

INSTITUTO FEDERAL GOIANO – CAMPUS CERES
LICENCIATURA EM CIÊNCIAS BIOLÓGICAS
GABRIELE DE LIMA CORREIA

**SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO ESCOLAR: construindo estratégias de
prevenção, identificação e enfrentamento**

CERES – GO
2023

GABRIELE DE LIMA CORREIA

**SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO ESCOLAR: construindo estratégias de
prevenção, identificação e enfrentamento**

Trabalho de curso apresentado ao curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do Instituto Federal Goiano – Campus Ceres, como requisito parcial para a obtenção do título de Licenciada em Ciências Biológicas, sob orientação da Prof.^a Dr.^a Lorena de Almeida Cavalcante Brandão Nunes.

**CERES – GO
2023**

Sistema desenvolvido pelo ICMC/USP
Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema Integrado de Bibliotecas - Instituto Federal Goiano

C824s

Correia, Gabriele de Lima SAÚDE MENTAL NO
CONTEXTO ESCOLAR: construindo estratégias de
prevenção, identificação e enfrentamento /
Gabriele de Lima Correia; orientadora Lorena de
Almeida Cavalcante Brandão Nunes -- Ceres,
2023.
10 p.

TCC (Graduação em Licenciatura em Ciências
Biológicas) -- Instituto Federal Goiano, Campus
Ceres, 2023.

1. Saúde mental. 2. Psicologia Escolar. 3. Psicologia
Educativa. I., Lorena de Almeida Cavalcante Brandão
Nunes, orient. II. Título.

**TERMO DE CIÊNCIA E DE AUTORIZAÇÃO PARA DISPONIBILIZAR PRODUÇÕES
TÉCNICO-CIENTÍFICAS NO REPOSITÓRIO INSTITUCIONAL DO IF GOIANO**

Com base no disposto na Lei Federal nº 9.610/98, AUTORIZO o Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Goiano, a disponibilizar gratuitamente o documento no Repositório Institucional do IF Goiano (RIIF Goiano), sem ressarcimento de direitos autorais, conforme permissão assinada abaixo, em formato digital para fins de leitura, download e impressão, a título de divulgação da produção técnico-científica no IF Goiano.

Identificação da Produção Técnico-Científica

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Tese | <input type="checkbox"/> Artigo Científico |
| <input type="checkbox"/> Dissertação | <input type="checkbox"/> Capítulo de Livro |
| <input type="checkbox"/> Monografia – Especialização | <input type="checkbox"/> Livro |
| <input checked="" type="checkbox"/> TCC - Graduação | <input type="checkbox"/> Trabalho Apresentado em Evento |
| <input type="checkbox"/> Produto Técnico e Educacional - Tipo: _____ | |

Nome Completo do Autor: Gabriele de Lima Correia

Matrícula: 2019103220530408

Título do Trabalho: SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO ESCOLAR: construindo estratégias de prevenção, identificação e enfrentamento

Restrições de Acesso ao Documento

Documento confidencial: Não Sim, justifique: _____

Informe a data que poderá ser disponibilizado no RIIF Goiano: 07/12/2013

O documento está sujeito a registro de patente? Sim Não

O documento pode vir a ser publicado como livro? Sim Não

DECLARAÇÃO DE DISTRIBUIÇÃO NÃO-EXCLUSIVA

O/A referido/a autor/a declara que:

- o documento é seu trabalho original, detém os direitos autorais da produção técnico-científica e não infringe os direitos de qualquer outra pessoa ou entidade;
- obteve autorização de quaisquer materiais incluídos no documento do qual não detém os direitos de autor/a, para conceder ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Goiano os direitos requeridos e que este material cujos direitos autorais são de terceiros, estão claramente identificados e reconhecidos no texto ou conteúdo do documento entregue;
- cumpriu quaisquer obrigações exigidas por contrato ou acordo, caso o documento entregue seja baseado em trabalho financiado ou apoiado por outra instituição que não o Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Goiano.

Ceres, 07/12/2023.

Gabriele de Lima Correia

Gabriele de Lima Correia

Assinatura do Autor e/ou Detentor dos Direitos Autorais

Ciente e de acordo:



Lorena de Almeida Cavalcante Brandão Nunes

Assinatura do(a) orientador(a)



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA GOIANO

Ata nº 167/2023 - GE-CE/DE-CE/CMPCE/IFGOIANO

ATA DE DEFESA DE TRABALHO DE CURSO

Aos vinte e dois dias do mês de novembro do ano de dois mil e vinte e três, realizou-se a defesa de Trabalho de Curso da acadêmica Gabriele de Lima Correia, do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas, matrícula 2019103220530408, cujo título é "Saúde mental no contexto escolar: construindo estratégias de prevenção, identificação e enfrentamento". A defesa iniciou-se às 17 horas e 33 minutos, finalizando-se às 17 horas e 58 minutos. A banca examinadora considerou o trabalho APROVADO, com média 9,6 no trabalho escrito, média 9,7 no trabalho oral, apresentando assim média aritmética final de 9,6 pontos, estando a estudante APTA para fins de conclusão do Trabalho de Curso.

Após atender às considerações da banca e respeitando o prazo disposto em calendário acadêmico, a estudante deverá fazer a submissão da versão corrigida em formato digital (.pdf) no Repositório Institucional do IF Goiano - RILF, acompanhada do Termo Ciência e Autorização Eletrônico (TCAE), devidamente assinado pela autora e pela orientadora.

As integrantes da banca examinadora assinam a presente.

(Assinado Eletronicamente)

Lorena de Almeida Cavalcante Brandão Nunes

Orientadora

(Assinado Eletronicamente)

Elvis Batista de Moraes

Membro

(Assinado Eletronicamente)

Fausto de Melo Faria Filho

Membro

Documento assinado eletronicamente por:

- Fausto de Melo Faria Filho, PROFESSOR ENS BASICO TECN TECNOLOGICO, em 22/11/2023 19:19:56.
- Elvis Batista de Moraes, PROF ENS BAS TEC TECNOLOGICO-SUBSTITUTO, em 22/11/2023 18:37:54.
- Lorena de Almeida Cavalcante Brandao Nunes, PROFESSOR ENS BASICO TECN TECNOLOGICO, em 22/11/2023 18:34:47.

Este documento foi emitido pelo SUAP em 22/11/2023. Para comprovar sua autenticidade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifgoiano.edu.br/autenticar-documento/> e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 549486
Código de Autenticação: 10abde90c3



AGRADECIMENTOS

A Deus, pela minha vida, pela oportunidade de ter feito parte da história do IF Goiano – Campus Ceres, e por me amparar em todos os obstáculos encontrados ao longo do curso.

Aos meus pais, Dionísio e Marilene, por sempre me motivarem a buscar o melhor para minha vida, não me deixando nunca desistir dos meus sonhos, sendo a realização desse, o de formar, dedicada a eles, que são a base da minha vida.

Ao meu irmão, minha maior inspiração, por ter me dado os suportes possíveis em meus estudos, me ensinando e me motivado em toda minha caminhada acadêmica e pessoal.

Aos meus amigos, Fábria Bruna e João Vitor, por terem sido um dos maiores motivos de alegria durante todo o curso, me fortalecendo, passando confiança e motivando quando tudo parecia perdido e a vontade de desistir era maior. Com eles, aprendi o verdadeiro significado de companheirismo e amizade.

Ao meu namorado, lury, por compartilhar comigo esse momento. Foi muito paciente em minhas ausências, e também me deu todo o apoio moral e emocional necessário.

Às minhas amigas, Vânia, Simone e Mony, amigas essas que o serviço me presenteou no ano de 2023, que são minhas maiores incentivadoras no dia a dia, que sempre torceram pelo meu sucesso e que hoje são inspirações para minha carreira profissional.

Aos meus professores, pelas correções e ensinamentos que me permitiram apresentar um melhor desempenho no meu processo de formação profissional, em especial ao professor Suelino, que já não se encontra mais no Campus, mas que, além de professor, foi amigo e grande mentor.

Ao setor de extensão, pela aprovação, com concessão de bolsa à estudante do Ensino Médio Rafaela Dias, do projeto "Ansiedade no contexto escolar: construindo estratégias de prevenção, identificação e enfrentamento", que deu origem a este trabalho de curso.

E, em especial, à minha orientadora, professora Lorena Cavalcante, por ter abraçado a ideia desde o princípio, por estar comigo em todos os momentos, me colocando pra cima, por ter me guiado no decorrer deste trabalho, me dando todo suporte e incentivo necessários.

RESUMO

Ao longo da história, é possível observar diversas formas de lidar com questões relacionadas ao bem-estar emocional. Contemporaneamente, tabus e preconceitos acerca da saúde mental têm sido abandonados, discutindo-se cada vez mais sobre a prevenção de questões como ansiedade, depressão, Burnout, dentre outras. Um dos contextos potentes para executar ações preventivas que visem a construção do bem-estar emocional é o escolar. O presente artigo apresenta e discute uma experiência formativa, ocorrida no âmbito de um projeto de extensão, que buscou contribuir para prevenção, identificação e enfrentamento de questões relativas à saúde mental em uma escola da rede municipal de ensino da cidade Itapaci – GO. São apresentados os resultados de dois encontros formativos, o primeiro junto a docentes de 6º a 9º ano, acerca de Síndrome de Burnout, e o segundo junto a estudantes do 9º ano, abordando a temática do desenvolvimento da inteligência socioemocional. São apresentadas contribuições para a literatura da área e também a nível prático, podendo inspirar novas iniciativas nesse âmbito.

Palavras-chave: Saúde mental; Psicologia Escolar; Psicologia Educacional.

ABSTRACT

Throughout history, it is possible to observe different ways of dealing with issues related to emotional well-being. Nowadays, taboos and prejudices regarding mental health have been abandoned, with increasing discussions about the prevention of issues such as anxiety, depression, Burnout, among others. One of the powerful contexts for carrying out preventive actions aimed at building emotional well-being is at school. This article presents and discusses a training experience, which took place within the scope of an extension project, which sought to contribute to the prevention, identification and confrontation of issues related to mental health in a municipal school in the city of Itapaci – GO. The results of two training meetings are presented, the first with teachers from 6th to 9th year, about Burnout Syndrome, and the second with 9th year students, addressing the theme of the development of socio-emotional intelligence. Contributions are presented to the literature in the area and also at a practical level, which may inspire new initiatives in this field.

Keywords: Mental health; School Psychology; Educational Psychology.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Planejamento do momento formativo junto aos docentes.....	05
Tabela 2 – Planejamento do momento formativo junto aos estudantes	05
Tabela 3 – Sentidos que emergiram no momento formativo junto aos professores.....	06
Tabela 4 – Sentidos que emergiram no momento formativo junto aos estudantes	07

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	01
FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	02
METODOLOGIA	04
RESULTADOS.....	06
CONCLUSÕES	08
REFERÊNCIAS.....	09

SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO ESCOLAR: CONSTRUINDO ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO, IDENTIFICAÇÃO E ENFRENTAMENTO

Gabriele de Lima Correia
Lorena de Almeida Cavalcante Brandão Nunes

Resumo: Ao longo da história, é possível observar diversas formas de lidar com questões relacionadas ao bem-estar emocional. Contemporaneamente, tabus e preconceitos acerca da saúde mental têm sido abandonados, discutindo-se cada vez mais sobre a prevenção de questões como ansiedade, depressão, Burnout, dentre outras. Um dos contextos potentes para executar ações preventivas que visem a construção do bem-estar emocional é o escolar. O presente artigo apresenta e discute uma experiência formativa, ocorrida no âmbito de um projeto de extensão, que buscou contribuir para prevenção, identificação e enfrentamento de questões relativas à saúde mental em uma escola da rede municipal de ensino da cidade Itapaci – GO. São apresentados os resultados de dois encontros formativos, o primeiro junto a docentes de 6º a 9º ano, acerca de Síndrome de Burnout, e o segundo junto a estudantes do 9º ano, abordando a temática do desenvolvimento da inteligência socioemocional. São realizadas contribuições para a literatura da área e também a nível prático, podendo inspirar novas iniciativas nesse âmbito.

Palavras-chave: Saúde mental; Psicologia Escolar; Psicologia Educacional.

MENTAL HEALTH IN THE SCHOOL CONTEXT: BUILDING PREVENTION, IDENTIFICATION AND COPING STRATEGIES

Abstract: Throughout history, it is possible to observe different ways of dealing with issues related to emotional well-being. Nowadays, taboos and prejudices regarding mental health have been abandoned, with increasing discussions about the prevention of issues such as anxiety, depression, Burnout, among others. One of the powerful contexts for carrying out preventive actions aimed at building emotional well-being is at school. This article presents and discusses a training experience, which took place within the scope of an extension project, which sought to contribute to the prevention, identification and confrontation of issues related to mental health in a municipal school in the city of Itapaci – GO. The results of two training meetings are presented, the first with teachers from 6th to 9th year, about Burnout Syndrome, and the second with 9th year students, addressing the theme of the development of socio-emotional intelligence. Contributions are realized to the literature in the area and also at a practical level, which may inspire new initiatives in this field.

Keywords: Mental health; School Psychology; Educational Psychology.

1. INTRODUÇÃO

Ao longo da história, é possível observar diversas formas de lidar com questões relacionadas ao bem-estar emocional. Contemporaneamente, tabus e preconceitos acerca da saúde mental têm sido abandonados, discutindo-se cada vez mais sobre a prevenção de questões como ansiedade, depressão, Burnout, dentre outras (SAMPAIO; JÚNIOR, 2021).

Um dos contextos potentes para executar ações preventivas que visem a construção do bem-estar emocional é o escolar. Partindo dessa compreensão, atualmente são observados programas educacionais que objetivam mediar o desenvolvimento de autoconhecimento, inteligência socioemocional e habilidades sociais (COVEY, 2017, HATCH ET AL., 2017; CURY, 2010, 2019; DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2005).

Um deles é o Programa “O Líder em Mim”, que, fundamentando-se na teoria de Stephen R. Covey, propõe atividades para desenvolvimento competências socioemocionais relacionadas aos 7 hábitos das pessoas altamente eficazes: 1. Seja proativo; 2. Comece com o objetivo em mente; 3. Primeiro o mais importante; 4. Pense ganha/ganha; 5. Procure primeiro compreender, depois ser compreendido; 6. Crie sinergia; 7. Afine o instrumento (COVEY, 2017, 2016, 2010).

Outro é o Programa “Escola da Inteligência”, que enfatiza o desenvolvimento de habilidades socioemocionais como autoestima, criatividade, pensar antes de agir e reagir, gerenciar as emoções, se colocar no lugar do outro, resiliência e autocontrole (CURY, 2019A, 2019B). Há ainda o programa de treinamento de habilidades sociais conduzido por Zilda e Almir Del Prette, cujo objetivo é criar ou ampliar o repertório comportamental dos indivíduos, de forma que eles possam lidar de modo mais competente, saudável e produtivo com outras pessoas (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2005).

No contexto brasileiro, a aplicação desses programas acaba sendo realidade quase exclusiva de escolas da rede particular de ensino. Diante dessa realidade, foi desenvolvido um projeto de extensão buscando contribuir, por meio de uma formação permanente junto os docentes e de uma palestra junto os estudantes de 9º ano, para prevenção, identificação e enfrentamento de questões relativas à saúde mental em uma escola da rede municipal de ensino da cidade Itapaci – GO.

O presente artigo, que discorre e analisa essa experiência, justifica-se cientificamente e socialmente, tendo em vista que apresenta contribuições práticas acerca de um tema de extrema relevância: a construção do bem-estar emocional, com foco na Síndrome de Burnout entre o grupo de professores e no desenvolvimento de inteligência socioemocional entre o grupo de estudantes. É importante destacar ainda que, embora comumente vivenciadas, essas duas questões ainda não são amplamente discutidas e abordadas segundo um viés preventivo e a uma a partir de uma proposta de articulação entre os fundamentos teóricos, técnicos, metodológicos e práticos da Psicologia.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O presente estudo fundamenta-se em referenciais críticos acerca da saúde mental, que a compreendem como um fenômeno que ultrapassa a esfera individual, possuindo determinantes de ordem social, econômica e política (SAMPAIO; JÚNIOR, 2021). Dito isso, proceder-se à com uma breve caracterização dos dois temas abordados durante os encontros formativos da presente pesquisa: Síndrome de Burnout e desenvolvimento da inteligência socioemocional.

2.1 A Síndrome de Burnout

Contemporaneamente, o contexto laboral é identificado como uma situação social de desenvolvimento: um cenário no qual, de forma dinâmica e dialética, os indivíduos aprendem e desenvolvem suas funções psicológicas superiores (VYGOTSKY, 1931; VYGOTSKY; LURIA; LEONTIEV, 1934). É importante destacar que, conforme refere Marinho-Araujo (2016), esse processo também é composto por rupturas, crises, desequilíbrios e reorganizações.

Entretanto, há situações que fazem com que o trabalho se torne alienado – ou seja, destituído de sentido para o sujeito – e venha a causar problemas que vão desde insatisfação até exaustão e podem culminar em enfermidades. Uma delas é a Síndrome de Burnout, cuja nomenclatura remete a algo que deixou de funcionar por exaustão de energia. Ela se caracteriza por exaustão emocional, despersonalização e reduzida realização profissional em decorrência de uma má adaptação do indivíduo a um trabalho prolongado, altamente estressante e com grande carga tensional (PÊGO; PÊGO, 2016).

Após conduzirem uma revisão sistemática da literatura brasileira acerca dessa Síndrome, Pêgo; Pêgo (2016) sistematizaram seus principais sintomas, que são de diversas ordens: (a) Físicos, como fadiga constante e progressiva, dores musculares ou osteomusculares, distúrbios do sono e do sistema respiratório, cefaleias/enxaquecas, perturbações gastrointestinais, imunodeficiência, transtornos cardiovasculares, disfunções sexuais e alterações menstruais em mulheres; (b) Psíquicos, a exemplo de falta de atenção/concentração, alterações da memória, lentificação do pensamento, sentimento de alienação, de solidão e de impotência, impaciência, labilidade emocional, dificuldade de autoaceitação/baixa autoestima, astenia/ desânimo/disforia/depressão e desconfiança/paranoia); (c) Comportamentais, tais como negligência/escrúpulo excessivo, irritabilidade, incremento da agressividade, incapacidade para relaxar, dificuldade na aceitação de mudanças, perda de iniciativa, aumento do consumo de substâncias, comportamento de alto risco e suicídio; (d) Defensivos, como tendência ao isolamento, sentimento de onipotência, perda do interesse pelo trabalho ou até pelo lazer, absenteísmo, ímpetos de abandono do trabalho e ironia/cinismo.

Suas causas englobam questões organizacionais, como a sobrecarga de trabalho; aspectos individuais, a exemplo da falta de rotinas e práticas de autocuidado; fatores históricos, sociais e culturais, tais como o processo de globalização, o ritmo acelerado de produção tecnológica e a velocidade com que as mudanças sociais vêm ocorrendo e afetando os indivíduos (HECKERT, 2001; PÊGO; PÊGO 2016). Diante disso, depreende-se que uma alternativa possível para prevenção da Síndrome de Burnout consiste na construção da qualidade de vida no trabalho, compreendida como consequência da implantação de melhorias e inovações no ambiente de trabalho visando a satisfação e o bem-estar do empregado e tendo como desdobramento uma maior produtividade (DAL FORNO; FINGER, 2015). Nas palavras de Pêgo; Pêgo (2016):

“Como forma de prevenção do Burnout, diversas ações podem ser implementadas. A redefinição e a reorganização dos processos de trabalho são de grande importância. É imprescindível que haja percepção do significado do trabalho e que o trabalhador se sinta engajado e responsável por aquilo que faz, sem sentir-se coagido por normas e políticas rígidas. Assim, uma das principais estratégias para prevenir a síndrome é enfatizar a promoção dos valores humanos no ambiente de trabalho, para fazer dele uma fonte de saúde e realização. Cabe a cada pessoa iniciar um processo de mudança pessoal e institucional, com propostas construtivas e participativas; ou, também, se os ambientes são mais fechados e resistentes, administrar a própria saúde e buscar aliados para iniciar um movimento que leve à construção de espaços mais saudáveis no contexto de trabalho” (p. 174).

2.2 O desenvolvimento da inteligência socioemocional

Em seu passado, a Psicologia caracterizou-se pela estipulação de um padrão/modelo de inteligência, fortemente associado a aspectos cognitivos que supostamente poderiam ser medidos e classificados através de avaliações, como o teste de QI. Esse tipo de compreensão estimulou o desenvolvimento do que Paulo Freire (1996) denominou educação bancária, centrada na figura do professor e na transmissão de conteúdos, muitas vezes deslocados da realidade em que os estudantes de inseriam.

A partir destacadamente da década de 80, esse paradigma passou a ser questionado e o desenvolvimento humano promovido no contexto escolar foi sendo compreendido de maneira mais ampla. Ele é mediado através da aprendizagem formal, ocorrida especialmente no ambiente da sala de aula, mas também no âmbito das relações que permeiam o espaço educacional (VYGOTSKY, 1931).

Nessa perspectiva, tem sido valorizada também a inteligência socioemocional, que inclui autoconhecimento, percepção do outro, manifestação de habilidades sociais, dentre outros fatores (GARDNER, 1994; NUNES; SILVEIRA, 2009). Defende-se que esse tipo de saber pode contribuir para o bem-estar emocional, bem como para a prevenção de transtornos psicológicos, como a ansiedade. É importante, no entanto, destacar que há também fatores sociais que podem favorecer o surgimento desse tipo de transtorno, precisando ser objetos de intervenção. Também devem ser consideradas questões institucionais, como a organização da escola, a relação professor-aluno, etc. Dessa forma, o desenvolvimento da inteligência socioemocional é entendido como fundamental, porém não totalitário, precisando ocorrer junto a outras melhorias.

3. METODOLOGIA

Foi adotada a metodologia da pesquisa-intervenção, estratégia, vinculada à metodologia qualitativa, que permite que o pesquisador, ao mesmo tempo em que investigue o fenômeno, o transforme (CASSAB; CASSAB, 2008; CASTRO, 2008; GREENWOOD; LEVIN, 2006; SILVEIRA ET AL., 2010). Essa modalidade se caracteriza pela atuação ética e política do pesquisador no sentido de se comprometer socialmente com a transformação da realidade em que está inserido, abandonando o distanciamento muitas vezes preconizado em relação ao fenômeno analisado, bem como uma suposta neutralidade da ciência (CASTRO; BESSET, 2008; IBÁÑEZ, 2011; MACHADO, 2014).

A pesquisa-intervenção teve início, após a aprovação do projeto de extensão, com o agendamento de um diálogo com a diretora da instituição escolar em que a mesma foi desenvolvida. A partir dessa conversa, foi definida a realização de dois momentos destinados ao objetivo maior de contribuir para prevenção, identificação e enfrentamento de questões relativas à saúde mental naquele contexto. O primeiro, programado para o dia 26/10/2023, abordaria a Síndrome de Burnout e teria como público-alvo sete docentes que lecionavam em turmas de 6º a 9º ano da escola, sendo 5 mulheres e 2 homens. Já o segundo, previsto para o dia 27/10/2023, contemplaria a temática do desenvolvimento da inteligência socioemocional e seria conduzido junto a 38 estudantes que compunham as duas turmas de 9º ano. Após essa definição, teve início o planejamento dos momentos formativos, detalhado nas Tabelas 1 e 2.

Tabela 1 – Planejamento do momento formativo junto aos docentes

Tema: Síndrome de Burnout		
Data: 26/10/2023 Horário: 11h às 12h		
Atividade	Objetivo(s)	Tempo
Apresentação e discussão do conceito de Síndrome de Burnout.	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer percepções do grupo de professores acerca dessa Síndrome. - Sensibilizar para a temática, a partir da exibição de imagens relacionadas ao tema. - Esclarecer o que é Síndrome de Burnout, bem como quais são seus sintomas e consequências. 	20 minutos.
Debate sobre a ocorrência da Síndrome de Burnout entre profissionais da educação.	<ul style="list-style-type: none"> - Alertar acerca da possibilidade de profissionais da educação apresentarem Síndrome de Burnout, discutindo fatores de risco. - Investigar se um ou mais integrantes do grupo acredita ter vivenciado ou estar vivenciando essa Síndrome. 	20 minutos.
Mediação estética a partir da obra “Unfinished Puzzle”, de Rob Gonsalves.	<ul style="list-style-type: none"> - Apreender sentidos e significados atribuídos pelo grupo de docentes acerca da Síndrome de Burnout, especialmente no tocante a fatores de risco e fatores de proteção para o seu desenvolvimento. 	15 minutos.
Diálogo acerca da prevenção da Síndrome de Burnout.	<ul style="list-style-type: none"> - Conscientizar sobre a importância da prevenção da Síndrome de Burnout através de ações institucionais. - Compartilhar estratégias de autocuidado que também contribuem para a prevenção da Síndrome. 	5 minutos.

Tabela 2 – Planejamento do momento formativo junto aos estudantes

Tema: Desenvolvimento da inteligência socioemocional		
Data: 27/10/2023 Horário: 09h30 às 10h30		
Atividade	Objetivo(s)	Tempo
Apresentação e discussão do conceito de inteligência socioemocional.	<ul style="list-style-type: none"> - Compartilhar perspectivas históricas e contemporâneas de compreensão da inteligência, destacadamente da inteligência socioemocional. - Conhecer percepções dos estudantes acerca desse constructo. - Sensibilizar para a temática, a partir da realização de mediações estéticas. 	15 minutos.
Realização de exercícios de autoconhecimento, conhecimento do outro e conhecimento da relação com o outro.	<ul style="list-style-type: none"> - Instrumentalizar os estudantes para o desenvolvimento da inteligência socioemocional. 	30 minutos.
Explicação sobre comunicação não-violenta.	<ul style="list-style-type: none"> - Trabalhar a inteligência a nível intrapessoal e interpessoal. 	15 minutos.

	- Contribuir para a construção de uma convivência saudável no contexto escolar, seja entre os próprios estudantes ou entre eles e os agentes escolares.	
--	---	--

Esses momentos formativos ocorreram após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido por parte dos docentes participantes e, no caso dos estudantes do 9º ano, do preenchimento, por seus responsáveis, da autorização para participação na pesquisa-intervenção. Eles foram registrados utilizando-se um gravador de voz e, em seguida, foi feita a transcrição literal dos diálogos ocorridos entre pesquisadora e participantes. Esse material foi analisado a partir das diretrizes de Vygotsky (1982) sobre a construção de zonas de sentido.

4. RESULTADOS

Na tabela abaixo, encontram-se os sentidos que emergiram no momento formativo junto aos professores, que teve como temática a Síndrome de Burnout.

Tabela 3 – Sentidos que emergiram no momento formativo junto aos professores

Zona de sentido 1: Percepção da Síndrome de Burnout como um quadro de exaustão
“Pessoas exaustas” (P2).
“Cabeças fervendo” (P3)
“(…) pessoas que parecem bem cansadas, praticamente mortos. (...) com um fardo muito grande sobre as costas!” (P4)
Zona de sentido 2: Identificação própria com a Síndrome de Burnout
“É como a gente se sente mesmo viu, no dia a dia” (P4).
“Pode parar a palestra e me internar, por favor!” (P5).
“Já estamos com todos os sintomas” (P6).
“Já sei que vou ter que procurar a psiquiatra o mais rápido possível” (P5).
“Não só os professores, mas também os alunos percebem esse cansaço” (P2).
“(…) a gente perde só para os agentes penitenciários, ficando em segundo lugar e eles em primeiro com tanto estresse psicológico” (P1).
Zona de sentido 3: Reconhecimento da sobrecarga de trabalho como principal causa da Síndrome de Burnout entre profissionais da educação
“A sobrecarga de trabalho que todos enfrentam” (P2).
“Eu creio que na área da educação justamente é isso que desgasta, você trabalha ali suas 40 horas mais chega em casa o trabalho não para. É uma área onde você trabalha antes, durante e depois. Se torna uma jornada tripla. E ainda tem quem ache que professor não tem trabalho” (P2).
Zona de sentido 4: Ações consideradas relevantes para prevenção e enfrentamento da Síndrome de Burnout
“(…) estamos necessitando desses cuidados aí” (P2).
“Não esperar só os resultados de nós” (P3).
“(…) tem dias que estamos mais atolados e não aparece ninguém para dar a mão, ou um socorro” (P4).
“A gente sabe que algumas mudanças vão muito além dos muros da escola, né? E principalmente da parte política. Se eles vissem na prática a nossa realidade e enxergassem o que acontece e o que passamos...” (P1).

“Os pais poderiam também fazer o seu papel de nos ajudar dando mais educação dentro de casa para seus filhos, pois aqui na escola tem dias que somos mais que professores, o que acaba nos desgastando mais” (P3).

“Eu vi uma reportagem essa semana que vários países diminuíram a jornada de trabalho (...) e então provaram que isso se tornou mais produtivo (...). E assim, igual estávamos falando sobre o questionamento do tanto de feriado que tem, principalmente na educação, penso que esses feriados são (...) o que não deixa muitos de nós adoecermos. Pois é esses feriados que fazem com que demos uma revigorada e voltar” (P1).

Inicialmente, verifica-se que os profissionais participantes associam, de forma correta, a Síndrome de Burnout a um quadro de exaustão que afeta os indivíduos a nível físico, emocional e psíquico. Eles também se identificam com esse diagnóstico, o que pode ser verdadeiro, especialmente se consideramos que ele é extremamente comum em profissões que envolvem lidar e cuidar de pessoas, dentre eles, a de professor.

Ao discutirem esse fenômeno, Pêgo; Pêgo (2016) levantam fatores de risco como jornada excessiva, baixos salários e violência no contexto da sala de aula. No entanto, como anuncia a zona de sentido 3, no presente estudo houve o reconhecimento da sobrecarga de trabalho como principal causa da Síndrome de Burnout entre profissionais da educação, não havendo sequer menção a outros fatores.

Como formas de prevenção e enfrentamento da Síndrome de Burnout, foram apreendidas, na presente pesquisa: oferta de auxílio nas atividades laborais, seja por parte de outros agentes escolares ou da família; maior flexibilidade em termos de carga horária e de demandas; reconhecimento e enfrentamento dos desafios típicos do ofício docente. É urgente analisar essas soluções e atender às reivindicações docentes, especialmente tendo em vista que a Síndrome de Burnout impacta negativamente o ambiente educacional como um todo, afetando, dentre outros aspectos, a qualidade do ensino e da aprendizagem.

Apresentados os resultados obtidos junto ao grupo de professores, proceder-se-á, na Tabela 4, com a exibição dos sentidos que emergiram no momento formativo junto aos estudantes, cujo tema discutido foi o desenvolvimento da inteligência socioemocional. É importante destacar que, apesar de haver um número maior de participantes, ocorreram menos interlocuções que no outro grupo, o que foi atribuído por uma resistência, característica do ciclo de vida da adolescência, de participar de atividades que envolvam um olhar para si. Como a literatura refere (SHAFFER; KIPP, 2013), há uma ênfase maior no relacionamento com o grupo, o que também pode explicar o fato de que algumas interações eram feitas não por estudantes isolados, mas pelo grupo de estudantes como um todo.

Tabela 4 – Sentidos que emergiram no momento formativo junto aos estudantes

Zona de sentido 1: Associação da inteligência socioemocional a ser gentil e ajudar o próximo

“Ser uma pessoa emotiva (...) com o próximo também” (E3).

“Pegou a mão dele” (E2).

“O ajudou” (E4).

“Ajudar sempre o próximo” (E1).

“Não devemos ser agressivos nas palavras” (E5).

Zona de sentido 2: Associação da inteligência socioemocional a resiliência e perseverança

“Gostaria que me dissesse: Você foi uma boa amiga, e se tornou a melhor advogada do Brasil e todo esse esforço valeu a pena. Depois de tudo que passamos você nunca perdeu o brilho, sempre uma pessoa sensível e simpática e nunca passou por cima de ninguém, tenho orgulho da pessoa que se tornou, te amo muito” (E8).

“Eu quero que meu amigo fale que passei por muitas coisas e obstáculos mais sempre estive firme e forte para tudo e todos. E que minha jornada foi incrível, com um sorriso no rosto, que eu mereço estar onde estou, pois conquistei com meu próprio mérito” (E9).

Zona de sentido 3: Indicadores de pouco desenvolvimento de inteligência socioemocional

“Agiu sem pensar, agiu emocionalmente” (E3).

Pesquisadora: Agora gostaria que vocês se perguntassem: Quais são meus sentimentos? Como vocês estão se sentindo? *Estudantes:* Felizes ou tristes.

Pesquisadora: Você está sensível o suficiente para sentir o que o outro sente? *Estudantes:* Não.

Os resultados obtidos junto ao grupo de estudantes indicam pouco desenvolvimento da inteligência socioemocional. Alguns deles a associaram exclusivamente à relação com o outro, desconsiderando que uma parte importante da inteligência socioemocional é o conhecimento de si mesmo. Esse tipo de conhecimento não foi demonstrado pela maioria, especialmente nos exercícios desenvolvidos ao longo do momento formativo. Apenas em um deles, em que o grupo foi convidado a escrever o que gostaria de ouvir, no aniversário de 90 anos, como homenagem de um(a) melhor amigo(a), as respostas apontaram alguns fatores de ordem pessoal considerados importantes, como resiliência e perseverança.

Por fim, destacam-se algumas contradições, como na fala de E3, que considera que agir com inteligência socioemocional é considerar apenas as emoções, e não a racionalidade, e nas falas do grupo sobre não se sentirem sensíveis para sentir o que o outro sente e não conhecerem um repertório de sentimentos maior que “felizes ou tristes”.

5. CONCLUSÕES

Considera-se que, no âmbito do projeto de extensão que originou o presente artigo, ocorreram práticas exitosas para a pesquisa, no sentido de instrumentalizar, através de momentos formativos, professores e estudantes de uma instituição pública de ensino do município de Itapaci - GO para prevenir, identificar e enfrentar questões de saúde mental. Socializar os resultados da intervenção conduzida também se caracteriza como uma contribuição, por ter o poder de inspirar outras ações e estudos a esse respeito.

No que se refere à Síndrome de Burnout, considera-se, em consonância com Pêgo; Pêgo (2016), que ela se trata de um grave problema de saúde pública, sendo fundamental a divulgação de conhecimento científico a respeito, bem como a condução de iniciativas visando preveni-la. Já no tocante à temática da inteligência socioemocional, sabe-se que, embora tenha ocorrido um aumento de discussões a respeito, muitas vezes elas se dão de forma rasa, culpabilizando indivíduos por suas emoções ou até mesmo considerando que manifestações saudáveis, como a raiva ou o medo, são disfuncionais, quando, na verdade, ser inteligente socioemocionalmente não significa não sentir esse tipo de emoção, mas sim saber lidar com ela de forma assertiva (COVEY, 2010, 2016, 2017; CURY, 2010, 2019; DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2005).

Como principal limitação da pesquisa, aponta-se o tempo disponível junto aos participantes, tendo sido importante conduzir mais encontros, em que pudessem ocorrer atividades como a discussão de produções científicas junto aos docentes e a realização de novas dinâmicas junto aos estudantes, de forma a incentivar um maior engajamento dos mesmos. Sugere-se, ainda, que estudos futuros investiguem que metodologias formativas contribuem para um maior desenvolvimento da inteligência socioemocional e de competências de ordem intrapessoal e interpessoal que consistem em fatores de proteção da saúde e do bem-estar psíquico e emocional.

6. REFERÊNCIAS

- CASSAB, M. A. T.; CASSAB, C. Juventude: técnica e território. In: L. R. Castro & V. L. Besset (Eds.), *Pesquisa-intervenção na infância e na juventude*. Rio de Janeiro, RJ: Nau Editora, 2008, p. 244-266.
- CASTRO, L. R. Conhecer, transformar(-se) e aprender: pesquisando com crianças e jovens. In: L. R. Castro & V. L. Besset (Eds.), *Pesquisa-intervenção na infância e na juventude*. Rio de Janeiro, RJ: Nau Editora, 2008, p. 21-42.
- CASTRO, L. R.; BESSET, V. L. Pesquisa-intervenção na infância e juventude: construindo caminhos. In: L. R. Castro & V. L. Besset (Eds.), *Pesquisa-intervenção na infância e na juventude*. Rio de Janeiro, RJ: Nau Editora, 2008, p. 9-12.
- COVEY, S. R. **Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes**. Rio de Janeiro, RJ: Best Seller, 2010.
- COVEY, S. R. **Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes: versão 4.0**. São Paulo, SP: Ática, 2016.
- COVEY, S. R. **O Líder em Mim**: como escolas ao redor do mundo estão inspirando a grandeza, uma criança por vez. São Paulo, SP: Benvirá, 2017.
- CURY, A. **Inteligência socioemocional**: a formação de mentes brilhantes. Rio de Janeiro, RJ: Sextante, 2019a.
- CURY, A. **Inteligência socioemocional**: ferramentas para pais inspiradores e professores encantadores. Rio de Janeiro, RJ: Sextante, 2019b.
- DEL PRETTE, Z. A. P.; DEL PRETTE, A. **Psicologia das habilidades sociais na infância**: teoria e prática. Petrópolis, RJ: Vozes, 2005.
- FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia**. São Paulo, SP: Paz e Terra, 1996.
- DAL FORNO, C.; FINGER, I. R. Qualidade de vida no trabalho: conceito, histórico e relevância para a gestão de pessoas. **R. bras. Qual. Vida**, v. 7, n. 2, p. 103-112, 2015. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/3015/2089>. Acesso em: 10 nov. 2023.
- GARDNER, H. **Estruturas da mente**: A teoria das inteligências múltiplas. Porto Alegre, RS: Artmed, 1994.
- GREENWOOD, D. J.; LEVIN, M. (2006). Reconstruindo as relações entre as universidades e a sociedade por meio da pesquisa-ação. In: N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens*. Porto Alegre, RS: Artmed, 2006, p. 91-113.
- HECKERT, A. L.; ARAGÃO, E.; BARROS, M. E. B.; OLIVEIRA, S. A dimensão coletiva da saúde: uma análise das articulações entre gestão administrativa-saúde dos docentes: a experiência de Vitória. In: M. Athayde, M. E. B. Barros, J. C. Brito, M. Y. Neves (Eds.), *Trabalhar na escola? Só inventando o prazer*. Rio de Janeiro, RJ: IPUB/CUCA, 2001, p. 123-62.
- IBÁÑEZ, L. L. C. A Psicologia Social de Martín-Baró ou o imperativo da crítica. In R. S. L. Guzzo & F. Lacerda Júnior (Eds.), *Psicologia social para a América Latina: o resgate da psicologia da libertação*. Campinas, SP: Alínea, 2011, p. 121-151.
- MACHADO, M. N. M. **Práticas psicossociais: pesquisando e intervindo**. Belo Horizonte, MG: Edições do Campo Social, 2014.
- MARINHO-ARAÚJO, C. M. Perspectiva histórico-cultural do desenvolvimento humano: Fundamentos para a atuação em Psicologia Escolar. In: M. V. Dazzani; V. L. T. de Souza, *Psicologia Escolar crítica: teoria e prática nos contextos educacionais*. Campinas, SP: Alínea, 2016, p. 37-55.

NUNES, A. I. B. L.; SILVEIRA, R. N. **Psicologia da aprendizagem: processos, teorias e contextos**. Brasília, DF: Liber livro, 2009.

PÊGO, F. P. L.; PÊGO, D. R. Síndrome de Burnout. **Rev Bras Med Trab.**, v. 14, n. 2, p. 171-176, 2016. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2016/09/1833/rbmt-v14n2_171-176.pdf. Acesso em: 10 nov. 2023.

SAMPAIO, M. L.; BISPO JÚNIOR, J. P. Entre o enclausuramento e a desinstitucionalização: a trajetória da saúde mental no Brasil. **Trab. Educ. Saúde**, v. 19, p. 1-18, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tes/a/9ZyYcsQnkDzhZdTdHRtQttP/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 10 nov. 2023.

SHAFFER, D. R.; KIPP, K. **Developmental psychology: childhood and adolescence**. Cengage Learning, 2013.

SILVEIRA, R. W. M.; REZENDE, D.; MOURA, W. A. Pesquisa-intervenção em um CAPSad – Centro de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas. **Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia**, v. 3, n. 2, p. 184-197, 2010. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/gerais/v3n2/v3n2a08.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2023.

VYGOTSKY, L. S. **Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores: Obras escogidas, Tomo III**. Madrid, Espanha: Machado Libros, 1931.

VYGOTSKY, L. S. **Teoria e método em Psicologia**. São Paulo, SP: Martins Fontes, 1982.

VYGOTSKY, L. S., LURIA, A. R. & LEONTIEV, A. N. **Linguagem, desenvolvimento e aprendizagem**. São Paulo, SP: Ícone, 1934.