos, após isso será deletado.

Em caso de dúvidas relacionadas aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da UFRPE no endereço: na Secretaria do CEP/UFRPE, localizada no Prédio Central da Reitoria, 1º andar (ao lado da Secretaria Geral dos Conselhos Superiores) a Rua Manoel de Medeiros, S/N Dois Irmãos – Recife/PE - CEP: 52171-900. Telefone: 33206638 / E-mail: cep@ufrpe.br.

---

(Assinatura da pesquisadora)

**CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO**

Eu, \_\_\_\_\_

RG/CPF/ \_\_\_\_\_, abaixo assinado, concordo em participar do estudo referido acima, como voluntário (a). Fui devidamente informado (a) e esclarecido(a) pela pesquisadora sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade.

Serra Talhada, \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Nome e Assinatura do participante:

Presenciamos a solicitação de consentimento, esclarecimentos sobre a pesquisa e aceite do sujeito em participar.

02 testemunhas:

Nome:

Assinatura:

Nome:

Assinatura:

## ANEXO III - ROTEIRO DE ENTREVISTA



### UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO UNIDADE ACADÊMICA DE SERRA TALHADA

Roteiro de entrevista semiestruturada para o Trabalho de Conclusão de curso (TCC)

- Perguntas de perfil socioeconômico:
  1. Qual a sua idade?
  2. O gênero que você se identifica?
  3. Qual a cor da sua pele?
  4. Você faz parte de algum grupo étnico?
  5. Você mora na área rural ou urbana?
  6. Seu estado civil?
  7. Tem filhos/as? Se sim, quantos?
  8. Qual a renda mensal familiar?
  9. Você é formada/o em que área? Há quanto tempo já se formou?
  10. Há quanto tempo está na docência?
  11. Qual a sua área de atuação?
  12. Fez algum curso de especialização? Mestrado?
  13. Participa de formações continuadas?
  
- Perguntas sobre a temática:
  14. Você se sente motivado para realizar seu trabalho? O que motiva você atualmente?
  15. Se responder não, quais dificuldades você tem enfrentado que o/a desmotiva?

16. Quais os principais desafios que você enfrenta em sua prática profissional ao longo dos anos de atuação?
17. O que você tem feito para lidar com esses desafios e dificuldades?
18. Como você se sente atualmente em termos emocionais em relação ao seu trabalho?
19. Quais as principais consequências que você observou na educação devido à pandemia?
20. Quais as principais mudanças e desafios que você conseguiu observar na relação entre professores e alunos/as durante a pandemia, considerando as aulas online e o retorno ao presencial?
21. A pandemia, afetou de alguma forma a sua saúde emocional? Se sim, de que forma?
22. A esfera emocional interfere no seu trabalho?
23. Quais as estratégias utilizadas para encarar atualmente sua prática profissional levando em consideração a saúde emocional?
24. Você acha importante trabalhar com atividades lúdicas em sala de aula?
25. Você realiza atividades lúdicas? De que forma você as utiliza? Elas ajudam em que sentido sua prática profissional?
26. Você acredita que a ludicidade pode ajudar ao enfrentamento de problemas emocionais de docentes e discentes em sala de aula?
27. Gostaria de falar mais alguma coisa sobre atividades que você realiza que ajudam sua prática profissional ser mais leve e saudável para você e os seus discentes?