

# *Bem-estar e gestão das relações*



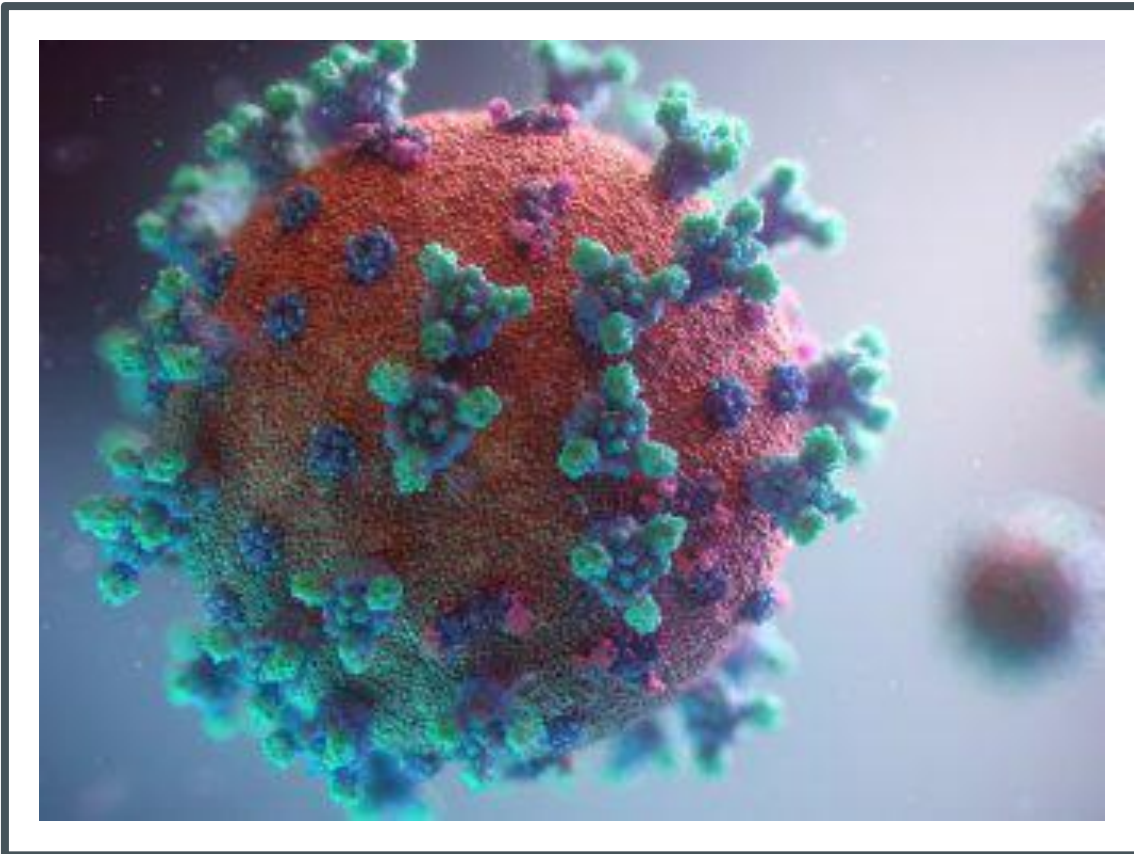
UNICAMP

*Telma Vinha*  
*Danila Di Pietro Zambianco*



---

# PANDEMIA DE COVID-19 E DISTANCIAMENTO SOCIAL



- Estamos enfrentando um problema complexo e imprevisível – *em curso*
- não temos referência anterior que nos ajude a lidar com esse momento, não sabemos quando tudo isso vai acabar..
- muitas divergências, insegurança, incertezas

---

As pessoas tiveram que se adaptar em poucos dias:

- muitos precisaram reorganizar seus espaços e rotinas para incorporar o trabalho e ensino remoto – com quase nenhuma formação
- assumiram serviços domésticos
- introduziram cuidados para garantir a proteção à saúde
- afastaram-se de pessoas queridas



E tudo isso tem gerado serias consequências\*:

- o aumento da vulnerabilidade social, das desigualdades e perda de rendimentos

15,7 milhões de pessoas se afastaram do trabalho (Pnad Covid-19-IBGE, 24/6/20)



Estudo ESPM

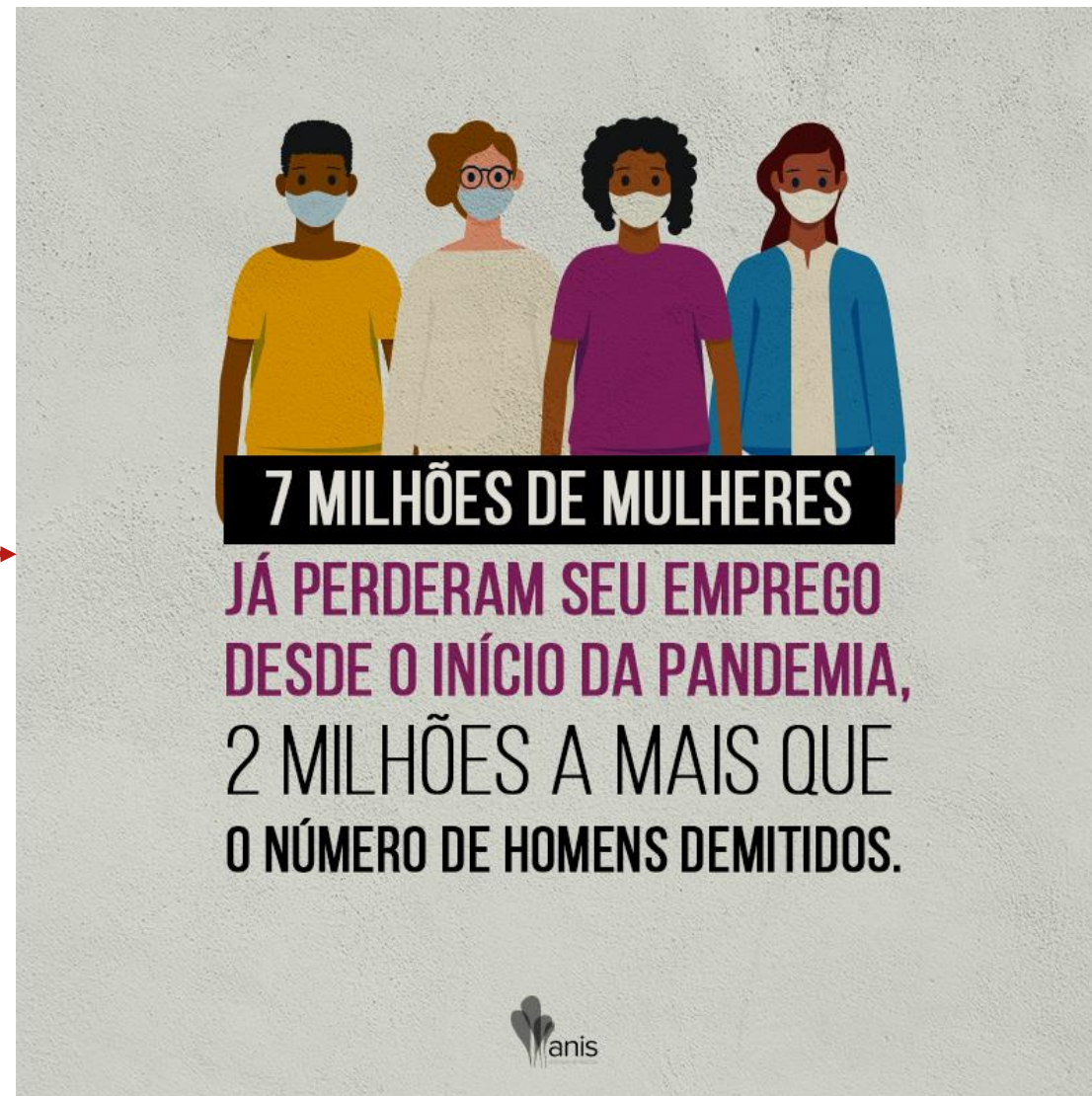
1 em cada 3 dos entrevistados perdeu ao menos metade da renda

50% dos entrevistados teve alguma redução no rendimento



A pandemia reforça a vulnerabilização das mulheres e das pessoas pretas e pardas que sofrem mais com o desemprego que homens e brancos

Desde de a segunda  
quinzena de março



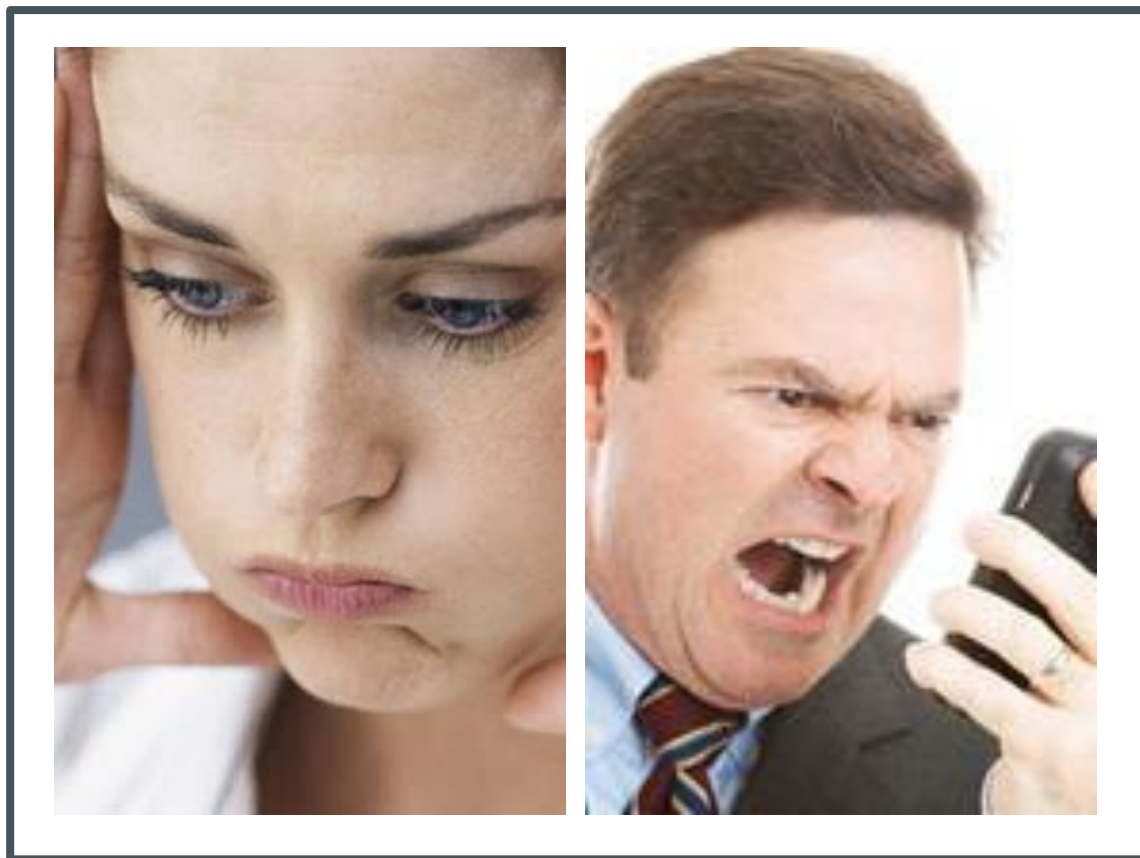
## A convivência intensa entre as pessoas da família num contexto de medo e incertezas...



Foto: Reprodução / Alto Astral

- dificuldades de autorregulação e de autopercepção
- aumentam a irritabilidade, os conflitos e os problemas nas relações
- estresse constante
- Aumento:
  - do consumo de álcool
  - de pedidos de divórcio

Quanto mais tempo dura a pandemia e o isolamento social, maior o impacto psicológico:



- desorganização emocional, o abatimento e oscilações de humor
- antes mera contrariedade – atualmente, pode gerar grande irritação e estresse

Obs: Pessoas que têm conseguido realizar suas “obrigações” de maneira suficiente, como o trabalho, o estudo e o convívio familiar, tendem a ser mais capazes de manter uma certa estabilidade emocional



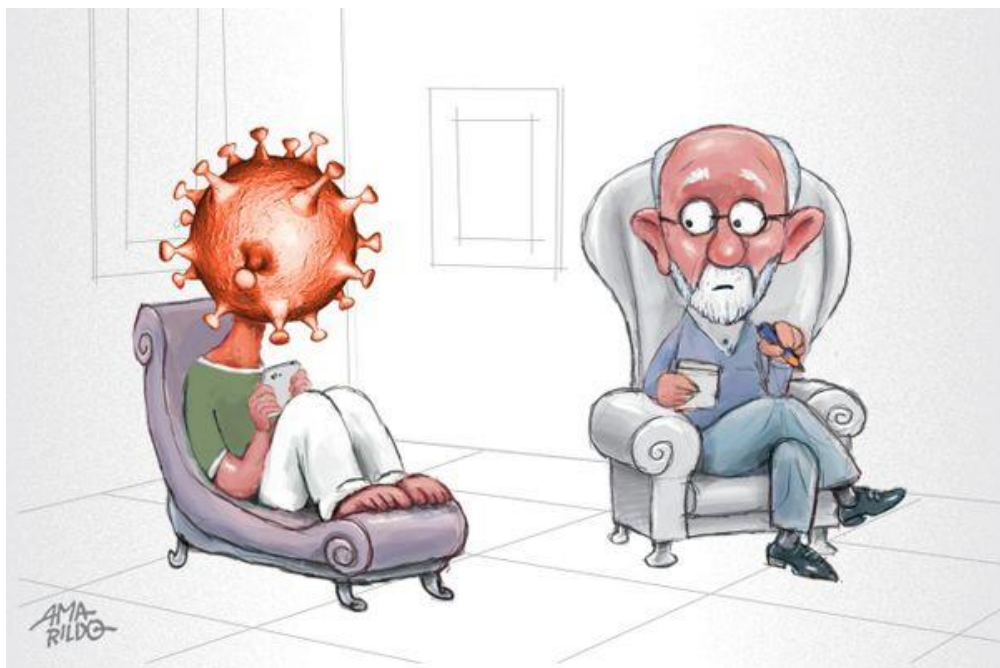
## Aumento das violências

- Doméstica: física e psicológica
- Sexuais: crimes de estupro e estupro de vulnerável
- Para muitos, o isolamento coloca em contato direto o agressor e o agredido





# Saúde Mental



- Os casos de *ansiedade*, estresse e depressão mais do que dobraram para homens e mulheres nos últimos meses
- As mulheres são mais propensas a sofrer com ansiedade e depressão durante a epidemia

- principalmente as que continuam trabalhando porque se sentem ainda mais sobrecarregadas acumulando tarefas domésticas e cuidados com os filhos



- outros fatores de risco:
  - a alimentação desregrada, falta de atividade física e a necessidade de sair de casa para trabalhar
  - *Custo emocional* de gerir conflitos, organizar a rotina da família, acompanhar as tarefas escolares dos filhos, atender as solicitações e cuidar afetivamente de todos
    - fadiga pelo cuidado



**ING STORY**

**REPORTEDLY APPOINTS CLIMATE  
ON AT MAIN U.S. WEATHER AND**





Muitos vivem o luto

- sem poder despedir-se ou realizar um funeral

(que ajuda a elaborar a perda)







Crianças e adolescentes perderam espaços de lazer e tiveram forte redução do convívio com colegas

- isso pode provocar sentimento de não pertencimento, solidão e aumento da “inabilidade social”

Impacto decorrente do momento que estamos vivendo mostram os **efeitos psicológicos negativos** entre crianças e jovens:



- Ansiedade
  - manifestações diferentes (choro fácil, condutas agressivas, autolesões...)
- dificuldade de concentrar-se
- irritabilidade
- tédio
- perturbações no sono
- transtornos de humor...



- 74% se sentem tristes, ansiosos ou irritados (Data Folha, 19/8)
- Mesmo com as dificuldades, foi identificado uma grande disponibilidade dos jovens para ajudar de alguma forma:
  - utilizando as redes sociais para conscientizar demais sobre a pandemia
  - apoiando alguém vulnerável para garantir seu estar
  - realizando alguma doação
  - apoiando e dando conselho aos amigos

## Como os professores estão lidando com a crise?



Alguns estudos\* recentes indicam mudanças intensas nas rotinas dos gestores e professores que passou a ser ocupada pelo aumento de horas dedicadas:

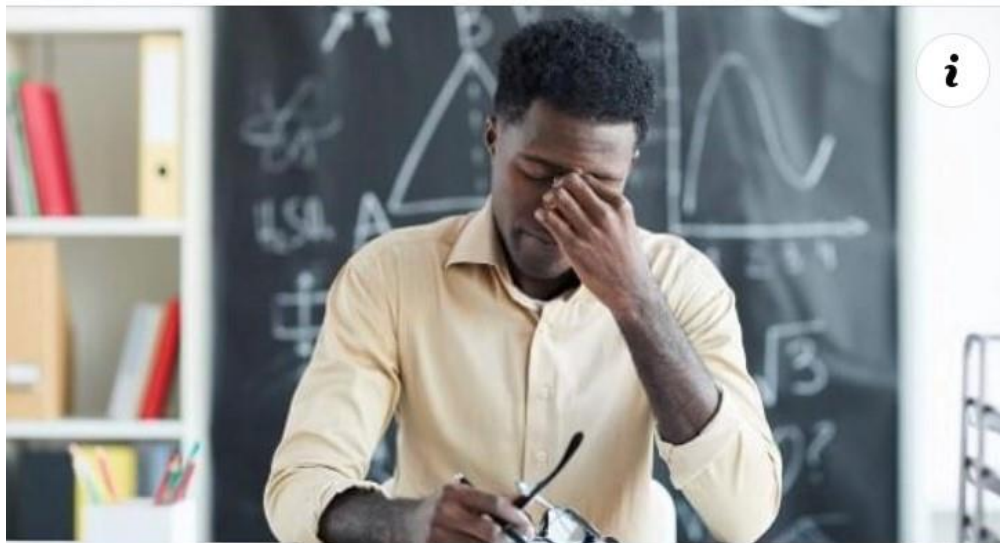
- as tarefas domésticas
- aos cuidados com a família
- ao trabalho relacionado à escola
- e também aos estudos



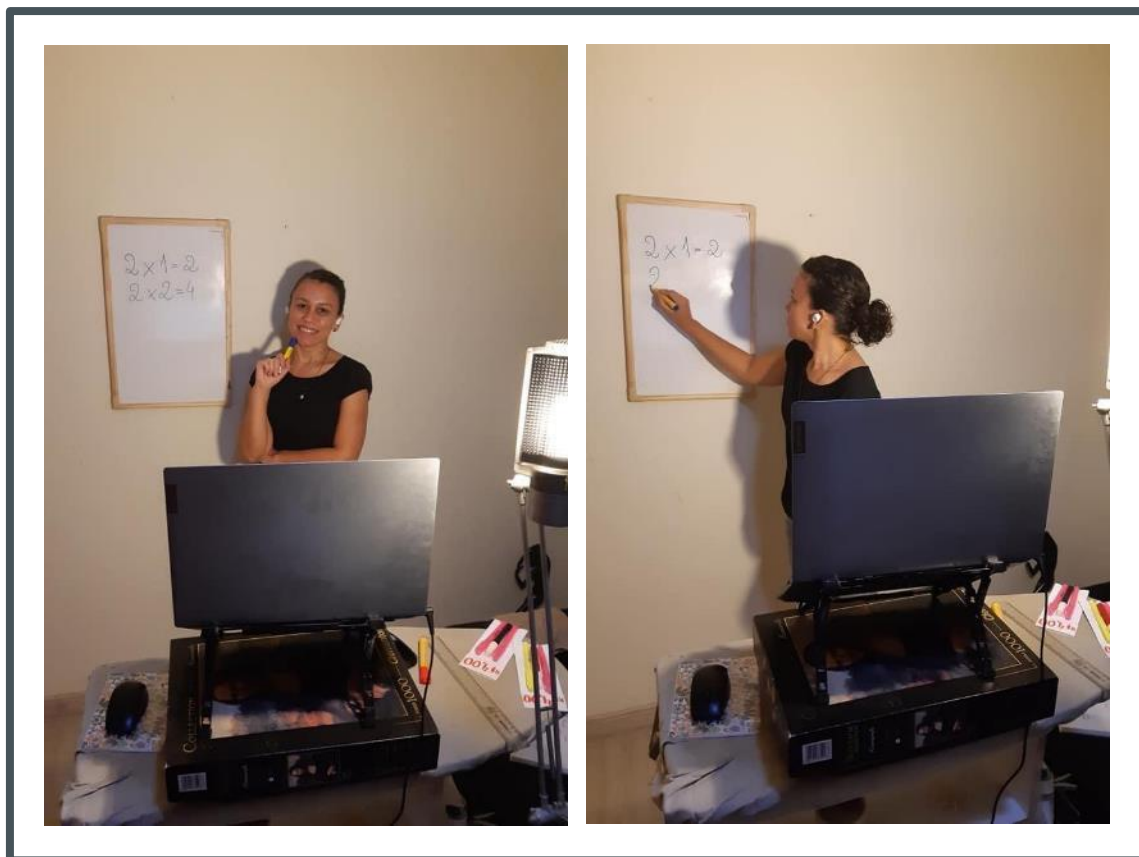
A grande maioria não tinha experiência com ensino on line ou híbrido

- encararam o desafio com enorme esforço e empenho
- tentando ensinar remotamente, procurando ativamente manter contato com seus estudantes  
“trocaram o pneu com o carro andando”





- Esses estudos mostram que eles têm se sentido ansiosos, tristes, cansados, estressados e sobrecarregados
- Não surpreende um dado que indica que estão mais preocupados com a saúde de suas famílias do que com a própria saúde física e mental
- Tudo isso preocupa, ainda pelo fato de que poucos afirmam que estão recebendo suporte emocional



- A grande maioria tem a percepção de que os estudantes **aprendem menos** via educação mediada por tecnologia
- Apesar da insegurança com relação à atuação nesse novo modelo de educação mediada por tecnologia aparecem os sentimentos **desafio, aprendizado e inovação**
- Os professores se sentem **apoiados** pelos processos formativos que tem recebido e se sentem cada vez mais aptos
- A maioria considera que a atuação como docente e a educação em sentido mais amplo vão mudar para **melhor** no período pós-pandemia



*“Apesar disso, talvez um dos aspectos mais relevantes trazidos à tona pela pesquisa sejam a resiliência, a persistência e o idealismo do educador brasileiro, que se mostra pronto e disposto a desempenhar seu papel com coragem e otimismo, mesmo frente a desafios os quais, muitas vezes, estão fora do seu controle imediato”*

Grandisoli, USP, 12/8/20



## DILEMA – NECESSIDADE DE RETORNO ÀS AULAS



- Compreendem que muitos pais voltaram ao trabalho e não têm onde deixar os filhos, que o distanciamento social pode provocar atrasos no desenvolvimento das crianças e que alguns estudantes estão em situação de risco...
- mas há o sentimento da própria vulnerabilidade, o medo de ser contaminado (ou as pessoas de sua família e ainda, os familiares dos estudantes)
- metade considera que é muito vulnerável a contrair o vírus da covid-19

# Retorno





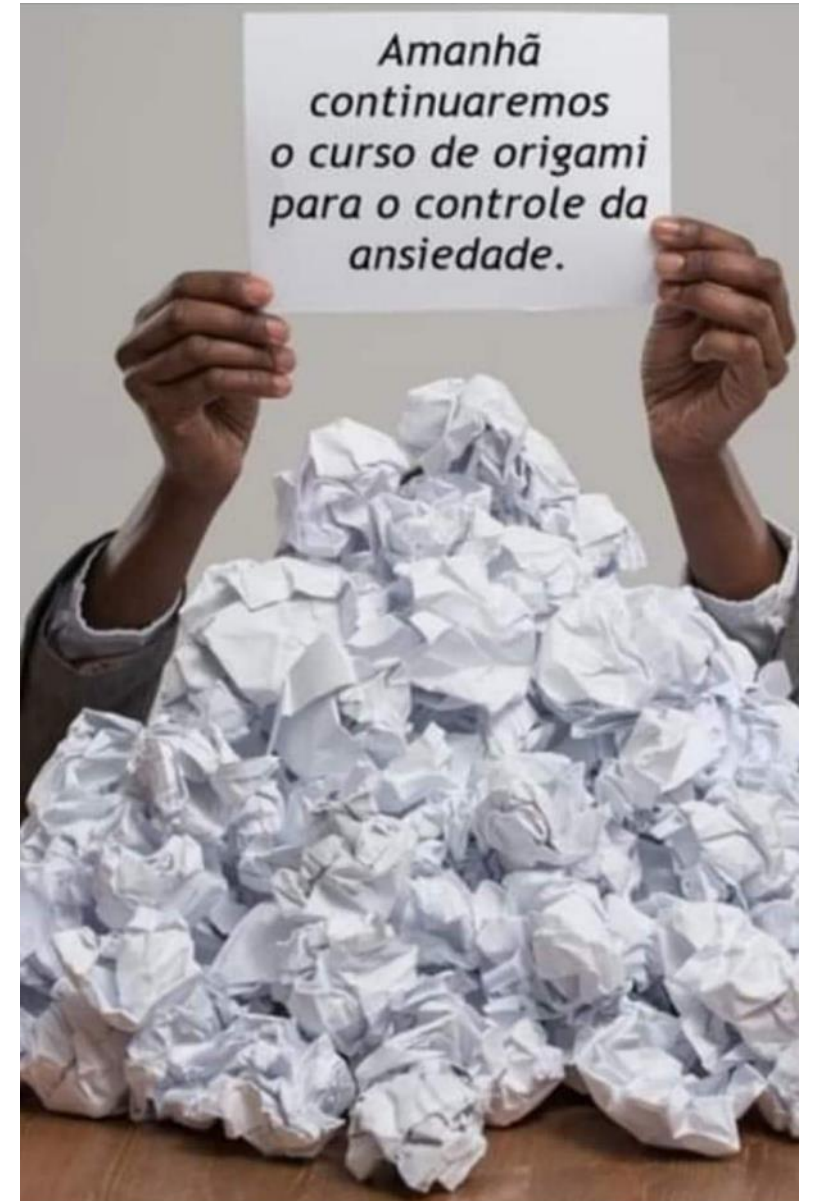


É necessário compreender que:

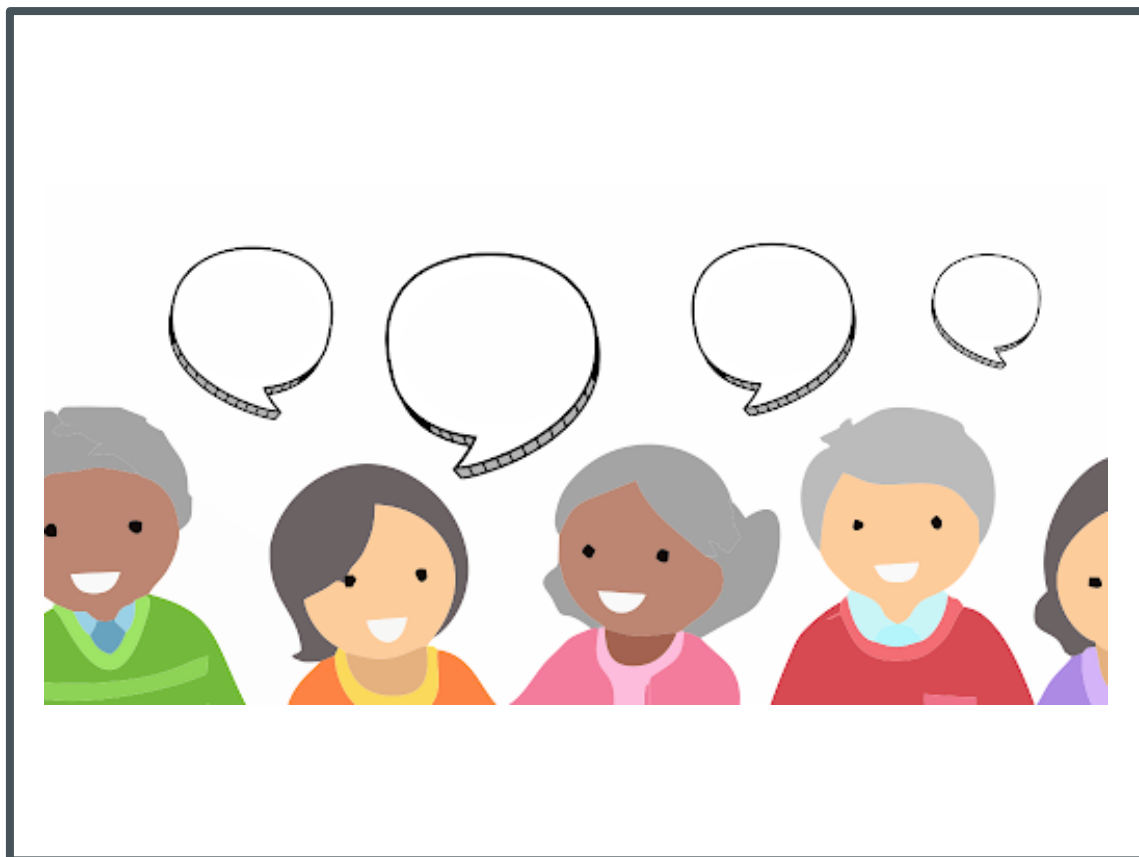
- A epidemia é altamente estressante
- As pessoas reagem de forma diferente a situações estressantes
- Não se pode “minimizar” o que está acontecendo

É importante cuidar de si mesmo, de sua família ou comunidade escolar

- buscando lidar com as dores, dificuldades, promovendo doses contínuas e homeopática de bem-estar
- grupo e individual



Não há saídas fáceis ou receitas...



- Os especialistas e gestores públicos podem dar alguns parâmetros, mas temos que ter consciência de que **estamos lidando com a incerteza**, com idas e vindas
- é preciso ter sensibilidade, analisar o contexto, apoiarmos uns nos outros, compartilhar e decidir juntos





- Mesmo diante desse cenário, precisamos contribuir para que os profissionais da escola, alunos e família **desenvolvam ferramentas** para caminhar, para elaborar e ressignificar suas vivências
- Isso não acontecerá ignorando a realidade e atuando de forma semelhante ao que fazíamos
  - por exemplo, nos preocupando principalmente com o ensino do currículo ou com as notas das avaliações

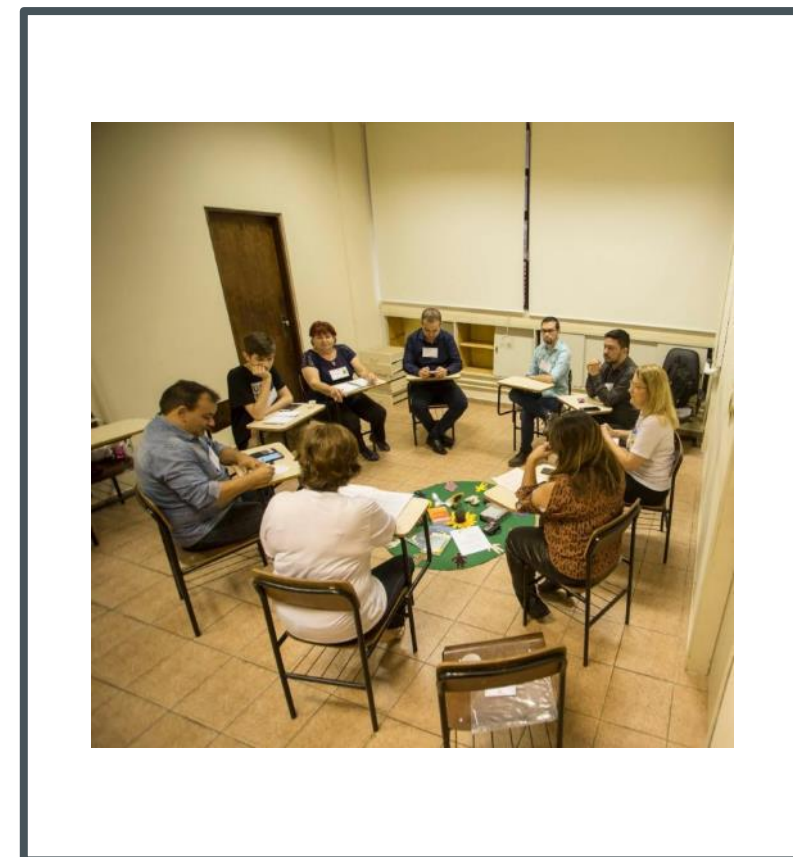


- Para isso é necessário favorecer os processos de **participação**, o fortalecimento dos **vínculos** e promover o sentimento de **autoeficácia** por meio do desenvolvimento de um ambiente de apoio, valorização e cuidado uns dos outros (mesmo que remotamente)

- 
- A mudança de uma cultura em direção ao cuidado **não** acontecerá com ações pontuais e assistemáticas
  - É preciso **planejamento** das relações, ou seja, intencionalidade, com a criação de espaços institucionais diálogo e apoio que sinalizem claramente que as pessoas, os sentimentos, o bem-estar e cuidado são valores para a escola
    - emergencial - atenção
    - médio e em longo prazo



- Aprendizagem de comunicação assertiva e empática, CNV...
  
- Pode-se organizar mensalmente, em reuniões previamente planejadas, um espaço de **escuta** de todos, por meio de círculos de diálogos, círculos de paz ou rodas de sentimentos – **(adultos, estudantes)**
  - Como estou me sentindo?
  - O que me fez mais sofrer?
  - O que tenho medo?
  - O que a escola pode fazer por mim neste momento?
  - Como posso ajudar?
  - Como podemos nos apoiar neste momento difícil?
  - O que a escola não pode abrir mão neste momento?

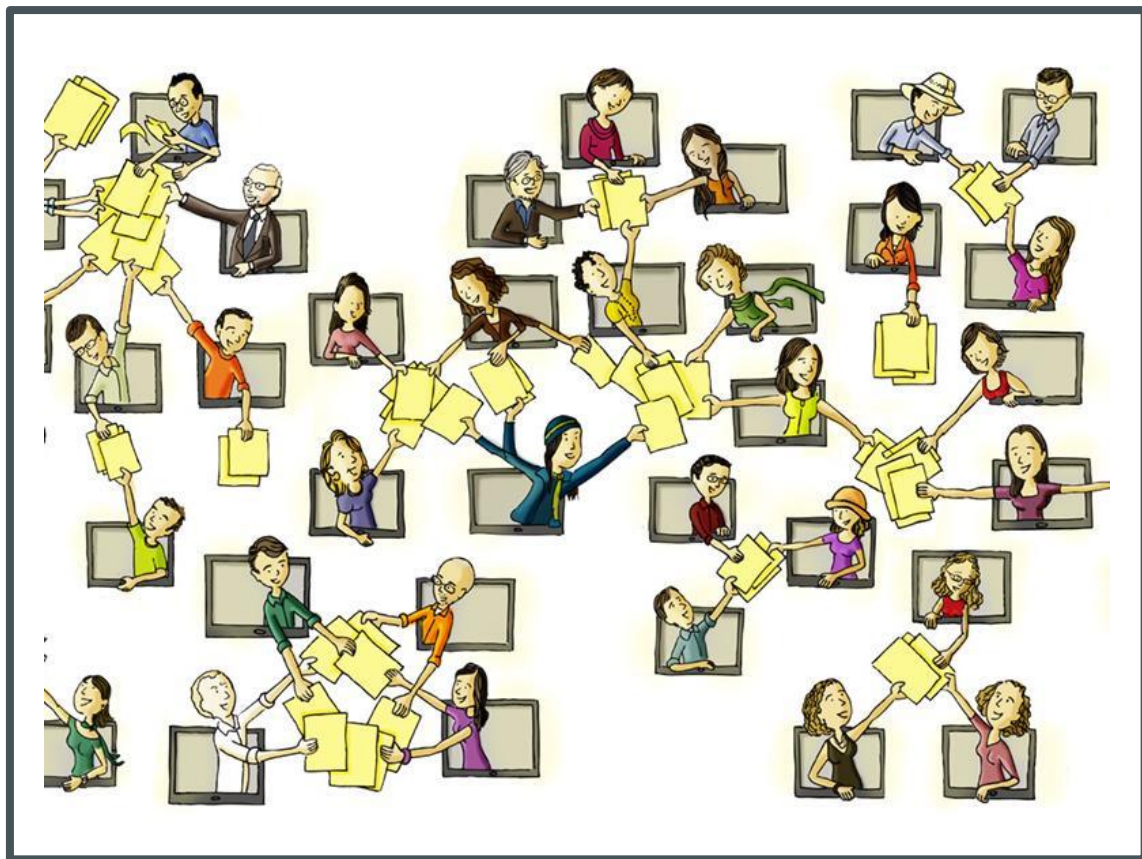






- Ouvir não significa “pegar para si” ou ter que resolver
  - acolher - compreender e demonstrar de forma descritiva o reconhecimento pelo que o outro está vivendo e sentindo
  - mostrar que se importa
- Expressar o que sentimos, nossas vulnerabilidades
  - acreditar que podemos ser validados em nosso sofrimento e acolhidos por termos expressado.
- Só se pode cuidar do que se conhece

Profissionais da escola - A competência, o pertencimento e a autonomia podem também ser estimulados por meio de:



- **Espaços de participação\*** dos profissionais de forma a envolvê-los na identificação e na solução dos problemas, incentivando a corresponsabilização
  - O que está acontecendo? Por quê? Como podemos lidar/encaminhar/resolver?
- Não impor o que se pode negociar

Roda 1 - Seleções para atividades extra-curriculares

7 Participantes

Roda 1 - Redução de Trabalhos

10 Participantes

FECHADO - Avaliação - momento de reflexão

9 Participantes

FECHADO - Holerite dos professores

5 Participantes

FECHADO - Roda de diálogo dos professores - Pauta

5 Participantes

FECHADO - Organização da sala dos professores

0 Participantes

Roda 2 - uso do elevador nas trocas de aula e recreios

9 Participantes

Roda 2 - Semana de provas

7 Participantes

Roda 2 - Alunos que chegam atrasados nas provas bimestrais

5 Participantes

Roda 2 - Apoio às mudanças do Colégio

8 Participantes

Roda 2 - Desconforto dos professores com as Rodas de Diálogo dos alunos

7 Participantes

Roda 2 - Steam e a reestruturação da carga horária

7 Participantes

Roda 2 - Dia dos Professores

13 Participantes

Roda 2 - Decisões sobre a sala de aula e sobre o dia a dia dos professores

26 Participantes

Roda 2 - Novo modelo de Revisões, reforço e plantões.

11 Participantes

Roda 2 - Discussão sobre volume de trabalho e remuneração

25 Participantes

Respeito

1 Participantes

DemocracyOS x Google

https://app.democracyos.org/1

Apps | Módulo PROCON de | Google Translate | Google Maps | Plataforma Brasil | SurveyMonkey - Meu | Docentes - Diretoria A | UOL Dicionário Houai | Área de trabalho rem | Outros favoritos

DEMOCRACYS TELMA

6 Abertos 4 Fechados

Próximos a fechar

OCULTAR VOTADOS POR MIM

- Seleções para atividades extra-curriculares**  
5 Participantes
- Redução de Trabalhos**  
4 Participantes
- uso do elevador nas trocas de aula e recreios**  
Fechar
- Dia dos Professores**  
Fechar
- Decisões sobre a sala de aula e sobre o dia a dia dos professores**  
Fechar
- Semana de provas**

Fechar em 14 dias

## Decisões sobre a sala de aula e sobre o dia a dia dos professores

Autor: Anônimo

Seria possível que as decisões que afetam diretamente o dia a dia daqueles que estão diariamente em sala de aula fossem tomadas somente após consultar-se mais da metade dos professores? Exemplos de decisões que afetaram o dia-a-dia dos professores mas a grande maioria não foi consultada: fim do diário de classe, troca das telas de projeção manuais por elétricas, obrigatoriedade do uso dos iPads pelos alunos do EF, Integra3ão. Gostaríamos muito, e acreditamos que temos direito, de participar das decisões que nos afetam diretamente. Muitos dos "tomadores de decisão" no

estão em sala de aula.

### VOTAR

0 votos contados

0 Participantes

### Argumentos

Ordenados por Relevância

Windows taskbar: Digite aqui para pesquisar | 09:39 | 17/05/2017



# Decisões sobre a sala de aula e sobre o dia a dia dos professores

Autor: Anônimo

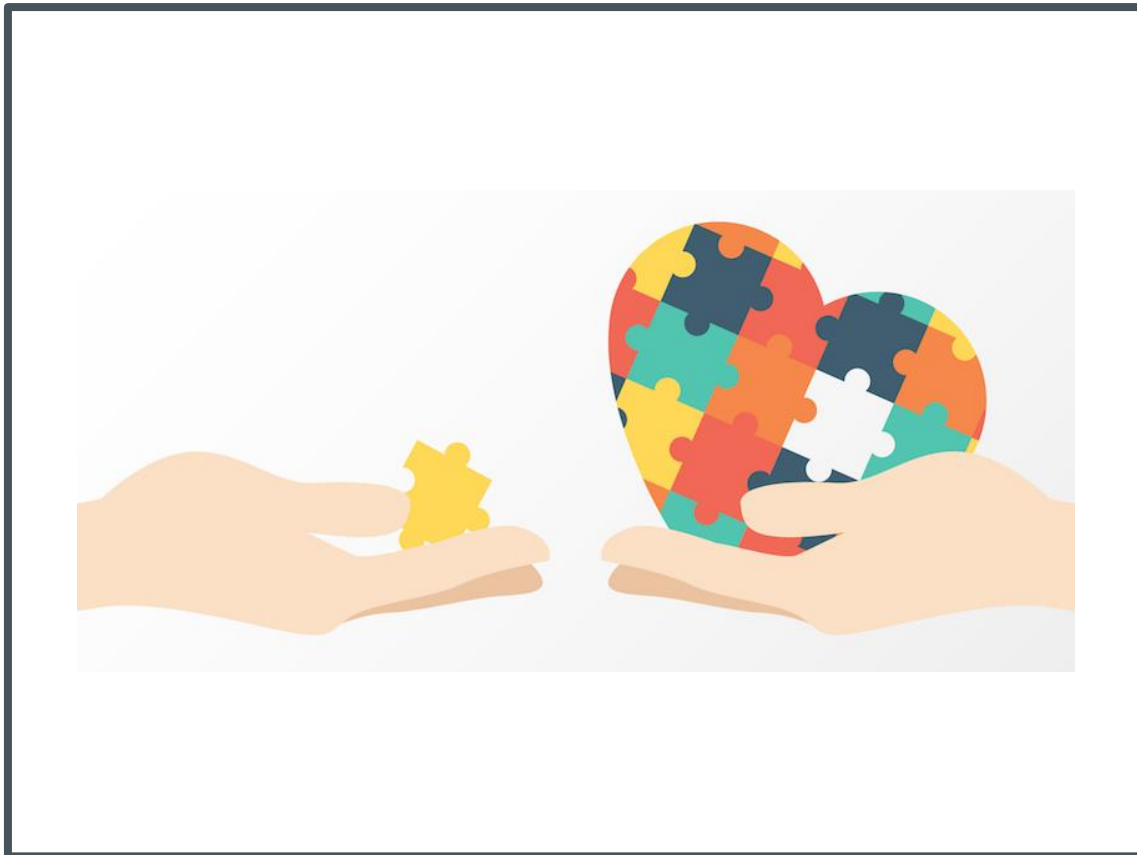
Seria possível que as decisões que afetam diretamente o dia a dia daqueles que estão diariamente em sala de aula fossem tomadas somente após consultar-se mais da metade dos professores? Exemplos de decisões que afetaram o dia-a-dia dos professores mas a grande maioria não foi consultada: fim do diário de classe, troca das telas de projeção manuais por elétricas, obrigatoriedade do uso dos iPads pelos alunos do EF, Integra3ão. Gostaríamos muito, e acreditamos que temos direito, de participar das decisões que nos afetam diretamente. Muitos dos "tomadores de decisão" no \_\_\_\_\_is não estão em sala de aula.

26 votos contados



**POSITIVO**  
**92.31%** 24votars

**NEGATIVO**  
**3.85%** 1votar



- Envolvê-los em uma(s) **causa maior** que nos move, um propósito – “nós”
  - “vestir a camisa”
  
- **Valorização** individual e coletiva
  - mostrar a contribuição ou o impacto de uma ação - descritivamente
  
- **Celebrações**
  - “Nossas” conquistas - não competimos uns com os outros
  - Vibrar com pequenos avanços
  - Visibilidade – disseminação

## Em estudantes:



- **Trabalho com socioemocionais:**  
comunicação, resolução de conflitos...
- **Espaços de participação** como forma  
envolve-los nos problemas e nas propostas  
solução - engajamento
- **Protagonismo:**
  - cuidado emocional e inclusão
  - ações de conscientização
  - campanhas e solidariedade
  - auxílio com aprendizagem
  - oficinas...

## Síntese - coletivo

Mesmo on line ou de forma híbrida, podemos organizar os momentos de encontros alternados tais como espaços:



- de escuta e expressão de sentimentos
- de discussão problemas coletivos apresentados por quem desejar com pauta aberta
- com temas elaborados pela gestão e construção coletiva de soluções
- de estudo e planejamento – habilidades socioemocionais



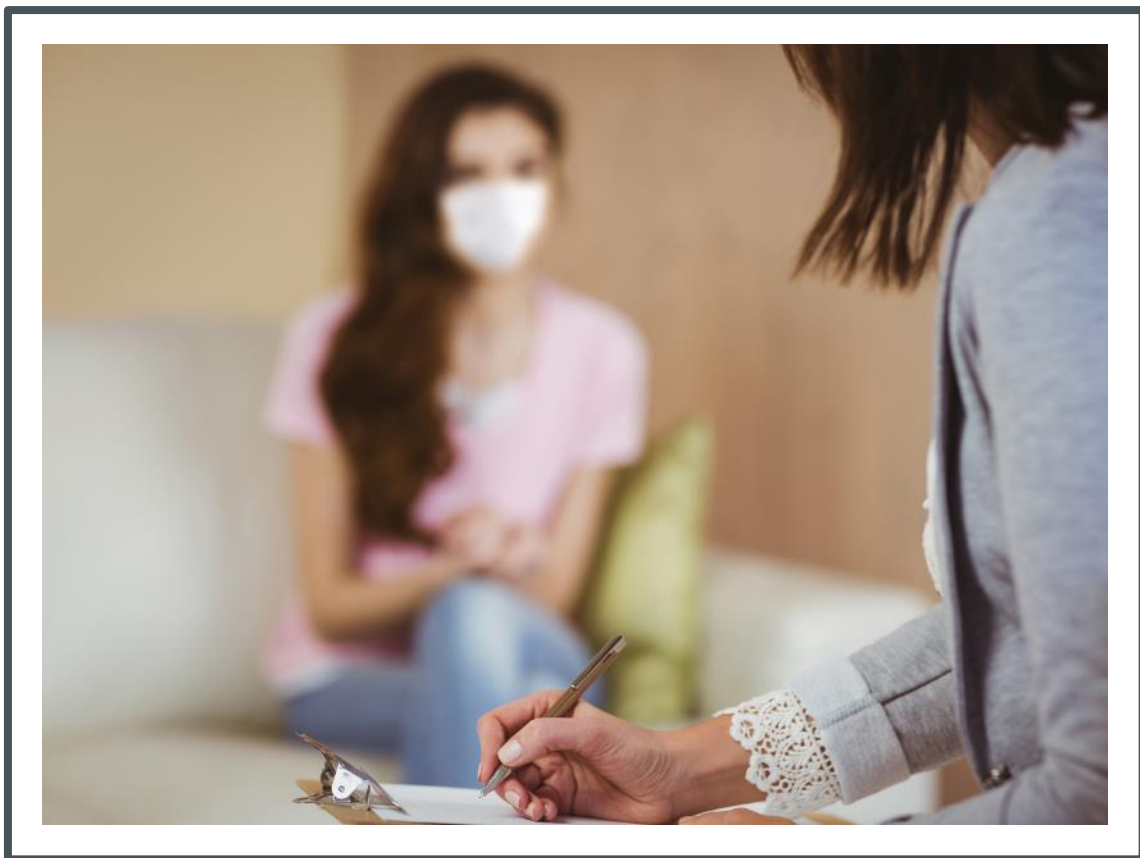


- É preciso também estar atento e ter procedimentos de acompanhamento **individuais** para aqueles que estão necessitando de maior cuidado (adultos e estudantes)
  - pedir para que os mais próximo acompanhem também
  - “mapeamento dos relacionamentos” – todos em contato com todos
    - identificar casos que necessitam de maior atenção



## Estudantes

- Acionar a **rede de proteção (CT)**:
  - quando há violações de direitos de crianças e adolescentes
  - em situação de risco ou suspeita de violência (doméstica, sexual)



## Estudantes – AS (e adultos)

- Situações de alerta - ficar atento a sinais gravidade, como:
  - sofrimento emocional acentuado e frequente
  - perda de funcionalidade
  - violência autoprovocada
    - lesões autoprovocadas
    - pensamento suicida e plano para executar
  - vícios

Obs. Auxílio psicológico é sempre bem-(quando possível)

# Vulnerabilidade

Grupos ou indivíduos que, por diversos motivos, são mais atingidos pelos efeitos das desigualdades socioeconômicas e à precariedade das políticas públicas.



# Risco

“Risco” tende a indicar algum perigo, demandando medidas de proteção, independente da condição social.  
É preciso ter cuidado para não considerar que apenas as famílias / pessoas em condição de pobreza podem estar em risco.



# AUTOUIDADO



- **Autoconhecimento:** do que gosto, do que não gosto, do que me faz bem ou não, quais situações geram sentimentos desafiadores etc
- **Autoacolhimento:** julgar-se menos, ser mais compassivo consigo
- **Autoescuta:** corpo fala
- Encontrar em “**ilhas de pausa**” fonte de alívio ao estresse como ouvindo músicas, lendo, montando quebra-cabeça, fazendo artesanato, cozinhando...
- **Atividade física**
- Moderação com as **entradas de informações** (notificações de mensagens, redes sociais)
- Promoção de uma **cultura** de autocuidado na equipe
- Envolver os parceiros da comunidade no oferecimento de atividades de autocuidado (aulas de ioga, de exercícios, de atenção plena...)



- É preciso planejamento nessa direção, considerando o que é mais imediato, o que deve ser mantido em médio prazo e o que deve ser incorporado na cultura escolar.
- Esse processo não deve ser individual, mas coletivo
- Aproveitemos esse momento tão doloroso para fortalecer a **cultura do diálogo, pertencimento, confiança e bem-estar na escola**

A volta às aulas presenciais é diferente de qualquer outra em nossa história...



Manaus





Índia

Tailândia







todos tem vivido uma sobrecarga emocional nos últimos meses, alguns mais que outros



França

RETORNO

CUIDADO COM



Essas questões não podem competir uma com a outra, devem ser olhadas de forma integrada



## Refletir coletivamente as aprendizagens desse período em que vivemos

- Aprenderam sobre:
  - ética, desigualdade, solidariedade e bem comum?
  - a importância da ciência e da responsabilidade?
  - o papel corrosivo de Fake News e manifestações impulsivas?
  - suas comunidades e sua própria capacidade de promover o bem?
  - a expressar o que sentem e ouvir?
  - a valorizar a vida e a saúde?
  - a se autocuidar e cuidar dos outros?



- Focar no que é essencial – a pandemia vai passar
- Que aprendizagens queremos que fiquem?

