



UFRJ

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO  
CENTRO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS (CFCH)  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO  
LICENCIATURA EM PEDAGOGIA**

**YASMIM PEDROSA MARTINS**

**SAÚDE MENTAL DOCENTE:  
NARRATIVAS DE PROFESSORES E SUAS EXPERIÊNCIAS DURANTE O  
PERÍODO PANDÊMICO**

Rio de Janeiro  
2022

**YASMIM PEDROSA MARTINS**

**SAÚDE MENTAL DOCENTE: NARRATIVAS DE PROFESSORES E SUAS  
EXPERIÊNCIAS DURANTE O PERÍODO PANDÊMICO**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à  
Faculdade de Educação da Universidade Federal  
do Rio de Janeiro como requisito parcial à  
obtenção de grau do curso de Licenciatura em  
Pedagogia.

Orientadora: Profª Drª Patrícia Baroni

**BANCA EXAMINADORA**

---

Profª Drª Patrícia Baroni  
Universidade Federal do Rio de Janeiro

---

Profª Ms. Mariana Roque  
Universidade Federal do Rio de Janeiro

---

Profª Drª Mônica Santos  
Universidade Federal do Rio de Janeiro

**Rio de Janeiro  
2022**

## AGRADECIMENTOS

Devo este trabalho a todos que cruzaram meu caminho e fizeram parte da trajetória que me trouxe até aqui. Não seria justo iniciar sem os devidos agradecimentos. Sou grata por aqueles que se permitiram fazer parte da minha história, me incentivando e motivando para que eu tivesse condições de cursar essa graduação, e de construir a minha trajetória. Na caminhada que realizei, em cada passo que dei, nunca estive sozinha.

Considero fundamental agradecer, primeiramente, a Deus, pois foi Ele que cuidou de mim em todos os momentos, independente das circunstâncias. O Senhor me amou mesmo quando eu acreditei que não merecia. Deu-me afago e colo para que eu soubesse que, mesmo nos momentos mais dolorosos, eu não estava sozinha. Colocou sonhos em meu interior, que me incentivaram a continuar e a jamais desistir. Deus me sustentou durante todo o período em que experienciei a universidade, me fortalecendo e zelando pela minha vida para que eu conseguisse alcançar os meus objetivos e me dedicar a minha construção como pedagoga. Deus esteve comigo nos períodos mais sombrios, em que pensei que não teria forças para alcançar a superação. E, principalmente, esteve ao meu lado nos momentos de alegrias e comemorações.

A minha avó Ana e a minha mãe Marina que, mesmo não usufruindo das mesmas oportunidades que eu, sempre me incentivaram a estudar, impulsionaram-me acreditando no meu potencial durante minha trajetória como estudante e, assim, apoiaram-me com muito amor e afeto. Elas fizeram de tudo para que eu concluísse o Ensino Superior, e me educaram para que eu me tornasse uma pessoa boa, sensível e empática. Com elas aprendi que a maior sabedoria é enxergar o coração das pessoas e viver dedicando-me para fazer a diferença positivamente na vida dos que me rodeiam.

Agradeço aos meus irmãos Matheus e Carlos Eduardo, que me incentivam a ser uma pessoa melhor, e, assim, uma docente melhor. Ambos me ensinaram a ter uma escuta sensível, um olhar atento, a respeitar e compreender as subjetividades e particularidades dos sujeitos, a desenvolver diálogos infantis entendendo que as crianças possuem muitas potências. Eles são os grandes amores da minha vida, e me impulsionam com suas palavras doces, com demonstrações de afeto, e com seus olhares de admiração ao meu respeito, por ser

a irmã mais velha. Não me canso de agradecê-los por existirem, pois o amor que sinto por eles transcende palavras.

Ao meu cachorrinho Jimmy, pois quando eu pensava que ninguém ia me amparar, ele, com seus olhos de amor, permanecia ao meu lado em momentos de tempestade até que tudo se acalmasse.

Agradeço a Universidade Federal do Rio de Janeiro que me apresentou um ambiente carregado de debates políticos, pautas sociais, filosóficas, mas, sobretudo, educacionais. Esses assuntos, fundamentais, me ensinaram a ser uma cidadã crítica e uma docente que entende os processos educacionais como estão postos. Esse lugar me fundamentou com teóricos brilhantes, me apresentou pessoas com vivências totalmente distintas a minha, me retirou de uma bolha e me fez pensar além. Muito do que eu sou devo a essa universidade que tanto amo.

Ao grupo de pesquisa “Ecologias do Narrar”, por ter me apresentado quão rica e bonita a pesquisa narrativa pode ser. Ao me incentivar a realizar atividades acadêmicas atreladas às minhas vivências, trazendo um sentido para mim em relação ao que é ciência e pesquisa. Nesse grupo eu pude me encontrar, e ter trocas enriquecedoras com pessoas com distintas e diversas trajetórias que me agregaram, e modificaram a minha perspectiva sobre o mundo

Sou grata por cada educador que passou por mim na Faculdade de Educação - UFRJ, pois concluir essa jornada como graduanda em Pedagogia em um lugar que tem profissionais mobilizados e interessados para que tenhamos uma formação de excelência, é um privilégio. Sobretudo, à minha professora orientadora Patrícia Baroni que me auxiliou com muito afeto, que acreditou em meu potencial e, com muito carinho, segurou em minha mão no processo de caminhada dentro da universidade, desde a extensão até a efetivação desse trabalho. Ela possui um coração enorme, muito amor pela docência, e muitos saberes que foram compartilhados comigo no decorrer da minha trajetória. Ademais, compreendeu as minhas limitações, e me possibilitou expandir meus conhecimentos e o andamento da minha escrita.

Agradeço à banca examinadora que se disponibilizou a ler o que produzi, sobretudo por adentrar a minha pesquisa que perpassa a minha história que tanto me toca.

É motivo de muita gratidão ter iniciado a minha trajetória profissional no Centro Educacional Espaço Integrado, uma instituição que acompanhou meu crescimento e me auxiliou para que isso acontecesse. Agradeço a minha coordenadora Denise pela sua

paciência, por seu amor comigo, pelas boas vibrações e pelas orações. Cada apoio que recebi, e cada palavra positiva que acatei, reverberaram.

Agradeço a todos que cruzaram minha história, aos professores com quem pude conversar durante essa pesquisa e que me tocaram com suas narrativas, me acolheram, apontaram suas questões, e me ajudaram a me enxergar, a partir de suas falas, e, assim, auxiliar no meu movimento de busca constante pela evolução pessoal.

Sem vocês seria impossível trilhar o caminho que almejei. Por isso, muito obrigada!

PEDROSA MARTINS, Yasmim. **Saúde mental docente**: narrativas de professores e suas experiências durante o período pandêmico. Monografia (Licenciatura em Pedagogia). Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2022.

## RESUMO

A presente pesquisa possui o objetivo de documentar as experiências de três docentes durante o período da pandemia de Covid-19 e refletir, a partir dessas experiências, acerca da temática da saúde mental desses profissionais no exercício de seu ofício. O recorte temporal abrange os anos de 2020 e 2021, período em que o vírus emergiu e se propagou. Através das conversas e do compartilhamento de narrativas, os professores expuseram suas vivências, desafios, receios e aflições, em um contexto carregado de incertezas. O intuito, porém, é compreender como esse momento manifestaram transtornos mentais, como a síndrome de Burnout, transtornos de ansiedade e depressão, devido ao excesso de demandas e às transformações que implicaram em modificações nas práticas pedagógicas nos cotidianos desses docentes, a fim de adaptarem-se à essa realidade recente e distinta. Introduzo o respectivo tema apresentando as minhas experiências e vivências, que me conduziram ao interesse de pesquisar sobre saúde mental. Neste momento, utilizando a potência e recursos da pesquisa narrativa autobiográfica, trago aspectos fundamentais da minha vida, relatos que considero importantes, que são partes de mim e que são, também, partes dos conhecimentos abordados nessa produção. Em seguida, apresentarei a pesquisa de campo, destacando os principais fragmentos das narrativas de três professores que atuam em distintas escolas do Rio de Janeiro, sendo um destes na Educação Infantil e dois no primeiro segmento do Ensino Fundamental. Assim, serão utilizadas as experiências vividas a partir das práticas pedagógicas construídas pelos docentes em contexto pandêmico, para tecer o conhecimento a respeito da saúde mental. Refletindo com essas narrativas, concluo que geram importantes reflexões no tempo presente, como: a importância de redes de apoio, a valorização do conhecimento solidário e a necessidade de reconhecimento das questões. Por fim, aponto que não me dedicarei à apresentação de conceitos que se inscrevem no âmbito das pesquisas na área da medicina e da psicologia. Esta é uma pesquisa narrativa com professores.

**Palavras-chave:** Saúde Mental. Narrativas. Docência. Pandemia.

*Independentemente do que acontecer, força para você, para tudo que você é, que é grande e merece viver. Independentemente do que acontecer, força para você acordar amanhã e perceber que ainda haverá outros dias, talvez melhores, e que por isso mesmo você merece se dar a chance de vê-los brilharem novamente. Desejo força para você continuar respirando esse ar que só seus pulmões sabem como fazê-lo. Para você continuar tendo esse olhar amoroso, calmo, tranquilo sobre a vida. Para que você continue tendo serenidade ao lidar com as pessoas, paz ao olhar para si mesmo, e esperança para ter que lidar com tudo que virá, independente do que acontecer. Eu desejo que você se importe mais com as pessoas à sua volta, e, se possível, converse com elas, pergunte se a vida está boa, se vale a pena viver. Eu espero que você encontre força de onde pensava não existir e que por achá-la aí dentro de você, consiga passá-la adiante, para mais pessoas saberem que nossa luta continua, porque nossa luta sempre esteve aqui, porque nós sempre fomos pessoas que estiveram à frente das grandes armadilhas da vida e continuamos vivos, resistindo da maneira mais honesta que há: existindo. Eu desejo que você exista ainda mais amanhã, e depois de amanhã, e mês que vem. Desejo que sua existência seja um motivo para outras pessoas olharem para você e perceberem que você merece continuar vivendo, e que a sua força inspire os outros. Desejo muita força para você para lidar com o amanhã, que vai certamente te machucar, mas que, mesmo assim, não conseguirá apagar aquilo que é, aquilo que, verdadeiramente, é, a sua essência real, honesta e boa. Eu desejo muita força para você, agora, onde quer que esteja lendo. Hoje, amanhã e depois de amanhã e pelos próximos anos. Mais do que nunca tenha sempre força.*

*Muita força para você.*

**Textos cruéis demais para serem lidos rapidamente**

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Imagem que elucida o acompanhamento qualificado para a superação de questões mentais.....	15
Figura 2. Fotos de aniversários na infância (Arquivo Pessoal) .....	17
Figura 3. Essa sou eu após todos os desafios percorridos. (Arquivo Pessoal) .....	18
Figura 4. Início da adolescência, com dificuldades para aceitar as mudanças corporais e desenvolvendo transtorno alimentar. (Arquivo Pessoal) .....	20
Figura 5. A anorexia como consequência da depressão (Arquivo Pessoal) .....	22
Figura 6. Há luz no fim do túnel. (Arquivo Pessoal) .....	24
Figura 7. Tatuagens que fiz para me lembrar de que às vezes é necessário passar por experiências ruins para poder florescer. (Arquivo Pessoal) .....	25
Figura 8. Meninas do 6º ano que me acolheram durante o ano de 2021 (Arquivo Pessoal) ...	28
Figura 9. Meninos do 6º ano que me alegraram durante o ano de 2021 (Arquivo Pessoal) ...	28
Figura 10. Foto da ambulância após uma crise depressiva. (Arquivo Pessoal) .....	30
Figura 11. Desenho de crianças assistindo aula remota na pandemia.....	40
Figura 12. Remédios psiquiátricos manejados com orientação médica.....	45
Figura 13. Atividades realizadas em casa por crianças que estavam em isolamento social....	46
Figura 14. Desenho do Coronavírus feito por crianças.....	48
Figura 15. Como construir uma relação afetuosa e garantir o processo de aprendizagem, ensinando a distância?.....	51
Figura 16. Professoras utilizam Equipamentos de Proteção Individual durante o retorno presencial à escola .....	53
Figura 17. Imagens que elucidam o excesso de trabalho vivenciados pelos docentes durante o trabalho remoto .....	54
Figura 18. Para lembrarmos da força que temos (Arquivo Pessoal) .....	63



## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	10
<b>1 CONTANDO A MINHA HISTÓRIA</b> .....	16
1.1 Narrativa do caminho percorrido .....	16
1.2 Trilhando meu caminho como educadora.....	26
1.3 Relato de um acontecimento após uma crise depressiva .....	29
<b>2 PESQUISANDO A PARTIR DAS EXPERIÊNCIAS</b> .....	31
2.1 A conversa narrativa no contexto da pandemia.....	33
<b>3 PEDAGOGIA DA RESILIÊNCIA</b> .....	38
3.1 Tecituras de educadores que experienciaram a pandemia .....	38
3.2 Como estabelecer vínculos afetivos à distância? .....	39
3.3 Como descansar quando o trabalho invade seu espaço de descanso? .....	42
3.4 Como ensinar carregando o sentimento de desespero? .....	49
<b>4 ENCERRANDO AS CONVERSAS DE HOJE, PENSANDO NAS CONVERSAS DE AMANHÃ</b> .....	55
<b>CONCLUSÕES</b> .....	62
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	64

## INTRODUÇÃO

Durante esses tempos excepcionais em que a pandemia de Covid-19 engaiolou os corpos, as narrativas encontraram formas de transpor as grades. Criadas, inventadas, experimentadas, nessa publicação elas dançam a liberdade e convidam, apesar de singularidades para o “nós compartilhado”. Assim, abrimos as janelas para que os leitores possam ler e ler-se e, quem sabe, nesse movimento, tecer brechas para um narrar que liberta. (BARONI, 2021, p.206)

De acordo com Bondía (2002, p. 24), as experiências são os acontecimentos que nos perpassam, nos afetam, passam por nós e nos tocam. Segundo o autor,

a experiência, a possibilidade de que algo nos aconteça ou nos toque, requer um gesto de interrupção, um gesto que é quase impossível nos tempos que correm: requer parar para pensar, parar para olhar, parar para escutar, pensar mais devagar, olhar mais devagar, e escutar mais devagar; parar para sentir, sentir mais devagar, demorar-se nos detalhes, suspender a opinião, suspender o juízo, suspender a vontade, suspender o automatismo da ação, cultivar a atenção e a delicadeza, abrir os olhos e os ouvidos, falar sobre o que nos acontece, aprender a lentidão, escutar aos outros, cultivar a arte do encontro, calar muito, ter paciência e dar-se tempo e espaço. (BONDÍA, 2002, p. 24)

Nesse sentido, apresento esta monografia com o intuito de colocar experiências em circulação me permitindo ser afetada e afetar os meus leitores. Mas não pretendo aqui colocar em circulação apenas as experiências dos outros, afinal, como salienta Ferraço (2003), quando pretendemos explicar os “outros”, no fundo estamos nos explicando.

Complementando essa ideia, Santos (2008, p. 80) afirma que *todo conhecimento é autoconhecimento* e que a ciência, natural ou social, é subjetiva e, conseqüentemente, autobiográfica. Pesquisadores, no âmbito de suas pesquisas, definem objetos, mas estes são de certa forma uma continuação do sujeito através de outros meios, e que a subjetividade do pesquisador faz parte de sua explicação sobre o objeto de pesquisa. Assim, todo o conhecimento é autoconhecimento, e justifica-se ao fato de que nós, ao mergulharmos no universo de nossas pesquisas, estamos analisando a nós mesmos dentro da pesquisa proposta, enfatizando que o objeto de uma pesquisa não expressa neutralidade e que nós possuímos uma bagagem de vivências durante a sua elaboração. Quando escrevemos, nós nos inscrevemos também.

Torna-se, portanto, fundamental apresentar aqui um pouco da minha história para que sejam compreendidos os motivos pelos quais eu escolhi refletir sobre a saúde mental docente em tempos de pandemia. Antes, porém, irei elencar alguns elementos que caracterizam a complexidade dos tempos vividos nos últimos dois anos.

No início de 2020, a população mundial assistiu a um acontecimento histórico: um vírus mortal e com grande potencial de contaminação se espalhou por todo o mundo. Logo, a Organização Mundial de Saúde (OMS) estabeleceu protocolos para que a contaminação fosse desacelerada. Dentre esses protocolos, destacamos a utilização de máscaras cobrindo nariz e boca e a recomendação do isolamento social. Em razão disso, abriu-se espaço para o trabalho realizado dentro de casa (*homework*) por meio de ferramentas tecnológicas, tais como o computador. As escolas (em especial, as unidades privadas) logo buscaram frentes para oferecer suas atividades educativas seguindo as orientações para controle da pandemia. Muitos docentes passaram, então, a planejar e a ministrar as aulas de maneira remota, utilizando assim seus equipamentos pessoais, tais como celulares, computadores, tablets etc. As instituições públicas de ensino demoraram um pouco mais para criar estratégias de retorno às atividades escolares. Parte dessa demora se deu em razão de muitos estudantes brasileiros não terem acesso às ferramentas tecnológicas necessárias para acessarem as aulas, como a inexistência de um computador considerado adequado para o estudo e de redes de internet para ter acesso aos materiais didáticos propostos. Apesar de algumas redes públicas de ensino criarem mecanismos para tentar equalizar o acesso às aulas (tais como o auxílio digital ofertado pelo Colégio de Aplicação - UFRJ), o que de fato foi vivenciado na vida de muitos estudantes das redes públicas de ensino foi a exclusão digital. Entretanto, os docentes, tanto das escolas particulares, quanto das públicas, permaneceram pensando e debatendo quais seriam os contornos da educação em cenário pandêmico.

Eu, enquanto profissional que atua na educação, pude observar de perto como se deu esse momento de implementação das atividades remotas em meu espaço de trabalho. O corpo docente da escola não suspendeu as suas atividades em nenhum momento durante a pandemia. Nos dedicamos de diversas maneiras para nos adaptarmos ao que, naquele momento seria o “novo normal”, tentando, concomitantemente, lidar com as nossas demandas individuais. Isso gerou, por sua vez, um adoecimento mental dos profissionais da educação, que, além de observarem suas práticas serem precarizadas, precisaram tecer outros

modos de viver em uma pandemia, e de se manterem produtivos e ativos o tempo inteiro para os seus discentes.

Minha experiência pessoal reflete exatamente essa questão. Durante a pandemia da Covid-19, eu que já possuía uma questão de saúde mental, vivi a intensificação dos processos. Inclusive, em 2020 precisei me distanciar socialmente, todavia me deparei com diversas pessoas adoecendo, algumas vindo a óbito devido ao vírus em questão, ao mesmo tempo em que eu precisei trabalhar com crianças, que também apresentavam questões relacionadas ao adoecimento mental. Assim, a fragilidade da minha saúde mental se ampliou potencialmente. O quadro que eu já experimentava e que, até então era leve, tornou-se rapidamente severo. Aos 22 anos, no ano de 2021, foi constatado que eu estava apresentando um quadro grave de depressão. Sendo assim, precisei ser assistida mensalmente por uma equipe de psiquiatras, semanalmente por um psicólogo e fazer uso de medicação específica para tal.

Entretanto, a oscilação frequente da minha condição levou as dosagens de meus medicamentos serem dobradas. As medidas e os próprios remédios psiquiátricos eram, constantemente, modificados e as crises e as internações tornaram-se frequentes. Na minha perspectiva, foi extremamente complexo lidar com o contexto e ao mesmo tempo precisar manter um bom desempenho com meus discentes. Isso afetou diretamente a minha estrutura mental, o que me adoeceu gravemente. Desde então, eu precisei dar uma atenção maior a essa questão: o transtorno depressivo. Devido ao meu diagnóstico, eu decidi estudar a respeito da saúde mental, pois quando retornei à escola, ainda na pandemia e com protocolos que me permitiam o retorno presencial, através de narrativas de outros educadores, percebi que não somente eu havia sido acometida por um transtorno mental. Diversos estavam em tratamento de questões emocionais, vivenciando a dor do luto e tratando diagnósticos que emergiram durante o contexto pandêmico. Isso se evidenciou devido nas narrativas a que tive acesso, como por exemplo: “desenvolvi transtorno de ansiedade e como consequência apresentei insônia constante me atrapalhando em minha rotina de trabalho dentro de casa”; “senti muita ansiedade ao manter-me em isolamento e isso gerou um transtorno alimentar que me fez comer compulsivamente, para aliviar minhas aflições”; “senti-me muito mal por precisar me manter distante de minha família, e isso desencadeou um transtorno depressivo me levando a, via atendimento médico online, iniciar o uso de medicações psiquiátricas”. Além disso, muitos educadores sentiram-se extremamente responsáveis pelo bem-estar físico e psíquico

de seus educandos. Isso, por sua vez, era uma carga, ainda mais pesada para que eles carregassem, considerando que estavam adoecidos mentalmente. A partir dessa escuta sensível, percebi que acessar essas falas, realizar essas trocas com meus pares do espaço de trabalho acerca da complexidade vivida durante o período pandêmico, me auxiliou a lidar melhor com a minha experiência. Percebi com eles que não estamos sozinhos nessa trajetória que é ser professor.

Partindo dessas vivências, surge o meu interesse de pesquisa: ouvir esses educadores me permitindo compreender as suas experiências em período pandêmico, e desenvolver o meu estudo sobre saúde mental docente, nesse momento que gerou tantas modificações em todo o planeta.

A presente pesquisa, portanto, tem como tema a produção de uma constelação de narrativas de docentes acerca das suas experiências durante o período pandêmico, focalizando a saúde mental desses profissionais da educação. Considero, pois, que há uma necessidade de trocas de vivências como dispositivo solidário de cura, concebendo que, no atual contexto, essas questões se amplificaram em âmbito escolar.

Diante deste objetivo, pretendo dialogar com docentes da educação básica que vivenciaram sofrimentos psicológicos e psiquiátricos devido às circunstâncias pandêmicas e a fatores oriundos da atuação destes profissionais, como a desvalorização durante a crise sanitária que aflige o mundo. Assim, irei compor esse trabalho com experiências plurais, dando enfoque ao mesmo assunto: o adoecimento mental docente. Para isso, a abordagem metodológica que adotarei será a pesquisa narrativa que utiliza da experiência do outro, do eu e do nós possibilitando que as subjetividades vivenciadas por cada sujeito se façam presentes.

No primeiro capítulo, chamado de *Narrativa do caminho percorrido*, apresento minha autobiografia, repensando a minha história como sujeito da experiência, acometida por um adoecimento mental, mas, sobretudo, como docente que atua no interior da escola e que foi diagnosticada e se trata com auxílio psicoterapêutico e psiquiátrico. Exponho, também, no subcapítulo nomeado de *Trilhando meu caminho como educadora*, meu relato sobre a experiência que vivi como profissional da educação que atuou exercendo a plena função durante um contexto de pandemia da Covid-19, que levou a óbito milhões de pessoas ao redor do mundo. Assim, durante o processo de construção deste respectivo trabalho irei estabelecer novas relações ao assumir a iniciativa de ouvir o outro e a mim mesma.

No segundo capítulo intitulado *Pesquisando a partir das experiências...*, apresentei conceitos que considero significativos para a compreensão do respectivo trabalho, a fim de realizar reflexões de obras de alguns autores articulando com as narrativas que serão tecidas por mim e pelos docentes que vivenciam o adoecimento psicológico. Inclinei-me, portanto, a produção de escritores como Santos (2008) e Ferraço (2003) com o intuito de conectá-los às histórias contadas e a autores que abordam questões de saúde mental. Ainda no segundo capítulo, apresento a abordagem metodológica definida e utilizada para a escrita desse trabalho no subcapítulo *A conversa narrativa*. Assim, apresento o caminho narrativo como método utilizado para a construção dessa pesquisa. Considero que desenvolver uma escuta atenta e possibilitar que os professores contem suas vivências, enreda e potencializa as histórias dos docentes que atuam na educação básica e vivenciaram sofrimentos psicológicos, compartilhando suas trajetórias, suas inseguranças, suas vitórias, enfrentamentos, compreendendo que estas falas são dispositivos solidários de cura.

No terceiro capítulo, intitulado *Pedagogia da resiliência*, me dedico a compartilhar o momento complexo experimentado pelos docentes pela via da narrativa. Chamo atenção para as narrativas de três professores a quem convidei para esta conversa. No subcapítulo *Tecituras de educadores que experienciam a pandemia*, tenho como principal finalidade documentar as narrativas dos docentes que vivenciaram a pandemia, concomitantemente com suas jornadas de trabalho, os desafios enfrentados nesse contexto, e os sentimentos que foram aflorados durante esse momento.

No quarto capítulo, *Encerrando as conversas de hoje, pensando nas conversas de amanhã*, apresento as reflexões que a pesquisa suscitou, ressaltando a sua emergência meio acadêmico e social. Deste modo, acredita-se que o levantamento das produções científicas e das narrativas tornar-se-á de extrema relevância para a compreensão nas áreas da Saúde Mental e da Educação, eixos que vêm crescendo no meio acadêmico por seus debates significativos e reflexões que geram em torno das pesquisas que buscam qualificar ambos os debates.

Finalmente, apresentarei as conclusões que serão construídas a partir da minha história articulada às narrativas, com o intuito de se pensar a relação entre o adoecimento psicológico e a docência, sobretudo, na pandemia de Covid-19.

Enfatizo, porém, que a intenção desse trabalho é compartilhar as histórias, inclusive a minha, para fomentar a compreensão de que falar sobre questões de saúde mental é um

movimento necessário, por mais difícil que esse movimento seja. Todavia, considero importante citar que não me dedicarei à apresentação de conceitos que se inscrevem no âmbito das pesquisas na área da medicina e da psicologia. Esta é uma pesquisa narrativa com professores. Penso que desmistificar e desinvisibilizar essa temática contribui sobremaneira para que os docentes possam acessar e compreender suas questões de saúde mental, a fim de buscar o acompanhamento qualificado e, assim, obter acolhimento e parceria para a superação de tais questões.



Figura 1. Imagem que elucida o acompanhamento qualificado para a superação de questões mentais.

## 1 CONTANDO A MINHA HISTÓRIA

Antes de apresentar a minha história de vida, a partir da autobiografia, gostaria de deixar registrado que a escrita a respeito deste assunto não foi um processo tão fácil para mim. Narrar essas vivências, que foram tão dolorosas, revirar o meu passado reavaliando tudo que experienciei, despertou diversos sentimentos em meu interior, como o constrangimento por ter sido diagnosticada com um transtorno mental. Por isso, eu compreendo quando muitas pessoas omitem as suas questões de saúde mental. Entretanto, o despertar da minha memória, e o olhar para a trajetória percorrida, me fez perceber que chegar até aqui me fez uma pessoa muito mais forte. E que hoje, depois de ter passado por tantos momentos desafiadores, eu consigo relatar tudo que vivi, desejando não retornar ao mesmo lugar e auxiliar aqueles que estão no lugar que um dia eu estive. Que o objetivo principal da minha produção seja alcançar os que tanto necessitam.

### 1.1 Narrativa do caminho percorrido

a chance de darmos a volta por cima depois de todas as tristezas da vida é a coisa mais linda que já vi. (Rupi Kaur)

Neste capítulo busco narrar o caminho que passei para alcançar a superação da depressão e do transtorno alimentar. Esse trajeto não foi fácil. Para cada pessoa ele ocorre de formas e em ordens diferentes. Mas caso esteja vivendo algo parecido com o que vivi, não se desespere... não é impossível sair dessa terrível escuridão que os transtornos psicológicos nos encurralam. Quando estamos em depressão ou com ansiedade, ou até mesmo tendo sintomas de síndromes, é fácil pensar que ninguém nos compreende, ou que ninguém passa por essa dor tão angustiante. Mas eu entendo! Pois já vivi muitas experiências e que irei compartilhar aqui. Aliás, muitas pessoas passam por isso silenciosamente. Mas pense que, ao ler esse trabalho, ficará mais fácil de compreender, pois é isso que se pretende na autobiografia e na pesquisa narrativa. Elas nos permitem teorizar momentos, refletir com as narrativas das dores e questões que permeiam nossas existências, possibilitando o compartilhamento de singularidades e particularidades. Esse exercício, por sua vez, nos oportuniza entrar nos tão desejados processos curativos. Pois quando nos permitimos sentir, saber de onde vem a dor e



compreender porque dói, nos permitimos, também, começar a vislumbrar a possibilidade da cura.

Antes, porém, de iniciar esse caminho pela leitura de minha trajetória, gostaria de lhe pedir para que você não esqueça de quem você era antes desses sintomas surgirem. A pessoa que encontrava alegria em tudo, ainda existe, você só precisa recuperá-la.



2. Fotos de aniversários na infância. (Arquivo Pessoal)

Minhas recordações de criança foram felizes. Eu era uma menina risonha, que achava graça de tudo. Adorava brincar de bonecas, ir à praia e conversar com as pessoas. E nunca imaginei que a depressão poderia mudar tanto a minha vida e a minha personalidade. Mas eu consegui me encontrar de novo, mesmo nesse trajeto tortuoso que trilhei.



3. Essa sou eu após todos os desafios percorridos. (Arquivo Pessoal)

Com o objetivo de realizar o movimento que Ferraço (2003) chama de *eu, caçador de mim* (parafraçando a música de Milton Nascimento), em que atribuo sentido ao que investigo a partir do que eu sou, preciso iniciar contando um pouco sobre a minha história com o transtorno depressivo.

Atualmente, há muitas informações disponíveis a respeito do transtorno depressivo em circulação na sociedade, todavia deparamo-nos com uma certa complexidade para identificá-la naqueles que são próximos e, principalmente, quando verificamos sintomas que

condizem com a doença em nós mesmos. Esse, por sua vez, foi o embate durante toda a minha vida. Ainda é, sobretudo, quando escrevo o respectivo trabalho. Eu apresento características de uma pessoa que lida com a depressão há muitos anos, mais especificamente desde quando tinha nove anos de idade. Porém só fui diagnosticada adulta, justamente, devido a dificuldade que é perceber os sinais.

Quando iniciei a pré-adolescência, ao contrário das demais meninas da minha tenra idade que possuíam o desejo de mostrar-se para o mundo, eu percebia um grande vazio interior, uma enorme vontade de isolar-me e, como consequência, detestava ir à escola. Constantemente, eu “fantasiava” à minha avó materna uma indisposição, como uma gripe e/ou resfriado para não estar presente na escola e, assim, não participar das atividades pedagógicas. Isso, porém, isso nunca foi considerado motivo suficiente para não ir até lá. Assim, eu era enviada para a escola, mesmo sendo extremamente difícil me fazer presente por completo naquele espaço devido à patologia psíquica que carregava. Mas...eu ia à escola. Ia e focalizava todas as minhas energias no estudo como uma maneira de fugir das dores que sentia. Devido a isso, me tornei uma excelente aluna, embora não fosse participativa considerando as ideias frequentes de baixa autoestima e de insegurança, mantendo-me receosa em relação ao que os demais pensariam de mim, acreditando que todos estavam olhando para mim com muitos julgamentos. Devido a isso, eu não conseguia ser eu mesma. Ficava tímida, nervosa, com muito medo de tudo, e isso me influenciava a não querer ir à escola ou a qualquer compromisso que envolvesse outras pessoas. O meu cérebro na depressão me deixava mais insegura ainda. Em minha cabeça ficava saltando o tempo todos os milhões de defeitos que eu tinha e que ninguém me suportava, nem mesmo a minha própria família.

Na escola eu vivia exatamente isso e, embora estudar me permitisse fugir da realidade, a falta de energia, o excesso de cansaço, o desinteresse e, principalmente, a falta de confiança em mim, por não me achar boa, me impedia de realizar as atividades mais simples em meu cotidiano. Logo, ao retornar da escola para a minha casa, trancava-me em meu quarto sem desejar brincar e estar com outros jovens. Isso se agravava, pois na minha família não havia crianças. Eu era a única filha. Quanto menos eu socializava, mais eu queria me isolar.

Então, as mudanças no meu corpo começaram a acontecer. Ainda carregando o transtorno depressivo, desenvolvi também transtorno alimentar: a anorexia nervosa. Não

comia absolutamente nada, pois não aceitava meu quadril estar ficando mais largo e meus seios mais fartos. Por isso, passava mal pela perda de peso em demasia e com rapidez, e retornava a comer em quantidades desmedidas. Assim, dei entrada em minha adolescência: vivenciando o transtorno depressivo, que me impediu de tecer afetos, de construir amizades e de aproveitar a minha juventude. Precisei ser internada com frequência, devido à queda brusca de peso, acarretando doenças em meu corpo como desidratação, desnutrição e anemia.



4. Início da adolescência, com dificuldades para aceitar as mudanças corporais e desenvolvendo transtorno alimentar. (Arquivo Pessoal)

Por conta dessas alterações, aos 14 anos fui internada pela primeira vez, já com marcas de automutilação em meu corpo, e em outros momentos, com idades semelhantes, pelo mesmo motivo.

No entanto, foi aos 17 anos que o transtorno depressivo se agravou, e, mais tarde, durante a pandemia. Quando comecei a minha jornada no mundo do trabalho, iniciei uma série de crises que julgavam, principalmente os meus familiares, como “instabilidade emocional” e não como depressão. De forma recorrente, me dirigia ao banheiro dos locais em que vivenciei minhas primeiras experiências trabalhistas para chorar demasiadamente e/ou dormir, pois sentia uma tristeza e angústia intensa, além de estar, constantemente, desinteressada pelas atividades que me eram apresentadas e encontrando-me com pouca energia. Isso se somava ao fato de estar decidindo os contornos da minha vida profissional, carregada de dúvidas e de questões.

Assim, terminei a educação básica, convivendo com as dores de ser uma criança/adolescente com o transtorno depressivo, sem ter sido, ao menos, diagnosticada ou orientada por um profissional da saúde, o que é fundamental para pessoas que o possuem. Porém, ainda assim, em meus pensamentos, eu sabia que eu não estava bem, sobretudo quando me comparava aos demais jovens, sempre tão alegres e com tantas amizades.

Ao realizar o ENEM<sup>1</sup> e iniciar minha trajetória na UFRJ<sup>2</sup>, acreditei em uma melhora significativa, considerando que seria a oportunidade para conhecer novas pessoas e fazer amigos, e que isso seria fator primordial para a melhora. Ingressei no curso que eu escolhi para amar: Pedagogia. Entretanto, foi muito mais complexo do que imaginei. E ao contrário do que achei que fosse ser, me fechei ainda mais e, devido às intensas demandas da graduação, minha saúde mental comprometeu-se. As crises, conseqüentemente, se intensificaram. Acordava chorando, ia à universidade triste, não conseguia dialogar com ninguém, tampouco com os educadores, e possuía pensamentos pessimistas sobre mim, uma sensação de inutilidade, uma baixa autoestima, apatia, e interpretação negativa em relação ao meu presente e pessimismo ao que se refere ao meu futuro. O transtorno depressivo foi agravando-se e a anorexia nervosa continuou me acompanhando, ocasionando oscilações em meu peso e em minha saúde.

Todavia, foi apenas durante o contexto pandêmico, iniciado em 2020, que a minha questão mental piorou severamente. Por estar em casa, sozinha e isolada, eu trabalhava em meu quarto escuro e deixei de ver o dia nascer e se pôr durante quase um ano. Minha autoestima piorou, a anorexia se intensificou e eu emagreci 21 quilos. Desenvolvi transtorno

---

<sup>1</sup> Exame Nacional do Ensino Médio

<sup>2</sup> Universidade Federal do Rio de Janeiro

de ansiedade associado ao ranger de dentes. Lidar com tantas dores foi extremamente difícil, e minha avó passou, então, a me observar de forma mais atenta.



5. A anorexia como consequência da depressão (Arquivo Pessoal)

O ápice foi a tentativa de suicídio durante o início de 2021 pelo uso desmedido de medicamentos, que me conduziu a um estado de sono profundo durante quatro dias em um hospital. Eu não me orgulho disso, mas reitero que narro para aqueles que se encontram nesse estado procurem auxílio profissional.

Recolhi todos os medicamentos administrados pela minha avó e mais alguns que eu possuía e ingeri muitas cápsulas de distintas qualidades de remédios. Quando ela retornou à casa do trabalho, verificou as embalagens em cima da cama e tentou me fazer reagir. Porém, havia perdido a consciência, encontrando-me em estado de profundo sono devido a reação tóxica aos medicamentos ingeridos, assim como a utilização de muitos sedativos. Imediatamente, a ambulância foi chamada e, em poucos minutos após sua chegada, fui levada ao hospital direto à emergência. Em um lapso de recordação, lembro-me de ter acordado na ambulância chorando por não ter conseguido me matar e repetia diversas vezes *eu só queria morrer, apenas morrer*. Logo em seguida, voltava a dormir. Ao dar entrada no hospital, realizei um processo de retirada dos medicamentos do sistema digestório e, a partir disso, não possuo recordações. No quinto dia hospitalizada, acordei pela manhã e minha mãe estava ao meu lado, segurando em minha mão.

Muita gente pode achar que suicídio é egoísmo, mas hoje eu tenho a consciência de que eu não queria realmente morrer. Só queria tirar aquela dor devastadora de dentro de mim, a depressão e a solidão que tomavam conta do meu ser.

Ao ficar lúcida depois de alguns dias, os médicos me direcionaram a um hospital psiquiátrico na zona Sul do Rio de Janeiro, e foi então que obtive o diagnóstico dos profissionais da saúde: transtorno depressivo em grau maior, transtorno de ansiedade e anorexia nervosa. Os médicos relataram às minhas responsáveis, mãe e avó, que eu poderia ter morrido ou ficado com sequelas (poderia ter perdido o controle de alguns movimentos do corpo, por exemplo). Todos estavam muito assustados com o ocorrido. Por muito pouco, eu quase eliminei qualquer possibilidade de viver todos os meus sonhos e coisas que eu queria para a minha vida. Mas eu obtive mais uma oportunidade para continuar.

Ao receber alta, iniciei os tratamentos necessários para a melhoria da minha saúde mental, utilizando de acompanhamento psiquiátrico e psicoterápico. Depois desse acontecimento e a partir do acompanhamento profissional, prometi a mim mesma que nunca mais tentaria tirar a minha própria vida. Que eu seria forte, e buscaria tratamentos para não permitir que a doença me vencesse.

Ainda assim, em alguns momentos do ano de 2021 eu vivenciei algumas crises depressivas. As medicações foram sendo alteradas em diversos momentos, a partir de cada acontecimento marcante em minha vida. Porém, ao final do ano, precisei realizar um

acompanhamento com profissionais da área, de um hospital específico, que modificaram as medicações e, assim, eu consegui me sentir melhor.

Nos dias de hoje, eu luto com todas as forças contra os respectivos transtornos, com muito auxílio de especialistas, e construindo uma rede de apoio necessária para me manter bem, a fim de conseguir viver uma vida que eu considero de qualidade. Apesar de poucos anos de vida, travei uma grande batalha contra minha própria mente, esforçando-me para não aparentar aquilo que estava sentindo e pensando aos demais, embora estivesse extremamente dolorida. Essa experiência, porém, inspirou-me a escrever sobre, e a demonstrar àqueles que estão inertes a essa dor que o transtorno depressivo nos conduz a sentir que, por mais difícil que seja, com ajuda das pessoas certas é sim possível tentar sair dessa doença que nos consome.

A depressão te deixa confuso. É como se uma névoa escura te acompanhasse e não te deixasse enxergar as cores que existem no mundo. É como se nada tivesse graça. É como se você estivesse sozinho, mesmo em uma imensa multidão. É como se você quisesse encontrar seu caminho, mas todas as portas estivessem fechadas. É como se você não fosse capaz, quando na verdade, você é.

É um enorme esforço conseguir abrir as janelas da vida novamente. Mas quando impulsionados, superamos e começamos a sentir orgulho da força que possuímos. A força que sempre existiu, mas que estava escondida até então. Tão logo, nos sentimos pessoas cada vez mais preparados para lidar com os desafios da vida. Encontramos, de novo, a leveza de ser quem somos, e a beleza que há nos detalhes no universo.





6. Há luz no fim do túnel (Arquivo Pessoal)

As coisas não se tornaram mais fáceis, mas eu consigo identificar e reconhecer quando a doença quer se manifestar novamente. Eu não permito mais que ela tome posse de mim. A vida não foi feita para ser fácil, ela te ensina a ser forte. E quando entendemos isso, os dias mais desafiadores nos trazem gratidão e sabedoria para os próximos.

Eu fico pensando em quantas coisas eu poderia ter deixado de realizar, se no momento da tentativa de suicídio eu tivesse ido embora desse mundo. Teria deixado de viver momentos incríveis, conhecido pessoas maravilhosas, lugares encantadores. Por isso, enfatizo, o quanto é importante a identificação da doença, seguido de tratamento, para que não se suceda o mesmo que ocorreu comigo. Muitas coisas eu teria perdido, como a conclusão da minha faculdade, teria deixado de encontrar o amor da minha vida, teria me impedido de ver meus irmãos crescerem, e teria deixado de escrever esse trabalho e de ter ajudado alguém com ele.



7. Tatuagens que fiz para me lembrar que às vezes é necessário passar por experiências ruins para poder florescer. (Arquivo Pessoal)

## 2.2 Trilhando o meu caminho como educadora

Ensinar é um exercício de imortalidade. De alguma forma continuamos a viver naqueles cujos olhos aprenderam a ver o mundo pela magia da nossa palavra. O professor, assim, não morre jamais. (Rubem Alves)

Atualmente, atuo como profissional da educação, mais especificamente mediadora, em uma instituição de ensino privada na Zona Oeste no município do Rio de Janeiro. Iniciei minha trajetória como educadora em 2019. Antes mesmo do cenário de pandemia de Covid-19, que tornou as nossas experiências de viver completamente diferentes, considerando que o presente não é mais o mesmo e o futuro é carregado de incertezas, eu já experimentava uma vida com o transtorno depressivo. Entretanto, os sintomas, nada óbvios, se confundiam ao cansaço, angústia e ao estresse que os docentes se expõem em suas atividades laborais. Isso se tornou um grande desafio para a identificação da doença. Em muitos momentos, pela complexidade do reconhecimento, não distinguimos as características da depressão, necessitando de auxílio de terceiros para conseguirmos perceber.

Considerando a dificuldade exposta, devido à maneira como o trabalho docente se apresenta, apenas quando o vírus se espalhou em larga escala tornando o contexto altamente

inseguro, os sintomas já manifestados em mim, se agravaram. Logo, foi necessário que eu recorresse a profissionais específicos da área, para verificarem as implicações do respectivo transtorno em minha saúde psíquica, assim como o comprometimento da minha qualidade de vida no trabalho e do meu bem-estar.

Embora eu tenha demorado para conseguir compreender o que estava se passando em meu psicológico e emocional, quando iniciei o acompanhamento pude verificar uma melhora considerável. Não é simples de perceber e, em muitas situações, pedir ajuda é a única forma de sair da situação crítica que a depressão nos conduz a viver. Entretanto, quando me permiti começar o atendimento psicológico e psiquiátrico, o que é uma dificuldade para muitos de nós educadores em razão dos estigmas existentes no imaginário social que nos constrange, e o manuseio de medicamentos psicotrópicos, pude vislumbrar uma melhora em meu quadro. Logo, apesar de todas as situações adversas que eu vivenciei como consequência do transtorno e que já foram narradas no presente trabalho, atualmente, compreendo que os cuidados com a saúde mental são de suma importância. Nesse sentido, entendo que é extremamente necessária uma rede de profissionais da saúde mental atentos aos sujeitos para que a qualidade de vida seja promovida, sobretudo aos professores que se experienciam mudanças constantes, que têm ocorrido em relação à sua função, como a fragmentação do seu trabalho e a complexidade das demandas que lhe são impostas. Também lidam com a ampliação de responsabilidades e exigências, de modo que precisam apresentar, além das competências pedagógicas, habilidades sociais e emocionais. Assim como problemas relacionados à organização do trabalho, falta de reconhecimento, questões comportamentais dos alunos, pouco acompanhamento familiar e deficiências no ambiente físico.

Destaco também a importância do entendimento e do reconhecimento do transtorno depressivo para a inclusão dos professores nas políticas públicas voltadas para a saúde e bem-estar da categoria, para que, assim, sejam estimuladas intervenções eficazes voltadas para a saúde mental de professores.

Trazer por aqui a minha narrativa e poder compartilhá-la se torna para mim parte do controle sobre minha mente e sobre o meu corpo. Ouvir outros docentes e tecer uma rede solidária de cura se torna essencial para o tratamento dos transtornos. Desmistifica a temática, enreda histórias e faz emergir a urgência de se pautar a questão.

Desde que tudo isso aconteceu comigo, sou acompanhada por uma rede de apoio composta por profissionais da saúde, familiares e amigos que me auxiliam em diversas

situações que experiencio. Esses sujeitos são essenciais em minha trajetória, me possibilitando viver melhor, com qualidade, sentindo com intensidade tudo que me é permitido. Sobretudo, pois essa rede me ajuda a vivenciar a docência e a estar atenta às demandas dos educadores que estão ao meu redor. Considero assim, a partir da minha história exposta, que me tornei atenta às singulares das narrativas daqueles que estão próximos a mim, e conseqüentemente, poder constituir a rede de apoio desses sujeitos.

Ressalto também que, embora seja muito desafiador viver esse momento em minha vida, a equipe da escola e os alunos das turmas com as quais eu trabalhei foram muito necessários para mim. Em diversos momentos em que eu não percebia motivação para dar continuidade à minha vida e não enxergava sentido em meus caminhos percorridos, recebi afeto, acolhimento e acalanto. Havia dias em que eu não queria trabalhar ou ia à escola contando os minutos para chegar em casa. Em contexto pandêmico, muitas vezes realizava as atividades para os educandos sem vontade e me calava nas reuniões de equipe. Todavia, alguém sempre entrava em contato comigo para verificar se eu estava bem. Nesse cenário que promoveu o afastamento e a frieza entre os sujeitos, o afeto através de singelos gestos se fez fundamental para o enfrentamento do transtorno depressivo em minha vida.



8. Meninas do 6º ano que me acolheram durante o ano de 2021 (Arquivo Pessoal)



9. Meninos do 6º ano que me alegraram durante o ano de 2021 (Arquivo Pessoal)

Como já relatado, destaco que após a identificação dos sintomas e o diagnóstico, iniciei o tratamento com profissionais especializados em saúde mental e percebi uma diferença significativa em minha vida. Recuperei o peso de forma saudável. Consegui alcançar uma qualidade de vida devido ao apoio que recebi. E atualmente continuo trabalhando na mesma escola, porém desenvolvendo um olhar muito mais sensível aos professores e alunos que estão ao meu redor.

### **2.3 Relato de um acontecimento após uma crise depressiva**

Sinto a necessidade de escrever especificamente sobre algo que me acometeu durante todo esse processo. Por esse motivo, destaco esse momento do texto para trazer mais uma narrativa desse período tão complexo na minha vida. A turma com a qual trabalhei no ano de 2021 marcou a minha história muito positivamente. Atuava como mediadora no 6º ano do segundo segmento do ensino fundamental, e os 18 alunos que a formavam, tinham, em média, de 11 a 12 anos.

Em determinado dia eu estava muito triste. Somatizei muitos acontecimentos ruins, principalmente por ter sido informada que um amigo havia falecido. Neste dia eu iniciei na

escola o que os psiquiatras denominam como surto depressivo, ou crise depressiva. Um forte e incessante choro me invadiu. Me senti completamente impossibilitada de dar continuidade às minhas atividades laborais, devido a tristeza profunda. Precisei ir ao hospital. Fui então atendida e acalentada por uma equipe de psiquiatras que integram o Sistema Único de Saúde. Nesta localidade em que todos os agentes da saúde foram solícitos, pude receber os devidos cuidados, conseguindo me sentir melhor. Retornei à minha casa no mesmo dia, e no seguinte, voltei ao trabalho. Entrando na sala, expliquei às crianças que curiosas logo vieram questionar o que havia acontecido comigo, considerando que eu me retirei na metade da carga horária que precisava cumprir. Disse a eles que não havia passado bem anteriormente, e ao ser, mais uma vez, perguntada o motivo, respondi que estava com depressão. Rapidamente, a turma toda se aproximou de mim como uma manifestação de afeto, já que em períodos pandêmicos o abraço não era possível. Todos disseram que estariam comigo e que caso eu precisasse de ajuda, estariam ao meu lado. O carinho que recebi dessas crianças foi imensurável. Foi uma experiência de amor incrível que eu pude experimentar. Esse acontecimento, por sua vez, me deu fôlego para dar continuidade a minha luta contra o transtorno.



10. Foto da ambulância após uma crise depressiva. (Arquivo Pessoal)

### 3 PESQUISANDO A PARTIR DAS EXPERIÊNCIAS

*Histórias importam.  
Muitas histórias importam.  
(Chimamanda Ngozi)*

Todos nós possuímos uma história, e narrá-las significa lembrar (ou relembrar) acontecimentos. Contá-la e ouvi-la é possibilitar a construção de conhecimentos a partir de composições vividas. Cada sujeito, por sua vez, está inserido em diferentes e diversos contextos, suscetíveis a vivenciar distintos ocorridos. É a partir das experiências que nos afetam que, nessa pesquisa, busco tecer o caminho metodológico que irei trilhar, considerando que, a medida que vivemos nossas vidas, produzimos histórias e estas, por sua vez, têm o poder de nos inquietar, de nos acalmar, nos encantar e de nos enternecer.

Assim, narrar nossas próprias vivências e ouvir narrativas outras é uma possibilidade de construção de conhecimento, pois nos conduz a pensar em como as histórias foram delineadas, e nas marcas que nos perpassam e nos atravessaram nos constituindo e reconstituindo como os indivíduos que somos. Estas histórias, então, podem ser utilizadas como processo de formação e autoformação.

Nessa perspectiva, a partir das composições que vivemos, as experiências oriundas de diferentes fontes e das relações que foram estabelecidas produzem marcas que são registradas, podendo modificar as perspectivas que possuímos, assim como a forma que sentimos, criamos e agimos, encarnando, de acordo com Rolnik (1993, p.242), *um estado inédito em nossos corpos*. Estas mudanças e os pequenos renascimentos, ao longo de nossas existências, nos possibilitam sermos sujeitos em constante transformação.

Assim como Rolnik (1993, p. 242), Preciosa (2010, p. 88) apresenta que as marcas registradas em nós através de nossas experiências, nos motivam a escolher a maneira como iremos escrever, assim como nossas perspectivas quanto a um determinado assunto. Assim, a autora aponta que é necessário a reinvenção da produção da escrita, para que ela não seja delimitada aos padrões acadêmicos impostos. Logo, possibilita se sentir, explorando as vozes internas e que foram constituídas por meio das descobertas de nossas marcas ao longo de nossas existências e das nossas narrativas. Nos permite a construção de sentidos e de significados para a produção da pesquisa.



Compreendo assim que a narrativa e a escolha do campo de estudo que aqui assumi é uma maneira de libertar-me de experiências paralisantes que impossibilitam a produção de uma escrita que seja significativa, assim como as normas estabelecidas. É importante, também, que eu compreenda quem sou, quais são meus interesses e o que me motiva a percorrer determinado caminho para que eu consiga produzir fundamentada nas minhas experiências e naquilo em que eu acredito.

As narrativas nos conduzem à reflexão em relação às situações vividas, as influências sentidas no âmbito pessoal, social, econômico, político e educacional. Nos permitem, assim, olhar para os sujeitos além dos números, dos gráficos e das expressões quantitativas, pois não são analisadas como resultados de demandas. Elas são compartilhadas como produção do conhecimento cotidiano e das expressões do indivíduo. Sobre isso, Moraes aponta que

A narrativa não é um simples narrar de acontecimentos, ela permite uma tomada reflexiva, identificando fatos que foram, realmente, constitutivos da própria formação. Partilhar histórias de vida permite a quem conta a sua história, refletir e avaliar um percurso compreendendo o sentido do mesmo, entendendo as nuances desse caminho percorrido e reaprendendo com ele. E a quem ouve (ou lê) a narrativa permite perceber que a sua história entrecruza-se de alguma forma (ou em algum sentido/lugar) com aquela narrada (e/ou com outras); além disso abre a possibilidade de aprender com as experiências que constituem não somente uma história, mas o cruzamento de umas com as outras. (MORAES, 2000, p.81)

Diante dessa afirmativa, as narrativas, cujas memórias são expostas, serão consideradas como um recurso fundamental para se analisar e construir conhecimentos. Logo, para que o objeto de pesquisa seja relatado, é necessário que o pesquisador possua empatia com a vida revelada por um sujeito que está lembrando suas experiências, assim como respeite e construa um vínculo de confiança com o interlocutor. Sendo assim, ao registrar a narrativa desses sujeitos, estarei não apenas escrevendo a respectiva pesquisa realizada, mas expondo as minhas marcas, proporcionando novas maneiras de compreensão sobre o mundo a outras pessoas, assim como apreendendo outras perspectivas a partir do objeto que me propus compreender.

Devido a minha participação no Grupo de Trabalho Deficiências no projeto de extensão Reinvenção do Ler, do Escutar, do Escrever e do Falar com Você, que integra o grupo de pesquisa Ecologias do Narrar, coordenado pela professora Patrícia Baroni, pude perceber outras possibilidades no pesquisar. Sendo assim, para o desenvolvimento deste trabalho de conclusão de curso, escolhi a pesquisa narrativa como caminho metodológico e assim, pela

via da narrativa, me tornei sensível aos aspectos da saúde mental docente em tempos de pandemia. Nesse mergulho, acessei muitas histórias narradas e dialoguei com diversos sujeitos que foram fundamentais nos desdobramentos da pesquisa. Mais do que simples sujeitos de uma pesquisa acadêmica, cada professor que se doou um pouco para a minha produção é um coautor do que escrevo. Se pesquiso e escrevo com as narrativas dos outros, tenho, portanto, uma produção de autoria coletiva.

Contudo, para chegar às narrativas dos outros, parti da escrita autobiográfica, da escrita de mim mesma. A autobiografia é sempre um recontar, uma reconstrução particular da narrativa de um determinado sujeito. Me dedico a seguir a apresentar mais acerca da pesquisa narrativa.

### **3. 1. A conversa narrativa no contexto da pandemia**

[...]sua idéia básica é reconstruir acontecimentos sociais a partir da perspectiva dos informantes, tão diretamente quanto possível. (JOVCHELOVITCH; BAUER, 2010, p. 93)

Dissertando a respeito dos esforços que a ciência moderna realiza para estabelecer o afastamento entre o sujeito e o seu objeto de pesquisa, Santos (2008) apresenta que a distância empírica nas ciências sociais não é algo simples, considerando que os objetos a serem estudados são as sociedades, os seres humanos, assim como os cientistas. Logo, o autor enfatiza que o objetivo em uma pesquisa não significa ser neutro, e a busca científica pela verdade absoluta que a própria ciência estabelece é, por si só, a demonstração de um traço subjetivo das ciências. Na atualidade, esse caráter autobiográfico da ciência - que aproxima o sujeito de seu objeto de estudo - está, cada vez mais, sendo assumido, tanto no campo das ciências sociais quanto das ciências naturais, por mais que, muitas vezes, ainda sejam construídas de forma sutil. A respeito disso, Santos (2008) afirma que

hoje sabemos ou suspeitamos que as nossas trajetórias de vida pessoais e colectivas (enquanto comunidades científicas) e os valores, as crenças e os prejuízos que transportam são a prova íntima do nosso conhecimento, sem o qual as nossas investigações laboratoriais ou de arquivo, os nossos cálculos ou os nossos trabalhos de campo constituiriam um emaranhado de diligências absurdas sem fio nem pavio. No entanto, este saber, suspeitado ou insuspeitado, corre hoje subterraneamente, clandestinamente, nos não-ditos dos nossos trabalhos científicos. (SANTOS, 2008, p. 85)

Desse modo, Santos (2008) aponta que a ciência é autobiográfica, considerando que a busca pelo conhecimento nos aproxima do objeto ao qual nos empenhamos estudar, e não nos afasta. Assim, o conhecimento construído é, também, autoconhecimento, pois é elaborado a partir do aprendizado íntimo de si, possibilitando ao cientista encontrar a sua visão do real. Ao afirmar que *todo conhecimento é autoconhecimento*, Santos (2008, p.80) afirma que a ciência, natural ou social, é subjetiva e, conseqüentemente, autobiográfica. Portanto o objeto é como se fosse uma continuação do sujeito através de outros meios, e que a subjetividade do cientista faz parte de sua explicação sobre a sociedade ou a natureza.

Nesse sentido, enfatizo que esse enredamento com a pesquisa que busco realizar, traz à tona minhas experiências, vivências que constituem partes da pessoa que eu sou, como um modo de me autoconhecer. Assim, minha pesquisa é um “somos um só”, tornando a separação entre sujeito-objeto impraticável.

Desta maneira, uma vez que o presente trabalho se trata também de uma autobiografia, trago, em diversos momentos, aspectos fundamentais da minha vida, relatos que considero importantes, que são partes de mim e que são, também, partes dos conhecimentos abordados nessa produção. Assim sendo, busco, para a tecitura da pesquisa, o diálogo com conceitos importantes, tal como o de *conhecimento solidário*, entendendo no com Santos (2010) a necessidade de fazer emergir a criação de saberes cooperativos e horizontalizados.

Sendo assim, apresentarei as narrativas elaboradas a partir das práticas pedagógicas construídas pelos docentes em contexto pandêmico, para tecer o conhecimento a respeito da saúde mental. As narrativas, por sua vez, nos possibilitam olhar para o sujeito com outros olhos, pois na narrativa sempre se considera a fala do outro. O outro que ouve, que lê, que narra. Cada narrativa, cada vivência, cada experiência, é única e pessoal, mas também é plural pois possui uma pluralidade de relações com *espaçotempos* distintos. Na área da educação, por sua vez, os docentes narram significados e saberes ligados à experiência da sua formação e da sua vida cotidiana. Expõe tudo aquilo que os atravessam e os modificam. A narrativa docente encoraja a reflexão que possibilita maneiras de compreender as suas ações e os acontecimentos.

Fez-se necessário então, nos anos em que fomos atravessados pelo contexto pandêmico, conversar com professoras e professores que vivenciam esse período e

reinventam distintos e diversos modos de se fazer a escola à luz de suas necessidades e do esgotamento mental.

Aqui se torna relevante contextualizar os tempos que foram experimentados com ineditismo pela população mundial. A pandemia foi um evento de Saúde Pública de larga escala, provocado por um vírus, que exigiu esforços em distintas e diversas áreas, principalmente na organização dos serviços de saúde. O novo coronavírus (*Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 - SARS-Cov 2*) foi detectado, inicialmente em Wuhan, na China, no final de 2019, e é considerado uma doença extremamente contagiosa, pois se espalhou pelo mundo todo de forma muito rápida. Assim, medidas de prevenção e promoção à saúde da população mundial foram rapidamente tomadas, tais como o distanciamento social. Esse modo de evitar a propagação da doença gerou inúmeras repercussões econômicas, sanitárias e sociais.

Perante a esse contexto, as medidas de controle preconizadas afetaram a população em muitas dimensões das condições de vida e de saúde e, entre elas, de forma significativa, ao componente da saúde mental. Tornou-se, portanto, como objeto de estudo desta respectiva pesquisa compreender esse fator, que tanto atravessou a vida dos docentes que atuam na educação básica brasileira, a partir de suas narrativas. São narrativas tecidas da/na pandemia.

Vivenciamos, portanto, a experiência que nos isolou do restante da sociedade como forma de contenção do vírus. Instituições públicas e privadas que não atuassem com serviços essenciais, por recomendação dos órgãos de saúde, logo no início da pandemia foram fechadas. A administração pública interrompeu muitas das suas atividades, aplicou medidas de distanciamento e rígidos protocolos a serem seguidos pela população. Assim, a sociedade foi orientada a adesão às restrições ao convívio social e à quarentena em casos de sintomas da doença. Diversos setores de produtividade foram temporariamente fechados e as escolas suspenderam as aulas.

Diante desse cenário, enxergamos apenas um horizonte carregado de incertezas. O medo pairou sobre nossos sonhos, projetos e planejamentos futuros, bem como a angústia e o sentimento de tristeza.

Por esse motivo, as narrativas apresentam-se como um respiro fundo e aliviado. As conversas narrativas se tornaram maneiras de transpor as paredes, janelas e portas de nossas casas por nos possibilitar trocas com nossos pares.

Narrar se tornou um movimento de liberdade, convidando a compartilhar nossas singularidades, percebendo-nos e nos permitindo ser percebidos. Assim, as histórias e vivências registradas, tecem dores, descobertas, encantamentos, experiências significativas e processos de transformação vividos por cada sujeito em tempos de “engaiolamento dos corpos”. Sendo assim, as narrativas da/na pandemia, trata-se de ocorridos nesse tempo presente de diversos sujeitos com o intuito de se autoconhecerem, e de conhecerem aqueles que estão compartilhando esse contexto. Nesse sentido, ao adentrar as diversas histórias, ao aguçar os sentidos criados nas narrativas, podemos afirmar que há potência em cada narrar, em cada olhar, nas singularidades dos percursos dos diferentes sujeitos.

Como locus da investigação, o cotidiano pode ser pensado como o lugar da vida comum, das rotinas, das banalidades que para nós têm sentido de realidade. A vida de todo dia nos parece simples para caber numa pesquisa acadêmica, mas a sua complexidade é tamanha que nos permite vivenciar variadas e inusitadas experiências, encontros, combinações e invenções que nos constituem como sujeitos sociais, simultaneamente nômades e localizados no *espaçotempo* (ALVES, 2008).

Assim, quando nos referimos à vida de todo dia, Alves (2008) sistematiza quatro movimentos que atravessam as pesquisas com os cotidianos. A autora, por sua vez, ressalta sobre a necessidade de sentir esses *espaçotempos* que a pesquisa com os cotidianos proporciona.

O primeiro movimento apresentado por Alves (2008) é o *sentimento de mundo* que nos informa *sobre a necessidade de mergulhar nos cotidianos para que possamos conhecer muito mais do que só o sentido da visão nos apresenta* (p.18). É optar pela imersão no universo a ser pesquisado, sem evocar um lugar de neutralidade de pesquisador. Portanto, o sentimento de mundo se entrelaça com as vivências, valores e experiências significativas, esbarrando-se, então, na subjetividade do sujeito-pesquisador. Assim, para empreender o movimento de compreensão dos cotidianos é necessário *estar atento a tudo que nele se passa, se acredita, se repete, se cria e se inova, ou não* (p.21).

O segundo movimento é denominado de *virar de ponta-cabeça* (p.23). Trata-se de refletir sobre outras possibilidades, para além do estabelecido pelo conhecimento teórico. É, então, importante compreender que as diversas fontes teóricas são entendidas como possíveis hipóteses que não serão de fato confirmadas nas vivências dos cotidianos. Portanto, *é preciso criar uma nova organização de pensamento e novos processos a partir daquelas lógicas*

*sempre vistas como inferiores ou pouco lógicas, e mesmo não lógicas sempre vistas como inferiores* (p.24). Para que assim, *percebendo e vivendo acontecimentos nos múltiplos cotidianos em que vivo, ser capaz de buscar aproximar os conhecimentos criados em cada um, traçando analogias que melhor me permitam compreender os cotidianos vividos* (p.25).

O terceiro movimento, *beber de todas as fontes* (p. 27) trata de uma ampliação de ideias sobre o que pode ser considerado como fonte de conhecimento. Com isso, interessamos aquilo que é contado, através da memória, portanto buscar novas fontes, ampliar e complexificar o que consideramos *fonte de conhecimento* (p. 28).

Como quarto movimento desse caminho metodológico, Alves apresenta a proposição de *narrar a vida e literaturizar a ciência* (p. 30), que se refere à participação do escritor naquilo que é narrado. Sendo assim, a concepção é de que ao narrar histórias, somos narradores praticantes, pois acrescentamos às histórias que chegam até nós, nosso modo próprio de contá-las.

Nesse sentido, de acordo com Sousa e Cabral (2015, p. 151), na narrativa docente tratamos do movimento de contar sobre as trajetórias, concebendo, assim, o professor como narrador-personagem-escritor de histórias que se constituem a partir de diversas situações que tecem o processo de formação e do cotidiano escolar. Assim, quando professores falam sobre os dilemas que estão relacionados ao seu fazer docente, transportam, ao mesmo tempo, dados de sua trajetória de vida. As narrativas, nesse aspecto, no conduzem a compreender a historicidade do sujeito. Aponta, também, para distintos modos de ver e de conceber a prática profissional, assim como de se pensar diferentes perspectivas sobre a formação docente, considerando que cada professor possui a sua subjetividade.

Sousa (2012, p. 46), por sua vez, revela que *narrar histórias e contar a vida caracteriza-se como uma das possibilidades de tecer identidade, de compreender como nos tornamos professores e das configurações que nos são forjadas nos nossos percursos de vida-formação*. A narrativa docente, portanto, é relevante para a compreensão do contexto educacional, sendo atrelado, no ato de contar, as experiências individuais de cada professor.

Assim, teço essa pesquisa recorrendo às narrativas de docentes a fim de alcançar mais possibilidades de refletir a docência e o adoecimento mental, sobretudo para a compreensão do atual contexto em que estamos inseridos, entendendo que os *percursos de vida-formação* (Sousa, 2012) estarão imbricados.

## 4 PEDAGOGIA DA RESILIÊNCIA

**Resiliência** *s.f* Característica dos corpos que, após sofrerem alguma deformação ou choque, voltam a sua forma original; elasticidade. Capacidade natural para se recuperar de uma situação adversa, problemática; superação.<sup>3</sup>

Esse verbete foi escolhido devido aos muitos desafios vivenciados por todos. Os planejamentos foram mudados em decorrência da pandemia e do distanciamento. As rotinas foram completamente alteradas. Mesmo assim, apesar do contexto que foi modificado de uma hora para outra, os professores adaptaram-se às diferentes situações a fim de continuarem educando os estudantes.

Os docentes resistiram aos novos tempos, e buscaram, cada um a seu modo, superar o momento adverso. Isso será perceptível nas narrativas apresentadas neste trabalho. Sendo assim, acredito que esse seja o melhor adjetivo para nos referirmos aos professores, sobretudo no contexto pandêmico, por se reinventarem, reaprenderem, adaptarem-se ao novo cotidiano e redobrem suas forças para continuar suas trajetórias na educação: resilientes!

Por fim, anseio que as narrativas a seguir ajudem a transformar nossas dores de hoje em flores amanhã. E que reforcem em nós a esperança de presenciar o desabrochar dessas flores.

### 4.1 Tecituras de educadores que experienciaram a pandemia

Considerando o devido o valor formativo que a narrativa oportuniza, observamos que esse modo de pensar e fazer pesquisa contribui para análises profundas sobre diversas temáticas. A abordagem metodológica utilizada neste trabalho será a conversa narrativa. Nesse sentido, Sousa e Cabral (2015, p.154) apresentam que a conversa narrativa *configura-se como uma técnica de coleta de dados utilizada na pesquisa, estimulando a narrar episódios importantes da vida, configurando-se esse ato de contar/narrar e escutar histórias*

---

<sup>3</sup> Disponível em [www.dicio.com.br](http://www.dicio.com.br)

*em um método para atingir seus objetivos.* Assim, a narrativa é incitada por questões específicas, a partir do momento em que o narrador começa a contar sua história.

A narrativa proporciona aprendizagens, reflexão, revisitação ao passado, questionamentos sobre o presente. Assim sendo, o objetivo é investigar a fim de revisar e compreender posturas e crenças que foram se estabelecendo no decorrer da formação e da prática docente. Portanto, é necessário assumir os movimentos já apresentados aqui, elencados por Alves (2008) para que essa metodologia de pesquisa seja, de fato, efetivada.

Sendo assim, fiz questão de tecer nesta pesquisa trechos de conversas que realizei com docentes durante este mergulho com a realidade escolar em período pandêmico. Enfatizo, todavia, que o nome daqueles se dispuseram para falar sobre as suas trajetórias, narrar suas experiências e seus sentimentos a partir da pandemia, foram preservados, respeitando a privacidade de cada indivíduo. Logo, os nomes foram alterados no presente trabalho.

#### **4.2 Como estabelecer vínculos afetivos à distância?**

A primeira conversa narrativa se deu com um professor da rede municipal do Rio de Janeiro que atua na Educação Infantil há cinco anos. Sua fala se inicia pontuando o quanto a escola pública é preocupada com o pedagógico e, embora faltem recursos materiais e humanos, ele acredita que ela é interessada em ensinar seus alunos.

Leonardo<sup>4</sup> ainda não é formado em Pedagogia, mas está fazendo o curso no CEDERJ<sup>5</sup>. Fez o Curso de Formação de Professores em Nível Médio na modalidade Normal, pois tinha interesse em trabalhar na sala de aula. Ele apontou que sua mãe queria que ele fosse jornalista, desejando que estudasse Comunicação Social, por acreditar que ele teria esse perfil, mas desde cedo ele já sabia que queria cursar a formação de professores. Cogitou Psicologia, mas não desejava atuar em clínica. Também pensou em Sociologia, Filosofia, mas a cada novo plano traçado, retornava à ideia de ensinar. Seu desejo mesmo era ser professor. Assim, quando surgiu o concurso para a Educação Infantil no município do Rio de Janeiro, colegas de trabalho de uma escola particular o incentivaram a fazer a prova, mas o receio por

---

<sup>4</sup> Nome fictício

<sup>5</sup> Fundação Centro de Ciências e Educação Superior à Distância do Estado do Rio de Janeiro



ser um homem nessa etapa da educação básica o fez ter dúvidas devido aos muitos preconceitos. Contudo, ele fez o concurso e passou!

Sua experiência inicial foi no berçário, no ano de 2016, no Espaço de Desenvolvimento Infantil Samira Pires Ribeiro, em Sepetiba, na Zona Oeste do Rio de Janeiro. A vivência, segundo ele, gerou muitos medos, por nunca ter tido contato com essa faixa etária. Após o primeiro ano de atuação, o professor foi alocado na turma de crianças de 4 a 5 anos. Assim, de acordo com a sua narrativa, seu maior desafio foi ressignificar todo o seu conhecimento pedagógico que ele possuía enquanto professor. Ele acreditava que tudo que entendia e sabia sobre uma dinâmica de sala de aula, da sua organização na prática na escola, não era o suficiente para trabalhar na Educação Infantil, visto que suas experiências anteriores foram todas com os primeiros anos do Ensino Fundamental. Todavia, ele inclinouse para ter um repertório abundante e assim atuar ofertando uma docência de qualidade na escola.

Quando iniciou a pandemia, ele relatou que foi um período de muitas dificuldades na escola, pois os eixos norteadores da prática pedagógica na Educação Infantil, segundo as Diretrizes Curriculares Nacionais, são as interações e as brincadeiras, e nesse momento a orientação era para manter o distanciamento social. Assim, ele apresentou um questionamento relevante: *Como você interage se ninguém pode encostar em ninguém, se ninguém pode ver ninguém? E foi assim que começou o ano de 2020.*



### 11. Desenho de crianças assistindo aula remota na pandemia

De acordo com Leonardo, a questão que tangenciou esse momento foi da falta de um eixo norteador para que o trabalho pudesse ser realizado. O município do Rio de Janeiro não disse o que os professores do município deveriam fazer, nem como fazer. A única orientação naquele primeiro momento era para que eles ficassem em casa. Segundo Leonardo,

em 2020 não teve um norte: *façam assim, dessa maneira, ou assim aceitaremos como trabalho remoto*. Nada saiu para nortear o que fazer, como fazer. E eu esperei, até um certo momento. Quando eu vi que não era possível, eu fiz um grupo no WhatsApp com as famílias, onde eu colocava semanalmente sugestões de atividades para as famílias realizarem com as crianças. Mas eu não tinha nenhum intuito de cobrar, pois naquele momento pra mim, minha maior preocupação era que todo mundo se mantivesse vivo e sem covid. Então, as minhas ansiedades, as minhas aflições, eu não passava para a família. Naquele grupo eu colocava semanalmente uma proposta, falava algo, mas apenas quando estava bem, e dizia para fazerem uma atividade se pudessem. (professor Leonardo)

A partir dessa fala, o professor relatou a respeito das suas questões e de como estava a sua saúde mental nesse momento.

Eu cheguei a um ponto de não conseguir dormir. Fiquei 48 horas acordado, preocupado com o que estávamos vivendo. Minha coordenadora me ligava e dizia para eu tomar tal chá, e eu fazia. (professor Leonardo)

O professor narra que desde jovem desenvolveu transtorno de ansiedade e depressivo, e que realizava os devidos tratamentos para lidar com essas questões. Ele segue com sua narrativa.

Eu tenho depressão desde a minha adolescência, e o que deflagrou isso foi a questão da minha sexualidade. Então, no final dessa fase, aos 17 anos, eu desenvolvi esse quadro de depressão e ansiedade. A dificuldade de lidar com a família, de lidar com os amigos, relacionado a essa questão, né? Eu percebi isso quando na escola eu tive um desmaio, e nesse momento deu um gatilho para prestar atenção nisso. Eu estava num momento de muita pressão. Pressão interna mesmo, carregado de questões. Além disso, nessa época eu fazia o Normal, e estava fazendo estágio em que as crianças eram muito agitadas, e isso pesou. (professor Leonardo)

Leonardo disse: *devido a isso, iniciou a terapia. Comecei a tomar muitos remédios, antidepressivos, ansiolíticos...* Logo, em contexto pandêmico, ele conseguiu identificar uma fragilidade da sua saúde mental em relação ao momento que estava vivenciando.

O professor narra, a partir da sua experiência com os medicamentos e por já ter vivido o transtorno depressivo, que:

Na pandemia, eu vivi vários momentos que foram gatilhos, como não dormir. Na adolescência quando eu tinha crises de ansiedade o principal sinal era não conseguir dormir, e na pandemia isso voltou. Eu estava muito preocupado. Me senti muito frustrado, e pensava *Meu Deus, para onde eu vou?* Ficar em casa isolado, muito sozinho, também foi um problema. Então eu precisei voltar a conversar com o psicólogo. Não voltei com os remédios, mas precisava conversar sobre minhas ansiedades. (professor Leonardo)

Atualmente, ele relata que não sente mais a necessidade de medicamentos, mas existem mecanismos que ele utiliza para manter-se bem. A rede de apoio é algo que promove o seu bem-estar, e o auxilia em situações difíceis. Sobre isso, Leonardo afirma: *eu não tomo mais remédios, desde os 18 anos, mas quando as crises de ansiedade aparecem, eu tomo um chá, procuro conversar com alguém, e não guardar as minhas angústias só pra mim.*

O ano de 2021 foi diferente pois seu desejo era estabelecer e manter vínculos afetivos, assim como interações com a sua turma. O grupo de *WhatsApp* continuou existindo, mas além das interações, também eram realizadas videochamadas e atividades planejadas. O município do Rio de Janeiro já havia estabelecido orientações para direcionar o trabalho na educação. Entretanto, apesar disso, o contexto era de incertezas por ainda não vislumbrar o retorno à escola. Assim, havia uma preocupação muito grande do professor para que as crianças se sentissem pertencentes ao ambiente escolar. Ele pedia: *famílias falem para seus filhos que eles têm um professor, que existe uma sala, que tem uma turma e amigos.*

Por fim, em determinado momento do ano, as escolas começaram a adotar um modelo híbrido, porém carregado de muitos medos. Assim, as crianças, de 4 a 5, retornaram aos poucos para a escola, seguindo todas as orientações sanitárias necessárias, como o uso da máscara e a higienização das mãos. Os mecanismos para manter a o bem-estar de sua saúde mental, todavia, permaneceu, para que em um momento de muitas inseguranças e medo, conseguisse realizar as tarefas na escola.

#### **4.3 Como descansar quando o trabalho invade seu espaço de descanso?**

A segunda professora, que chamaremos de Juliana<sup>6</sup>, possui 33 anos e se graduou em Pedagogia na Universidade do Estado do Rio de Janeiro entre os anos de 2007 a 2011. Foi um período muito importante para a sua aprendizagem como educadora. Envolveu-se em pautas sociais, participou do Centro Acadêmico, fez estágio em uma renomada escola privada e participou em um grupo de pesquisa. Teve experiências diversas na área de educação e se

---

<sup>6</sup> Nome fictício

“encontrou” no curso. Mas por ter muito contato com a música, o seu primeiro emprego durante um ano e meio foi como artista-educadora, com um foco na educação, mas envolvendo o grupo de música do Centro Cultural do Banco do Brasil. Nesse período, ela realizou a prova para um concurso para professores da Rede Municipal do Rio de Janeiro e, após um ano e meio, com 24 anos de idade, foi convocada para assumir sua vaga e iniciou a sua trajetória como professora na Escola Municipal Luiz Delfino, localizada no bairro da Gávea, Zona Sul do Rio de Janeiro, no ano de 2013. Embora esteja em uma escola de um bairro da elite carioca, Juliana aponta que a maioria das crianças que frequentam a escola são moradoras da favela da Rocinha. Por esse motivo, ela iniciou sua carreira muito sedenta por transformar aquele espaço, a fim de dialogar com os alunos, de buscar estreitar as relações com as famílias e de contribuir positivamente com a educação. Ela entrou na rede com muitas expectativas, devido às suas experiências nos movimentos sociais dentro da UERJ.

Nos anos de 2013 e 2014 aconteceram várias greves. Com apenas três meses de posse aconteceu a primeira greve e ela se envolveu com todas as questões da categoria, tais como a disparidade salarial. Mas ela narra que, mesmo aprendendo bastante, o ano de 2014 foi um ano que a abalou emocionalmente. Por já estar afetada pelas questões trabalhistas, um acontecimento que ocorreu em sua vida pessoal e Juliana desenvolveu um quadro depressivo: *No primeiro momento, eu não sabia que estava com depressão. E em 2016 eu me afundei mesmo. Fiquei muito mal!*

Ainda assim, em 2016, ela resolveu cursar a graduação de Música: *Trabalhando 40h na prefeitura, e fazendo outra faculdade. Então, isso tudo foi acontecendo ao mesmo tempo: trabalho, faculdade, e a minha vida pessoal estremecida.*

Porém, por não dar importância aos sintomas, o quadro foi se agravando.

Nesse período de 2015, 2016 e 2017, eu tive um problema muito sério com questão de autoestima, muito baixa. Eu estava muito mal. Eu chorava muito, muito e muito. Às vezes, não tinha acontecido nada na aula, e do nada eu começava a chorar, e me vinha uma tristeza absurda. Sem nada ter acontecido. E eu nunca tinha sentido isso antes. (professora Juliana)

Entretanto, embora soubesse que precisava de acompanhamento especializado, voltado para as suas questões mentais, ela não investiu nessa procura, acreditando que essas características se reduziam ao seu trabalho na escola.

Eu acho que foi um momento que eu precisava ter acompanhamento psiquiátrico, mas na época eu não fui. Não procurei médico. Não procurei nada. E eu não estava

bem, não estava conseguindo pedir ajuda. Então eu chegava do trabalho e ficava só em casa. Antes disso eu saía com os amigos, então fiquei muito reclusa. Só queria ficar no quarto escuro, deitada. Parece que você quer uma paz interior, mas você não tem. Você fica focado no problema, que era o que estava acontecendo comigo. Eu fiquei muito focada no problema, e estava tentando achar uma solução e não achava, não conseguia sair. Foi um período muito difícil (professora Juliana)

Em 2016, já com o transtorno depressivo, ela foi realocada na Escola Municipal Capistrano de Abreu, localizada no Jardim Botânico, dando aula, primeiramente, no 3º ano. Mas ela não gostou: *Me perguntaram qual o sonho que você quer em relação à escola? Eu respondia que meu sonho era sair dali que eu não queria trabalhar com eles.* Contudo, os colegas professores falavam que queriam que ela estivesse trabalhando na escola, pois ela era boa no que fazia.

Conforme Juliana narrou, o tratamento não ocorreu, o que dificultou seu processo em busca de melhorias:

Eu fiquei muito reativa, eu vivi situações muito difíceis. Eu estava com muita raiva no coração. Não tinha nada a ver com a escola, era mais comigo mesmo. Mas com o tempo foi passando, eu fui estudando... então, nesse momento, infelizmente, a depressão não foi diminuindo por causa de nenhum tratamento específico. Neste momento não houve tratamento. Hoje eu vejo que se eu tivesse tido um tratamento as vivências seriam menos ruins. As pancadas seriam menos dolorosas. (professora Juliana)

Entretanto, ela narra que:

Ao final da faculdade de Música, eu procurei um psiquiatra e comecei a tomar medicamentos para controlar a ansiedade. E assim, melhorou muito a minha vida. Porque eu tinha surtos, de ficar com muita raiva, eu perdia o controle das minhas emoções. Comecei a voltar para aquele estado que tive antes. E recebi o diagnóstico de depressão leve. (professora Juliana)

Segundo Souza (1999, p. 18), o tratamento antidepressivo deve ser realizado considerando os aspectos biológicos, psicológicos e sociais de cada paciente, considerando suas especificidades. Assim, a prescrição de antidepressivos irá depender da intensidade e frequência dos episódios depressivos. Por ser um transtorno mental que acomete cada indivíduo de uma maneira distinta, não há antidepressivo ideal. Entretanto, existe uma variedade grande de psicofármacos atuando através de diferentes mecanismos de ação, permitindo que, mesmo em depressões consideradas resistentes, o tratamento possa obter êxito. Sendo assim, a educadora, narra que fez uso de medicamentos para a doença, entretanto, ao se sentir melhor, ela mesma interrompeu o uso, sem acompanhamento médico.



## 12. Remédios psiquiátricos manejados com orientação médica.

A professora ainda narra:

Passando isso, após o uso dos medicamentos, depois de um tempo eu me senti bem, e rompi o uso do remédio. Achei que estivesse ótima, bem e curada. Pensei: *mas eu estou tão bem, já tô conseguindo fazer as coisas, então não preciso mais.* (professora Juliana)

Por já ter sido diagnosticada com transtorno depressivo, mas não realizando os mecanismos necessários para o desenvolvimento de uma melhoria no que tange sua saúde mental, a pandemia veio e, junto com ela, o agravamento do transtorno, sendo acometida também pelo excesso de trabalho, a *Síndrome de Burnout* e o desenvolvimento de um quadro de ansiedade, devido ao contexto carregado de incertezas.

Quando iniciou a pandemia em 2020, foi um ano muito difícil. A escola foi totalmente para o online. Eu fiquei responsável por toda parte pedagógica da escola. Óbvio que os professores faziam as atividades, mas toda organização online, tudo eu fiz sozinha. Então eu falava com todos os alunos, eu dei e-mail, eu dei a senha, eu ensinei aos pais a usarem o aplicativo no celular, eu passava o link, ensinava a forma de ligar o celular, tudo! De todos os alunos da escola. Por isso, foi um momento muito cansativo. Meu celular tocava o dia inteiro. As pessoas me ligavam de madrugada, 3h, 4h da manhã, porque é o horário que, às vezes eles chegam do trabalho em casa, e em outro ponto, muitos estão acordando para trabalhar nessa hora. Foi aquele desespero, porque a gente também sabia que as pessoas estavam vivendo necessidades, problemas. Então as crianças só tinham acesso ao celular à noite, e só conseguiam fazer as atividades nesse horário. (professora Juliana)



13. Atividades realizadas em casa por crianças que estavam em isolamento social.

Juliana completa.

Eu sempre fui muito ansiosa, mas nunca vi problema nisso, porque eu me sentia mais proativa. Mas depois eu fui entendendo que, para mim, é muito difícil me desvincular do trabalho. A pandemia trouxe isso, os grupos de *WhatsApp* invadiram nossas vidas. E isso tornou ainda mais difícil apertar o botão do trabalho. E a partir daí a coisa se descompensou. (professora Juliana)

A professora acreditava que tudo isso que estava acontecendo em sua mente e corpo era devido ao excesso de trabalho, embora já tivesse contato com profissionais especializados que haviam explicado a ela sobre seu quadro de saúde.

Havia muitas coisas que estavam acontecendo, mas eu fingia que não estava vendo. Eu sentia muita falta de ar o tempo inteiro, mas eu não dizia para ninguém, guardava para mim. Eu lembro que em determinado dia eu estava muito ansiosa. Estava dando aula para o segundo ano e eu estava gritando muito, ainda mais porque a máscara dificulta a fala, e no final do dia eu senti uma dor enorme no peito, uma falta de ar... achei que fosse infartar. Eu só pensava *meu Deus estou infartando!* Me levaram para a emergência e a médica disse que era uma crise de ansiedade.

As famílias se desesperaram. As crianças às vezes só tinham acesso ao celular do país, na parte da noite. Então, no segundo semestre, eu pedi para os professores darem aula no final da tarde, início de noite, e a maioria topou. (professora Juliana)

Em relação à sua saúde mental, Juliana narra que 2020 foi um ano muito difícil:

Eu engordei muito, cheguei a pesar 113kg. Fiquei pré-diabética e eu nunca tive isso. E isso aconteceu na pandemia. Eu parei com as medicações, fiquei muito ansiosa e o dia inteiro sentada. De 6h da manhã às 22h, eu não me levantava para nada, apenas para ir ao banheiro. Era o tempo inteiro montando atividade, fazendo vídeos, conversando com os professores, falava com as famílias, conversava com as crianças.

A docente aponta para uma reflexão que diz respeito à formação dos professores da educação básica e que não estavam preparados para atuar no ensino à distância. Considerando que, vários cursos de licenciaturas não capacitam os professores para exercerem as suas funções através das tecnologias, Juliana ressalta também, que há vários profissionais mais antigos no sistema de ensino que passaram por dificuldades ainda maiores, dificultando ainda mais o exercício da profissão durante a pandemia. A tecnologia tornou-se uma aliada para a comunicação humana e para a educação, ainda mais para a expansão do conhecimento neste período turbulento. No entanto, muitos não estavam preparados para emergir a esta, reforçando problemas que vão além da educação, como os problemas sociais e psicológicos, sobretudo os professores que precisaram lidar com os novos enfrentamentos.

Por conseguinte, por ser a única a saber lidar com as ferramentas tecnológicas digitais em sua escola, Juliana se sobrecarregou e precisou ensinar as diretoras como manusear os dispositivos da tecnologia. Assim, em maio de 2020, durante a pandemia, ela narra que as dores da sua saúde mental, que se manifestaram diretamente em seu corpo físico, culminaram em um grande conflito interno.

Em maio de 2020, eu tive uma crise emocional absurda. Estava muito gorda, pesando 113kg, não conseguia dormir por sentir muita dor na coluna, e eu estava super mal com tudo que estava acontecendo no sentido de perder o controle. A todo momento tinha uma mudança, volta ou não volta, e ficava assim naquele momento. E eu estava exausta por causa disso. (professora Juliana)

Em relação ao transtorno de ansiedade, a professora explica.

Eu percebi sintomas de ansiedade. Eu não dormia mais! Eu vivia pelo trabalho. Além de fazer vários cursos oferecidos pelo município. E isso gerou muitas ansiedades. A pandemia agravou o que já não estava bom, porque eu comia o tempo todo, tem a questão da compulsão alimentar, mas por ficar muito sentada trabalhando e estudando, eu engordei demais. E isso gerou outras doenças, como uma hemorragia que me fez ter que ir ao médico, que foi quando eu descobri que virei pré-diabética. Assim, em 2020 eu retomei a terapia para tentar melhorar a compulsão alimentar. (professora Juliana)

No ano de 2021, a proposta do governo brasileiro era o de retornar com as atividades de ensino nas escolas de Educação Básica, seguindo os protocolos sanitários previstos, para que o vírus não fosse disseminado, tais como o uso de Equipamentos de Proteção Individual



(EPIs), uso de álcool em gel, verificação da temperatura corporal e o distanciamento de um metro de cada aluno. Entretanto, a professora relata que, neste ano, tiveram outros desafios, diferentes dos de 2020, mas nem mais nem menos importantes.

Mas para mim, o pior ano da pandemia para se trabalhar foi em 2021. Nesse momento foi muita indecisão, e eu já não aguentava mais aulas online. Toda hora mudava, e isso piorava a minha ansiedade. Os professores também estavam muito difíceis. E eu pensei em largar o cargo por estar muito mal. Fiquei muito triste. Logo, ao final do ano passado, eu fiquei mal de saúde, meu corpo somatizou a ansiedade, e eu tive um problema na vesícula e eu precisava operar. Quando eu marquei a operação, ela atrasou. E por isso eu tive um surto. Gritei muito, só chorava, só gritava. E por isso, eu precisei ir ao psiquiatra, e então voltei a tomar medicamentos para a ansiedade. Ainda continuei a fazer terapia. (professora Juliana)

A terapia, assim como o uso de psicotrópicos, em alguns casos se faz necessário para o tratamento de determinadas patologias, sobretudo em um contexto incerto, no qual muitos educadores apresentaram suas vidas abaladas. Juliana disse: *Estou fazendo esse caminho que não é fácil. É muito difícil, mas eu segui em frente.*

Assim, a professora compartilhou uma narrativa imprescindível para refletirmos mais a frente a respeito da importância das redes de apoio nesses contextos.

Em 2020 minha mãe e alguns colegas de trabalho foram muito importantes para mim, foram uma rede de apoio. Em 2021, eu tive menos apoio, porque eu percebi que estava todo mundo passando por muitos problemas. Estava todo mundo com a cabeça muito mal. Então foi mais familiar. Na escola estamos voltando a construir uma rede, porque as pessoas ainda estão mal. (professora Juliana)



14. Desenho do Coronavírus feito por crianças.

E ainda acrescenta: *eu chegava em casa super nervosa, e conseguia parar e conversar com a minha família, e organizar os meus pensamentos.*

Neste caso, a professora destaca o papel necessário das suas relações familiares, assim como colegas de trabalho, como fonte mantenedora de sua saúde mental. Desta maneira, a escuta dessas pessoas gerou reflexos positivos de bons tratos, de cuidados, como apoio social e afetivo geraram reflexos positivos em sua vida.

#### **4.4 Como ensinar carregando o sentimento de desespero?**

Thalita<sup>7</sup> foi a terceira professora que se propôs estabelecer uma conversa narrativa para a construção desse trabalho. Ela concluiu a sua graduação em Pedagogia na Universidade do Estado do Rio de Janeiro no ano de 2017 e atua como docente no Centro Educacional Espaço Integrado com alunos do 2º ano do Ensino Fundamental. Em sua história até a decisão de ser educadora, ela narra que:

desde pequenininha eu praticava judô. Com 15 anos, eu cheguei a pegar a faixa preta e me tornei professora de judô. Nesse meio, eu fui percebendo que eu gostava de dar aula. É algo que a gente diz que está no sangue, né? Eu tinha certo jeito com isso! E eu me tornei aquela criança que gosta de cuidar dos outros. E uma coisa foi se ligando a outra e eu me descobri educadora. Então, chega o momento que temos que colocar o nome do curso, tanto no vestibular da UERJ, quanto no ENEM, e eu estava certa de que faria Educação Física, mas eu mudei na hora para Pedagogia, porque eu pensei que o meu negócio eram as crianças, e não os esportes em si. (professora Thalita)

E continua.

Logo no meu início da UERJ, no meu segundo período, eu tive a experiência com creche, como auxiliar. Mas não foi uma experiência muito legal. Eu não lidei muito bem com a dinâmica da educação infantil. A escola não favoreceu. Não era um lugar que deixava os professores à vontade, e se tornou essa vivência ruim. Então, eu comecei como mediadora no Centro Educacional Espaço Integrado de uma criança com uma síndrome rara, chamada síndrome de Soto. E eu amei a experiência, mas eu estava muito envolvida com a sala de aula. Então, essa escola, fez o convite para eu me tornar regente em sala de aula. Mas faltavam dois períodos para me formar e como eu não tinha experiência como professora, eu não tinha terminado o curso, a única vivência que eu tinha tido era como mediadora. Então eu pedi para a coordenação me permitir ter a experiência de um ano como professora auxiliar. E a coordenação da escola aceitou: eu fiquei um ano de auxiliar no segundo ano. Depois que esse período acabou, a escola fez de novo a proposta. Perguntaram: *e aí, agora vamos ser professora regente e assumir uma turma?* (professora Thalita)

---

<sup>7</sup> Nome fictício

Thalita relata que a coordenação foi a todo tempo presente, dando todo o suporte necessário para que ela pudesse construir o seu trabalho em sala de aula, iniciando, assim, sua trajetória como professora no segundo ano do Ensino Fundamental.

Em 2020, quando a pandemia do Covid-19 iniciou, Thalita relata que a rede de apoio emocional exercida pela coordenação da instituição foi fundamental para os contornos de seu trabalho, mas sobretudo, para se manter com a saúde mental adequada para conseguir realizar as suas atividades cotidianas.

Eu acho assim, que vivemos uma situação extrema, que juntou muita ansiedade de todo mundo, pois os educadores trabalham em equipe. Logo, era um sentimento de ansiedade que abrangia toda a equipe. Um círculo de pessoas que sentiam a mesma coisa e isso só se intensificava. Mas ao mesmo tempo, os professores estarem juntos deu muito suporte um para o outro, entre nós. A coordenação também foi essencial, porque estive do nosso lado nesse momento, foi importante para tranquilizar, mais do que tudo, nesse momento que a gente precisou sair da nossa rotina do físico para o virtual. Porque ninguém estava preparado para isso, mesmo os professores mais jovens que conhecem as tecnologias. Parecia que, de uma hora pra outra, todo o peso tinha ficado nas nossas costas, porque acaba sendo responsabilidade nossa dar conta de atingir o currículo naquele espaço de tempo. Então a coordenação veio para dar um suporte emocional, para acalmar, para colocar nosso pé no chão, para dizer que estava todo mundo perdido, e que era para darmos as mãos e aceitar que era o momento de aprender. (professora Thalita)

A covid-19 afetou distintas áreas de modo intenso, e o campo da educação foi também muito abalado. Diante disso, a tecnologia se tornou uma aliada para as escolas manterem as suas atividades voltadas para o ensino, usando as ferramentas tecnológicas para manter a todos os níveis de ensino em tempos de crise sanitária. Thalita explica: *lá na escola a gente introduz muito aos poucos as crianças para um ambiente virtual de aprendizagem. E na pandemia eles precisaram fazer tudo pelo computador.*

A professora que narra suas vivências durante esse período, apresenta que, durante o contexto pandêmico, se estabeleceu uma relação em que se facilitou a interação constante nas trocas de conhecimentos: o modelo remoto. Entretanto, nesse modelo de ensino, os alunos precisam estar engajados e ativos. Assim, é necessário que o professor se adapte quando necessário, suas metodologias de ensino e inclua em sua rotina termos que passam a ser comuns, como: aulas virtuais, tarefas a serem realizadas, brincadeiras, atividades matemáticas/linguísticas/artísticas, entre outros. Thalita apresenta, também, o quanto a falta de proximidade, de construção de vínculos afetivos dificultaram seu trabalho durante o ano letivo em que as crianças se mantiveram em suas casas, acompanhando as atividades da escola.

Meus maiores desafios foram: despertar a atenção, porque precisa criar um vínculo para que a criança consiga prestar atenção, entender e aprender alguma coisa. Então, passar um conteúdo assim é muito difícil. Na escola que eu trabalho, a educação precisa partir da experiência, então tem que ter um interesse, tem que ter um vínculo, tem que ter o afeto, e como isso é passado para crianças desse tamanho, tão pequenas? É muito, muito, muito complicado. (professora Thalita)

Torna-se uma necessidade também a adequação do tempo de aula e ao novo modelo de ensino, a escola e o professor precisam se ajustar e levar em consideração a característica do aluno e a sua realidade. Esses fatores são cruciais e interferem diretamente na aprendizagem.

O grande desafio foi fixar de alguma forma a atenção dessas crianças, porque era muito difícil despertar a curiosidade neles através desse ambiente. A comunicação também era muito complicada, porque nós não nos comunicamos só através da fala. Então, olhar para as crianças era quase impossível. Primeiro, porque a grande maioria não ligava as câmeras. Você precisava ficar insistindo igual doido, e quando desistia, metade estava com a câmera ligada, metade desligava, e as famílias não conseguiam dar suporte necessário. Não eram todos os responsáveis que podiam ficar do lado das crianças acompanhando as aulas. Então, você não via os rostinhos. Quando via, a internet falhava. Então, aquilo da comunicação, de olhar no olho, de ver se ela entendeu, de perceber a mexida com a cabeça, uma virada de olho, a demora para responder, para você analisar o processo de aprendizagem das crianças. Isso tudo se perdeu. Ficou meio superficial. (professora Thalita)



15. Como construir uma relação afetuosa e garantir o processo de aprendizagem, ensinando a distância?

A professora narra que vivenciou muitas dificuldades para promover o ensino para as crianças da turma que atuava no ano da pandemia.

Quando a gente pensa no planejamento, temos toda a organização de todos os materiais que vão ser necessários. É essa organização, principalmente o 2º ano, seja pelo uso do caderno, de livros didáticos, pelo uso de fichas, precisa do nosso suporte para que as crianças consigam acompanhar. É isso pelo computador era quase impossível. As famílias não tinham tempo para ajudar a se organizar, a criança não ia conseguir abrir uma ficha sozinha no computador. Então, tudo tinha que ser muito improvisado. Os próprios materiais mesmo, por exemplo, você vai fazer uma atividade plástica, de recorte e colagem: não vão ser todas as crianças que vão ter tesoura, ou cola, ou folha colorida, ou folha com linha, ou canetinhas, ou lápis de cor. Muita coisa ficou impossibilitada, e a gente tinha que agir no improviso. (professora Thalita)

Em relação a sua saúde mental, a professora aponta que em muitos momentos sentiu-se ansiosa, e frustrada, pois aquele momento era muito novo, e embora o professor fundamente-se em um planejamento, naquele período os modos de trabalho estavam turvos e incertos. Esse contexto, carregado de dúvidas e receios, afetou a sua saúde mental, embora existisse em sua vida uma rede que a auxiliasse.

A gente se cobra muito, de entregar coisas que, muitas vezes, não são possíveis. E todo professor que gosta muito do que faz, e que acredita no que faz, coloca muitas responsabilidades sobre as suas costas. E tem muito dessa ideia de que uma pessoa só é capaz de gerar uma aprendizagem, mas não é. É uma relação. E se não existe essa relação, ou se ela não funciona da forma que nós, educadores, achamos que ela deve, ficamos frustrados. Muitas coisas saem do nosso planejamento, e isso aconteceu muito na pandemia, porque tudo precisava ser improvisado. (professora Thalita)

E complementa: *A gente não conseguia planejar 100% e a frustração era a todo momento. Então, esse peso, o da responsabilidade, vai se acumulando.*”

Essa nova realidade, culminou, então, em um transtorno de ansiedade:

Eu percebi em mim muita ansiedade. Tinha a ansiedade do momento, que todos compartilhavam por causa da pandemia, e a ansiedade do trabalho por causa da realidade da educação remota. Essa nova realidade me fez ter crises, aquelas que do nada você se vê meio desesperado e começa a chorar, e fica tremendo, e fica angustiada. Eu ficava assim antes de começar a aula, porque não sabia como seria esse momento. Não sabia como seria a receptividade das famílias que podem estar ali atrás da tela sem você ver. Os julgamentos que podem vir a surgir, porque as famílias estão te cobrando uma coisa que você não pode entregar por estar nesse ambiente remoto. Eu vivi muitos momentos de ansiedade também depois que eu dava as aulas e desligava as telas. Eu me percebia desesperada, pensando se a aula que eu tinha preparado tinha alcançado o objetivo, se alguém tinha me escutado, se alguma família estava ali atrás é vai mandar uma mensagem para a coordenação dizendo que eu expliquei alguma coisa errada. (professora Thalita)

E segue: *são muitos pensamentos que se passavam, mas ficava de mãos atadas, esperando pela próxima aula.*

Em relação ao retorno, ela relata que:

O retorno foi desgastante, porque tivemos que nos adaptar. Eu cheguei com muito medo de pegar Covid-19 porque era um mistério de como tratar e tinha o medo de passar para os nossos familiares, para quem nós amamos. Então, esse medo, misturado com o medo de não dar conta, de deixar alguma criança na mão porque eu não posso abraçar ou beijar e ainda precisando dar conta das crianças que as famílias decidiram voltar para a escola, junto com as crianças que as famílias decidiram ficar em casa... (professora Thalita)

Thalita narrou também que para ela foi muito desafiador dar aula com tantos equipamentos de proteção, mesmo que necessários, além de precisar manter a distância de seus alunos.

Ninguém estava acostumado a ficar 5/6h dando aula de máscara, com *face Shields*, com microfone, fone, óculos... eu me sentia um robô. Foi um teste de fogo. Quem passou deste momento, aguenta qualquer coisa. (professora Thalita)



16. Professoras utilizam Equipamentos de Proteção Individual durante o retorno presencial à escola.

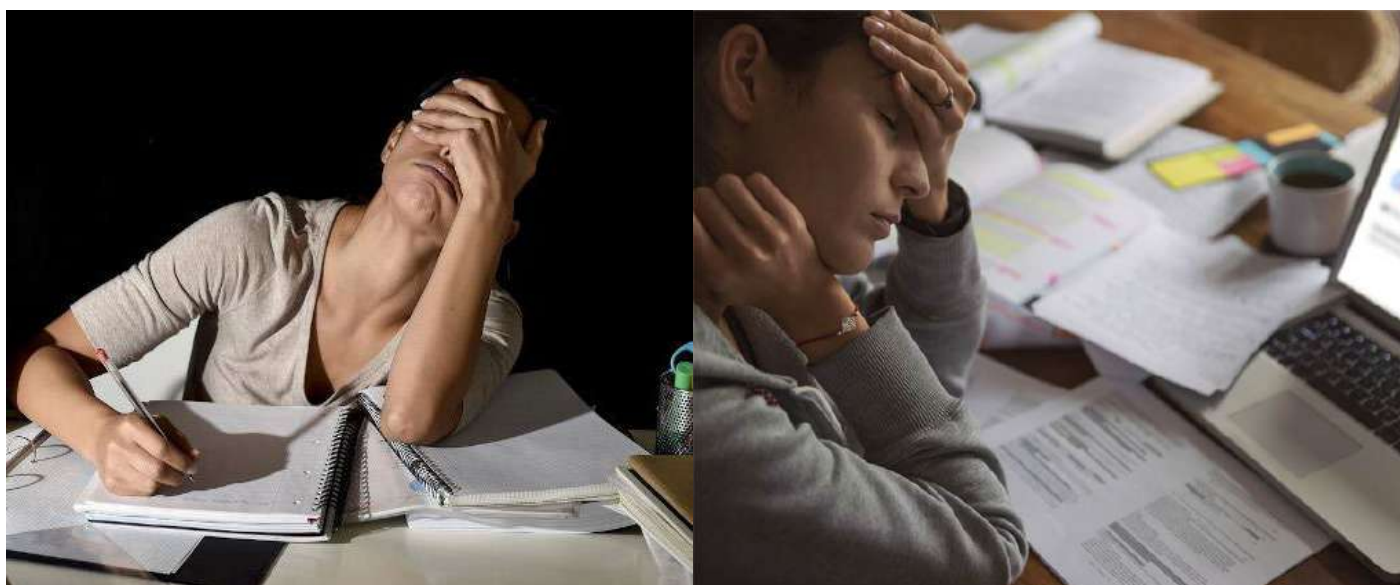
A professora relata que conseguiu observar, ao retornar para as atividades presenciais na escola, cumprindo todos os protocolos de segurança sanitárias, que seus colegas apresentaram questões relacionadas à saúde mental também.

A ansiedade para mim foi o que mais ficou forte. Eu vi muitos colegas de trabalho também, e vi muitos outros sintomas de depressão. O que a gente conhece como quadro depressivo, eu consegui observar, como muitas pessoas bem quietas, chorando a todo momento, não conseguindo falar sobre certos assuntos, sem forças, sabe? (professora Thalita)

Em relação à sua saúde mental que foi afetada devido a esse contexto, Thalita conta que:

Essas crises de ansiedade começaram em 2020, com as aulas remotas, e voltando com as normas de higiene. Em 2021, nós voltamos com as aulas presenciais. E para manter o distanciamento, abriram mais turmas. E eu fui convidada a dobrar. Eu dava aula só no turno da tarde, só que eu fui convidada para dobrar. Eu dava aula no 2º ano e no 5º ano. E é completamente exaustivo. É um cansaço emocional, psicológico. Por conta desse excesso de trabalho, que eu não estava dando conta, junto com a cobrança, vem a ansiedade, as dores físicas. E por causa dessas demandas muito intensas, eu colapsei na metade no ano de 2021, tive uma convulsão e fui para a emergência. Precisei fazer vários exames, e descobri que eu sou epilética. Mas eu sou aquela epilética que nunca vou ter uma convulsão na vida, só se eu me desgastar muito, como foi. Só se eu chegar nesse extremo. (professora Thalita)

E conclui dizendo que: *a pandemia trouxe isso... E não aconteceu só comigo, esse extremo, e esse cansaço por causa dessa quantidade de trabalho.*



17. Imagens que elucidam o excesso de trabalho vivenciados pelos docentes durante o trabalho remoto.

## 5. ENCERRANDO AS CONVERSAS DE HOJE, PENSANDO NAS CONVERSAS DE AMANHÃ

Considero que a saúde mental do professor é um assunto de grande relevância e, por isso, embora minha pesquisa produza reflexões fundamentais, é necessário que essa discussão não cesse. É emergente investigar um assunto tão importante para o bem-estar e para a promoção de qualidade de vida dos professores brasileiros, qualidade esta que afeta diretamente as práticas pedagógicas no cotidiano escolar.

Assim sendo e considerando as narrativas docentes a que tive acesso, me proponho a refletir articulando as vivências a conceitos importantes. Nesse sentido, a Organização Mundial de Saúde (OMS) define que *a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade*. Mais do que um cenário isento de problemas, a saúde mental é compreendida como um estado em que o indivíduo consegue lidar com situações cotidianas adversas e imprevisíveis, e questões contemporâneas que são comuns na atualidade, tais como o estresse. Para Almeida Filho, Coelho e Peres (1999, p.123), *a saúde mental significa um socius saudável; ela implica emprego, satisfação no trabalho, vida cotidiana significativa, participação social, lazer, qualidade das redes sociais, equidade, enfim, qualidade de vida*.

Entretanto, a estrutura social vigente, que privilegia as leis do mercado, também se reflete no âmbito educacional, pois a escola é avaliada a partir de parâmetros de eficiência e eficácia, tal como nas empresas. Nesse sentido, os docentes ocupam-se não apenas com as suas funções docentes, mas também com as questões fundamentadas no paradigma do livre mercado, ou seja, diversas funcionalidades e competitividade. Nesse contexto, muitas atribuições são dispensadas aos professores. Atividades administrativas, planejar, formar-se em serviço, fazer pesquisa, acompanhar alunos e atender aos pais. Nesse âmbito, se somam outras atividades, tais como organizar atividades extraescolares, participar de reuniões de coordenação, seminários, conselhos de classe, efetuar processos de recuperação, preenchimento de relatórios periódicos e individuais e, muitas vezes, cuidar do patrimônio material, recreios e locais de refeições. Com esta sobrecarga e responsabilidade, manter a saúde mental do professor é um desafio. E isso foi evidenciado em todas as narrativas durante a realização desse trabalho.



E quando focamos nosso olhar para as demandas trazidas para os docentes durante o período pandêmico, em que o isolamento social foi necessário, estabeleceu-se uma tendência ao trabalho solitário, que além de agregar todas essas atividades já citadas, não permitiu ao professor compartilhar com seus colegas de ofício os aspectos estruturais de sua atuação. Além disso, essa nova realidade foi promotora de muitos conflitos, pois a alocação de horário disponível para o trabalho acabou por reduzir o tempo para momentos de lazer.

Assim sendo, tanto na natureza do trabalho do professor como no contexto em que exerce suas funções, existem diversos fatores estressores que, se persistentes, podem levar à Síndrome de Burnout, ao Transtorno de Ansiedade, ao Transtorno Depressivo, e a muitos outros previstos pela Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde (CID).

Haja vista essa reflexão inicial, apresento que a ansiedade foi identificada em diversas narrativas dos professores sobre as suas vivências em contexto pandêmico, como a de Leonardo ao dizer: *Eu cheguei a um ponto de não conseguir dormir. Fiquei 48 horas acordado, preocupado com o que estávamos vivendo*. Essa frase elucida uma pessoa que está apresentando um desconforto emocional devido ao excesso de preocupação a respeito do tempo presente. Ele ainda relata: *Eu estava muito preocupado. Me senti muito frustrado, e pensava “Meu Deus, para onde eu vou?”*.

Tendo em conta a revisão de literatura a respeito dos transtornos mentais para melhor compreensão das questões narradas pelos professores, a ansiedade é compreendida como um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho. Passa a ser reconhecida como patologia quando se apresenta em proporções exageradas, ou seja, desproporcionais em relação ao estímulo, ou qualitativamente diferente do que se observa como norma naquela faixa etária e interferem na qualidade de vida, no conforto emocional ou no desempenho diário do indivíduo.

Castilloa e Recondob (2000, p. 20) afirmam que para diferenciar ansiedade normal de ansiedade patológica é necessário avaliar se a reação ansiosa é de curta duração, autolimitada e relacionada ao estímulo do momento ou não. Sendo assim, na atualidade, pesquisas identificaram o Transtorno de Ansiedade presente na maioria daqueles que estão vivenciando os impactos globais causados pela pandemia. Essa patologia vem se coletivizando devido à

grande incerteza sobre o futuro, às dificuldades financeiras, às altas taxas de desemprego, ao isolamento social, à frustração dos planos de vida, e claro, ao medo do falecimento.

Juliana, em algumas de suas falas, também apresentou elementos que caracterizam a experiência com o Transtorno de Ansiedade, ao relatar que *nesse momento foi muita indecisão, e eu já não aguentava mais aulas online. Toda hora mudava, e isso piorava a minha ansiedade*. Sendo assim, a incerteza do que poderia acontecer em um futuro breve, os planos que fugiam do controle, geraram ansiedade em muitos de nós e produziram dificuldades em delimitar o que se inscreve no âmbito da ansiedade normal e a patológica.

A ansiedade apareceu também na narrativa de Thalita quando apresentou: *eu acho assim, que vivemos uma situação extrema, que juntou muita ansiedade de todo mundo, pois os educadores trabalham em equipe. Logo, era um sentimento de ansiedade que abrangia toda a equipe*. Nesse recorte, ela apresenta que conseguiu perceber que não somente ela estava experimentando um quadro de ansiedade. Sua equipe também estava sendo acometida pela questão abordada. Aponta também que *essas crises de ansiedade começaram em 2020, com as aulas remotas, e voltaram com as normas de higiene*. Essa narrativa nos conduz a pensar que retornar às atividades laborais presenciais durante a pandemia também foi um fator de aumento da ansiedade. Pensar que precisariam retornar à escola convivendo com um risco iminente foi desencadeador de receios excessivos. Assim, a ansiedade que iniciou durante o isolamento social provocado pela Covid-19, foi estendido ao retorno presencial dos professores.

Outro ponto observado a partir das narrativas foi o excesso de demandas de trabalho durante as atividades laborais que foram efetivadas no *homework* devido às orientações das instituições de saúde que estavam controlando a propagação do vírus, decretando, assim, o distanciamento social e a permanência dos alunos e professores em suas casas. Assim, percebi nas narrativas a referência à *Síndrome de Burnout*. Freudenberger (1974) criou a expressão *staff burnout* com o intuito de descrever uma síndrome composta por exaustão, desilusão e isolamento de trabalhadores. Compreende-se, desse modo, que a Síndrome de Burnout compreende um processo iniciado com excessivos e prolongados níveis de estresse (tensão) no trabalho.

Foi possível constatar a presença do esgotamento devido ao excesso de trabalho a partir das narrativas da pesquisa. Juliana apresenta o quanto foi difícil trabalhar nesse momento pandêmico, por precisar se adaptar às transformações que estavam ocorrendo em

seu contexto, e por, sobretudo, precisar trabalhar muito mais do que conseguia para lidar com as demandas escolares daquele momento. Devido ao fato de a escola ter migrado suas atividades para o online, usando ferramentas tecnológicas digitais, devido ao isolamento orientado, ela relata que ficou responsável por ensinar a todos a lidar com essa nova realidade, além de precisar realizar seu trabalho como professora. Juliana apresenta em seu relato suas vivências que refletem o excesso de trabalho: *Eu fiquei responsável por toda parte pedagógica da escola. Óbvio que os professores faziam as atividades, mas toda organização online, tudo eu fiz sozinha. (...) Por isso, foi um momento muito cansativo. Meu celular tocava o dia inteiro. As pessoas me ligavam de madrugada, 3h, 4h da manhã.* A professora aponta que ficava o tempo inteiro: *montando atividade, fazendo vídeos, conversando com os professores, falando com as famílias, conversando com as crianças.*

Thalita também apontou que a quantidade demasiada de trabalho durante a pandemia foi extremamente exaustiva. Narrando que *por conta desse excesso de trabalho, que eu não estava dando conta com a cobrança, vem a ansiedade, as dores físicas.* E esse excesso gerou outras consequências em sua saúde, pois *por causa dessas demandas muito intensas, eu colapsei na metade no ano de 2021, tive uma convulsão e fui para a emergência. Precisei fazer vários exames, e descobri que eu sou epilética.* Assim, a professora desenvolveu epilepsia durante o contexto pandêmico e devido ao excesso de trabalho. Logo, a Síndrome de *Burnout*, ou Síndrome do Esgotamento Profissional, é a consequência de altos níveis de estresse prolongados devido às demandas de trabalho, e compreende exaustão emocional, distanciamento das relações pessoais e diminuição do sentimento de realização pessoal.

É importante salientar que as pesquisas registram que muitos casos da Síndrome de *Burnout* estão associados à depressão e outras patologias. Alguns autores acreditam que a depressão seguiria o *Burnout* e que altos níveis de exigência psicológica, baixos níveis de liberdade de decisão, baixos níveis de apoio social no trabalho e estresse devido a trabalho inadequado são preditores significantes para gerar uma depressão. Os estudos apresentam, também, que os indivíduos jovens com *Burnout* têm maiores chances de desenvolver depressão leve.

A depressão, por sua vez, enquanto doença tem sido mencionada, na literatura atual como transtorno depressivo maior, melancolia, distímia, integrante do transtorno bipolar tipos I e II. Porto (1999, p. 7) apresenta que:

embora a característica mais típica dos estados depressivos seja a proeminência dos sentimentos de tristeza ou vazio, nem todos os pacientes relatam a sensação subjetiva de tristeza. Muitos referem, sobretudo, a perda da capacidade de experimentar prazer nas atividades em geral e a redução do interesse pelo ambiente. Frequentemente associa-se à sensação de fadiga ou perda de energia, caracterizada pela queixa de cansaço exagerado. (PORTO, 1999, p. 7)

Nas narrativas da pesquisa, ao apresentar e repensar suas histórias, os professores reconheceram a depressão presente em suas vidas ou na vida de professores com os quais possuem proximidade. Leonardo apresenta que desenvolveu depressão na adolescência, e que hoje consegue identificar com mais precisão quando está se inclinando ao transtorno. Juliana aborda que, devido a muitos acontecimentos em sua vida, foi acometida pela depressão. Ela, porém, não conseguiu identificar em um primeiro momento e, por isso, seu quadro tornou-se grave. Durante a conversa narrativa, a professora relata que sentiu-se afundando, por ter ficado muito mal. Ela ainda aponta: *eu chegava do trabalho e ficava só em casa. Antes disso eu saía com os amigos, então fiquei muito reclusa. Só queria ficar no quarto escuro, deitada. Parece que você quer uma paz interior, mas você não tem. Você fica focado no problema, que era o que estava acontecendo comigo. Eu fiquei muito focada no problema, e estava tentando achar uma solução e não achava, não conseguia sair.*

Assim, percebemos que a depressão não inclui apenas alterações do humor, como tristeza, irritabilidade, falta da capacidade de sentir prazer, apatia, mas também diversos outros aspectos, incluindo alterações cognitivas, psicomotoras e vegetativas, tal como alteração do sono e do apetite. Juliana apresenta ainda que, durante esse período, desenvolveu uma compulsão alimentar: *pesando 113kg, não conseguia dormir por sentir muita dor na coluna.* Isso gerou problemas em sua saúde física. Assim, considero que é fundamental cuidar da saúde mental pois ela reflete, diretamente, no restante do nosso corpo. Enfatizo que a mente está associada ao restante do corpo. A partir da fala da professora, retorno a minha autobiografia, pois devido à depressão, desenvolvi o transtorno alimentar, entretanto, ao invés de engordar, eu emagreci 20kg. Assim como Juliana, também tive problemas de saúde em meu corpo.

Thalita, por sua vez, apresenta, no decorrer da conversa narrativa o seguinte fragmento: *muitos colegas de trabalho também apresentaram ansiedade e vi muitos outros com sintomas de depressão.* Assim, além das circunstâncias que estava vivenciando durante o contexto pandêmico, a professora, a partir de seu olhar atento, conseguiu identificar sintomas que fazem referência à depressão nos demais professores que compartilham o mesmo espaço escolar. Sendo assim, é fundamental abordar o quanto é importante o auxílio

de pessoas que se encontram próximas para a identificação de transtornos mentais a fim de se reconhecer dentro dos sintomas e, tão logo, recorrer a tratamento profissional, de acordo com as necessidades individuais de cada um.

Segundo Brito e Koller (1999, p. 115), rede de apoio social é um *conjunto de sistemas e de pessoas significativas, que compõem os elos de relacionamento recebidos e percebidos do indivíduo*. Trata-se, portanto, das relações que uma pessoa estabelece na vida e que podem influenciar de forma significativa a definição da sua personalidade e no seu desenvolvimento. Portanto, a existência de vínculos e de relações, o desempenho de diferentes papéis sociais, permitem que o indivíduo se desenvolva emocional e socialmente e obtenha mais recursos para sua satisfação e saúde mental.

Bronfenbrenner (1979,1996) aponta estudos que enfatizam a influência e importância de vínculos e relações, denominados pelo autor enquanto *rede de apoio afetiva* na produção de estratégias eficazes em situações de crise. O êxito se refere a respostas significativas relacionadas à redução de sintomas psicopatológicos, tais como depressão e sentimento de desamparo. Na ausência desta rede, por sua vez, pode-se verificar o aumento da vulnerabilidade das pessoas frente a uma situação de risco.

Desse modo, aponto que a rede de apoio foi um aspecto que se evidenciou positivamente na vida dos docentes da pesquisa. As redes de apoio podem ser definidas como teias de relações que circundam o indivíduo e, desta forma, permitem que ocorra união, comunicação, trocas e transformações. Possibilitam a promoção de suporte, a fim de buscar melhorias nas condições de saúde, a partir do apoio social e compartilhamento de conhecimento. Leonardo relatou que sua coordenadora manteve contato durante toda a pandemia, auxiliando, também, além de suas práticas pedagógicas, a lidar com suas questões emocionais e psicológicas. Juliana, por sua vez, narrou que sua família foi imprescindível nesse momento tão difícil que experienciou. A professora apontou: *minha mãe e alguns colegas de trabalho foram muito importantes para mim, foram uma rede de apoio*. E ainda apresentou: *chegava em casa super nervosa, e conseguia parar e conversar com a minha família, e organizar os pensamentos*. Portanto o apoio social possibilitou uma busca por melhorias nas condições de saúde mental.

Thalita se referiu à importância que o apoio dos demais professores que se fez durante a pandemia para a manutenção de sua saúde mental. A professora expôs que o *sentimento de ansiedade abrangia toda a equipe*. E afirmou: *a coordenação foi essencial, porque estive do*

*nosso lado nesse momento, foi importante para tranquilizar, mais do que tudo, nesse momento que a gente precisou sair da nossa rotina do físico para o virtual. Logo, ela e toda a sua equipe receberam um suporte emocional, para acalmar, para colocar nosso pé no chão, para dizer que estava todo mundo perdido, e que era para darmos as mãos e aceitar que era o momento de aprender.* Entendo, a partir das narrativas, que a rede de apoio formada por essas pessoas próximas, são essenciais para a superação de transtornos e para a retomada e/ou manutenção da qualidade de vida.

Podemos observar, também, que os docentes, a partir das narrativas de suas vivências durante o período pandêmico, apontaram que trabalharam constante e intensamente para se adaptarem às transformações do momento e a fim de suprirem as demandas de seus alunos. Isso os fez exceder o tempo de trabalho, e reduzir os horários para lazer e descanso. Isso afetou diretamente a qualidade do sono desses profissionais. A qualidade do sono está relacionada tanto com a quantidade de horas que se dedica a isso, quanto com o tempo de exposição às telas, e isso tornou-se uma preocupação, sobretudo, em contexto pandêmico. Leonardo aponta: *Cheguei a um ponto de não conseguir dormir. Fiquei 48 horas acordado.* Juliana também relata a sua dificuldade em descansar, narrando que *não conseguia dormir, justamente devido ao tempo estendido para a realização das atividades laborais reduzindo, em contrapartida, as horas disponíveis para o sono.* Ela aponta: *foi muito difícil me desvincular do trabalho'. A pandemia trouxe isso. Os grupos de WhatsApp invadiram nossas vidas. E completa: o celular tocava o dia inteiro. As pessoas ligavam de madrugada, 3h, 4h da manhã, porque é o horário que, às vezes eles chegam do trabalho em casa, e em outro ponto, muitos estão acordando para trabalhar nessa hora. Foi aquele desespero....*

Concluo então, que todos aqueles que vivenciaram essa realidade, cumprindo com os protocolos sanitários orientados pelas autoridades de saúde e, assim, mantendo o distanciamento, imergiram em uma realidade de utilização excessiva de ferramentas digitais, dedicando-se em demasia para conseguirem lidar com os desafios apresentados, como: a ansiedade, a sobrecarga de trabalho, o transtorno depressivo, o uso excessivo de telas e, em alguns casos, a dificuldade para utilizar as plataformas digitais.

## CONCLUSÕES

Depois de tanto tempo separados minha mente e meu corpo enfim voltam a se encontrar.

(Rupi Kaur)

Minha pesquisa se dedicou a conhecer as narrativas de três docentes e a compreender as suas vivências, para, então, refletir sobre as questões referentes à saúde mental emergentes do respectivo contexto a qual estamos nos debruçando: a pandemia de Covid-19. Assim, professores que integram diferentes contextos sociais, narraram como foram suas experiências nesse período. A partir disso foram observados aspectos semelhantes como o surgimento de transtornos mentais, tal qual a ansiedade devido às transformações no contexto em que vivemos, e a Síndrome de Burnout devido às muitas demandas a serem atendidas. Percebemos então que o sistema educacional precisou se reordenar perante a pandemia. Assim, diferentes professores atuando em diferentes níveis e modalidades de ensino, se encontraram na obrigação de adaptar as práticas pedagógicas e as metodologias, criando-se possibilidades para a educação. A partir disso se deu o contorno desse presente trabalho.

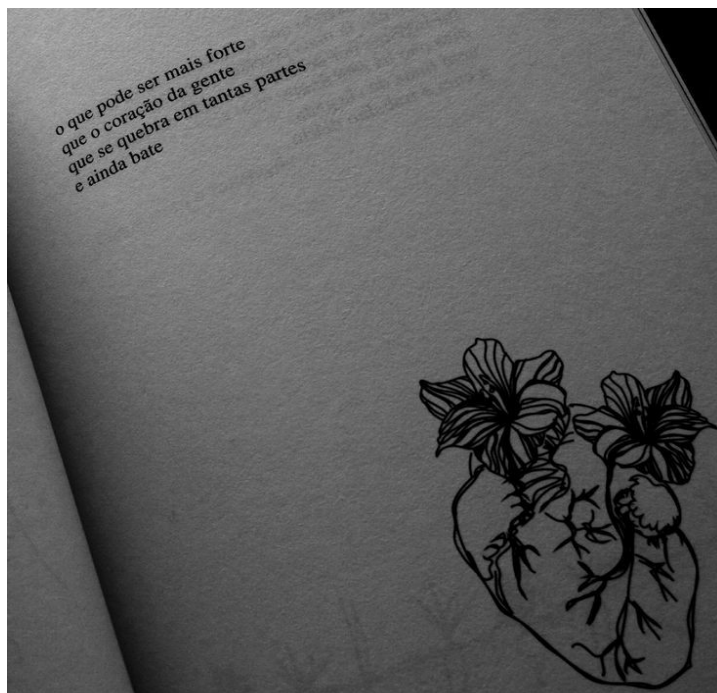
Em diálogo com essas narrativas, apresentei também a minha história como sujeito da experiência que enfrentou transtornos mentais e que, apesar de terem sido grandes desafios vividos e superados, foram motivos de transformação pessoal em minha vida. Aqui expus a minha maior vulnerabilidade que é o resquício da dor de ter sofrido tanto com a depressão, com a ansiedade, com o transtorno alimentar e com a tentativa de suicídio. Eu escolhi expor esse momento da minha vida e compartilhar todos os sentimentos de constrangimento que essas doenças me remetem com o objetivo de alcançar pessoas a fim de ajudá-las, pois compartilhar experiências possibilita o desenvolvimento da percepção de nós mesmos. Santos (2010) apresenta o conceito de *conhecimento solidário*. Trata-se do compartilhamento mútuo de vivências com o objetivo de expandir a capacidade de enfrentar situações, assim como momentos difíceis e dolorosos. É, então, a partir do compartilhamento de narrativas entre os pares, que conseguimos revelar nossas fragilidades e vulnerabilidades. Todos nós possuímos muitas questões complexas e a maneira como lidamos com elas pode auxiliar o outro a se compreender melhor. O conhecimento solidário contribui, também, para a prevenção de

doenças, para a promoção da saúde, sobretudo, das pessoas com transtornos mentais, fomentando o enfrentamento dos problemas vivenciados.

Sendo assim, o tema desse trabalho surgiu a partir da minha vivência, pois eu me coloco como o sujeito da experiência que se permite sentir e ser afetado por tudo que me perpassa, mesmo que seja um caminho tortuoso, pois acredito que é no caminhar que vamos trilhando nossos caminhos e enfrentando desafios. E esses caminhos, quando atravessados, produzem ensinamentos. O compartilhamento das nossas histórias gera conhecimentos solidários e contribui na vida daqueles que ainda estão caminhando o trajeto que eu já percorri.

Logo, espero que toda essa produção tenha o ajudado de alguma forma.

E lembre-se: todos os momentos, por mais difíceis que sejam, têm prazo para terminar. Nada é para sempre. Que não soltemos nossas mãos, mas andemos juntos para o enfrentamento de toda e qualquer circunstância, por mais dolorosa que ela seja. Concluo, assim, esse trabalho com uma obra que esteve comigo, me fazendo refletir, em muitos momentos dolorosos. Hoje, eu sei que sou mais forte pois me permiti refazer-me a partir da dor.



18. Para lembrarmos da força que temos. (Arquivo Pessoal)



## REFERÊNCIAS

ALVES, N. **Decifrando o pergaminho- os cotidianos das escolas e nas lógicas das redes cotidianas**. In: OLIVEIRA; I. B., ALVES, N. (orgs.), Pesquisa nos/dos/com os cotidianos das escolas. DP et Alii Petrópolis, 2008.

ALVES, Rubem. **A alegria de ensinar**. 6.ed. Campinas: Papyrus, 2000.

ALMEIDA FILHO, N., COELHO, M. T. A., PERES, M. F. T. O conceito de saúde mental. **Revista USP**, 43, p. 100-125: 1999. Disponível em: <<https://bit.ly/2ztsYE1>> Acesso em: Janeiro, 2022.

ADICHIE, C. N.. **O perigo de uma história única**. São Paulo: Companhia das Letras, 2019.

BARONI, P. Quarta capa. REIS, G.; BITTENCOURT, I. M.; CAMPOS, M. et al. (orgs.). Narrativas na/da pandemia. Editora Ayvu. 2021.

BRONFENBRENNER, U. Discovering what families do. In: BLANKENHORN, D.; BAYME; S.; ELSHTAIN, J. B. (Orgs.). **Rebuilding the nest**. Wisconsin: Family Service America, 1999, p. 27-39.

BONDÍA, J. L.. Notas sobre a experiência e o saber de experiência. **Rev. Brasil Educ.** [online]. 2002, n.19, pp.20-28. ISSN 1413-2478. Disponível em: <[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-24782002000100003&lng=pt&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-24782002000100003&lng=pt&tlng=pt)>

BRITO, R. C.; KOLLER, S. H. **Desenvolvimento humano e redes de apoio social e afetivo**. In: CARVALHO, Alysso Massote (org.). O mundo social da criança: natureza e cultura em ação. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1999, p. 115.

CASTILLOA, A.; RECONDOB, R.; ASBAHRC, F. e MANFROD, G.. Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, 22, p. 20-23: 2000. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbp/a/dz9nS7gtB9pZFY6rkh48CLt/?format=pdf&lang=pt>>

Acesso em: janeiro 2022.

FERRAÇO, C. E. **Eu, caçador de mim**. In: GARCIA, R. L. (Org.). Método: pesquisa com o cotidiano. DP&A, Rio de Janeiro, 2003.

JOVCHELOVITCH, S; BAUER, M. W. Entrevista Narrativa. In: BAUER, M. W.; GASKELL, G. (Org.). **Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2010.p. 90-113.

KAUR, R.. **Meu corpo, minha casa**. São Paulo, SP: Planeta, 2020.

MORAES, A. A. de A.. **Histórias de leitura em narrativas de professoras**: alternativa de formação. Manaus: Univ. do Amazonas, 2000.

PORTO, J. A. Conceito e diagnóstico. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, Depressão - vol. 21, p. 6-11: 1999. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/rbp/a/dwLyt3cv3ZKmkMLXv75Tbxn/?lang=pt&format=pdf>>

Acesso em: janeiro 2022.

PRECIOSA, R. Escrever/Balbuciar. **Cadernos de Subjetividade**, n. 12, p. 87- 89, 2010.

Disponível em:

<<http://www.atelierpaulista.com/wp-content/uploads/2011/01/Cadernos-de-Subjetividade-2010-Nucleo-de-Estudos-da-Subjetividade.pdf>> Acesso em: janeiro 2022.

ROLNIK, S. **Pensamento, corpo e devir. Uma perspectiva ético/estético/política no trabalho acadêmico**. Cadernos de Subjetividade. v. 1, n. 2, p. 241-252. 1993. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/index.php/cadernossubjetividade/article/view/38134/25870>>.

Acesso em: dezembro 2021.

SANTOS, Boaventura de Sousa. **Um discurso sobre as ciências**. 5ª Ed. São Paulo: Cortez, 2008.

SANTOS, B. S.; MENESES, M. P. (Org.). **Epistemologias do Sul**. São Paulo: Cortez, 2010. 637 p.

SOUSA, E, C. **Narrar histórias e contar a vida: memórias cotidianas e histórias de vida de educadores baianos**. In: ABRAHÃO, Maria Helena Menna Barreto. Pesquisa (auto) biográfica em rede. Natal: Ed. UFRN; Porto alegre: Ed. IPUCRS; Salvador; Ed. UNEB, 2012. p.29-31.

SOUSA, M., CABRAL, C.. A narrativa como opção metodológica de pesquisa e formação de professores. **Horizontes**, v. 33, n. 2, p. 149-158, jul./dez. 2015.

SOUZA, Fábio Gomes de Matos. Tratamento da depressão. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, Depressão – vol. 2, p. 18-23: 1999. Disponível em:  
<<https://www.scielo.br/j/rbp/a/t79BpmNTfSCMGW8KPsKwXMj/?format=pdf&lang=pt>>  
Acesso em: janeiro 2022.

## REFERÊNCIAS DAS IMAGENS

Figura 1.

<https://br.mundopsicologos.com/site/articles/cf/cd/0/49313/psicoterapia.jpg>

Figura 9.

<https://gauchazh.clicrbs.com.br/fique-bem/noticia/2020/05/criancas-apresentam-em-desenhos-seus-sentimentos-com-relacao-a-pandemia-de-coronavirus-cka8r6n8y00pu015nm4nes9ji.html>

Figura 10.

<https://brasilcampinas.com.br/wp-content/uploads/2019/04/MEDICAMENTOS-EBC.jpg>

Figura 11.

@emcapistranodeabreurj

Figura 12.

@emcapistranodeabreurj

Figura 13.

Foto1: [https://ichef.bbci.co.uk/news/800/cpsprodpb/176BD/production/\\_115333959\\_gettyimages-1228674779.jpg.webp](https://ichef.bbci.co.uk/news/800/cpsprodpb/176BD/production/_115333959_gettyimages-1228674779.jpg.webp)

Foto 2: <http://xtream.tech/wp-content/uploads/2021/03/professor-remoto.jpg>

Figura 14:

*Foto 1:* <https://www.conjur.com.br/img/b/professora-aula-escola-mascara-covid.jpeg>

*Foto2:* <https://aplbsindicato.org.br/peguei-covid-na-volta-as-aulas-presenciais-os-riscos-para-professores-na-pandemia/>

Figura 15:

Foto 1: <https://nalutacombetao.com.br/wp-content/uploads/2020/04/56.jpg>

Foto 2: <https://s1.static.brasilecola.uol.com.br/educador/2020/05/professor.jpg>