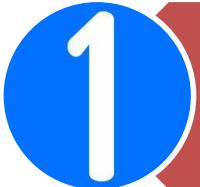


**PRODUTO TÉCNICO**

-  **Projeto "Fique bem, professor!"  
Fase 1**
-  **Projeto "Fique bem, professor!"  
Fase 2**
-  **Projeto "Fique bem, professor!"  
Fase 3**
-  **Infográfico das Redes de Apoio  
à Saúde Mental dos professores  
da SEDF**



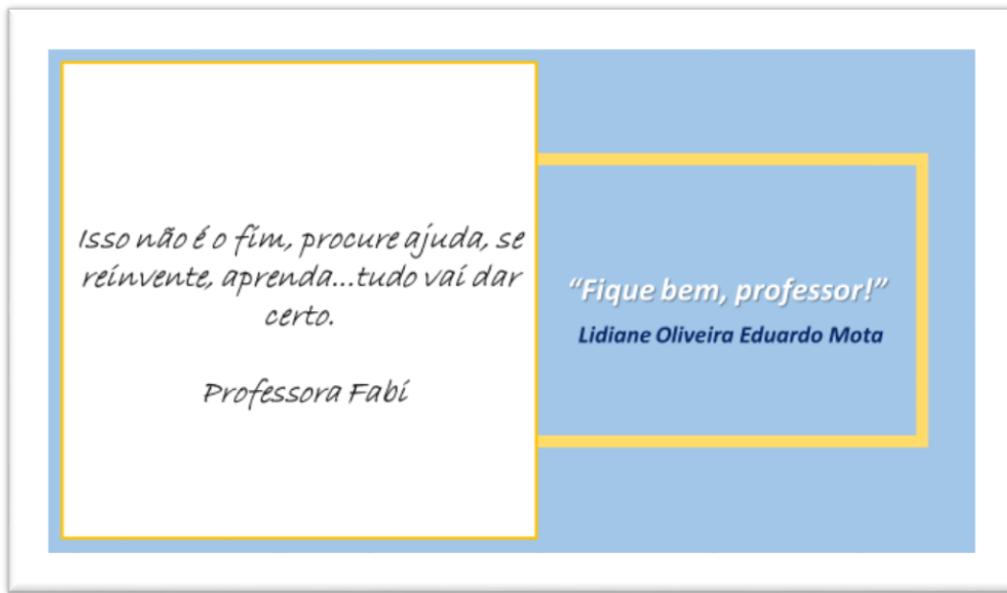
**Produto Técnico: Projeto “Fique bem, professor!” – Fase 1**

**Projeto de intervenção em escolas para a reflexão sobre o bem-estar e  
 saúde mental dos docentes diante da pandemia, trabalho remoto e retorno  
 as aulas presenciais**

Dissertação de Mestrado

**POSSÍVEIS FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO PARA O BEM-ESTAR E  
 SAÚDE MENTAL DA CATEGORIA DOCENTE: UM ESTUDO BIOECOLÓGICO  
 COM PROFESSORES READAPTADOS DA SEDF**

Lidiane Oliveira Eduardo Mota  
 Orientação: Profa. Dra. Alia Maria Barrios González



Fonte: O Autor (2022).

**BRASÍLIA – DF  
 2022**

## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	215
1.1	Dados de identificação do projeto .....	215
1.2	Apresentação.....	215
1.3	Justificativa.....	216
1.4	Objetivos.....	219
2.	METODOLOGIA.....	220
3.	AVALIAÇÃO DO PROJETO .....	227
4.	CONCLUSÃO.....	230
	REFERÊNCIAS.....	231
	APÊNDICES.....	233

## 1 INTRODUÇÃO

### 1.1 Dados de identificação do projeto

- Título do projeto: Fique bem, professor! – Fase 1
- Público alvo: Professores da rede pública do Estado de Goiás, região do entorno sul de Brasília (Valparaíso de Goiás)
- Escolas participantes: CEPIs (Centro de Ensino em Período Integral) situados na cidade de Valparaíso de Goiás - GO
- Coordenadores do projeto: Lidiane Oliveira Eduardo Mota

### 1.2 Apresentação

O presente projeto de intervenção deriva da Pesquisa de Mestrado intitulada “Possíveis fatores de risco e proteção para o bem-estar e saúde mental da categoria docente: um estudo bioecológico com professores readaptados da SEDF”, de autoria de Lidiane Oliveira Eduardo Mota, sob orientação da Professora Dra. Alia Maria Barrios González. Foi originado através dos estudos desenvolvidos no Programa de Pós-Graduação, Modalidade Profissional, da Faculdade de Educação da Universidade de Brasília e retratou, por meio das narrativas de 8 (oito) professoras da Secretaria de Educação do Distrito Federal, em situação de afastamento e readaptação funcional em decorrência de questões de saúde mental, a percepção da categoria docente sobre trabalho docente, saúde mental e pandemia

É atribuído à “Fase 1”, pois foi executado no segundo semestre de 2021, tendo em vista as necessidades encontradas diante da promoção do bem-estar e saúde mental dos docentes, diante da pandemia ocasionada pelo COVID-19. Os encontros se deram de forma presencial em duas escolas estaduais da cidade de Valparaíso de Goiás, entre os meses de setembro a novembro. Foram realizados cinco encontros, todos no período matutino, onde participaram ao todo, uma média de 40 (quarenta) professores. Na primeira escola, foram realizados três encontros às quintas feiras e na segunda escola, dois encontros às sextas feiras. Além dos encontros presenciais, a proposta do projeto vislumbrou uma organização a priori e a posteriori aos encontros, demandando criação de formulários on-line e análise

e discussão de respostas prévias.

Destaca-se que o projeto “Fique bem, professor!”, não está relacionado ao projeto “Fique Bem!”, este, também desenvolvido durante a pandemia no estado de São Paulo ([www.fiquebem.org.br](http://www.fiquebem.org.br)).

### **1.3 Justificativa**

O projeto “Fique bem, professor!”, nasceu do vislumbre da necessidade de acolhimento e cuidados com a saúde mental dos professores, diante das falas apresentadas pelas 8 (oito) professoras participantes da pesquisa “Possíveis fatores de risco e proteção para o bem-estar e saúde mental da categoria docente: um estudo bioecológico com professores readaptados da SEDF”, com relação às percepções sobre o trabalho docente, o bem-estar e a saúde mental em tempos de pandemia ocasionada pelo COVID-19 e ainda, considerando a revisão de literatura sobre o tema realizada para a pesquisa.

No final do ano de 2019, foi identificado na China um novo e terrível vírus, que a partir de 2020 tomaria proporções gigantes, afetando todo o mundo e causando milhões de mortes. Diante do grande contágio ocasionado pelo coronavírus a OMS decretou Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional, o que implicou na adoção de medidas econômicas, políticas, sociais e sanitárias nas esferas federais, estaduais e municipais em todo o mundo (SOUZA et al., 2021, SANTOS; SILVA; BELMONTE, 2021, ROCHA; ROSSETTO, 2020). Entre as medidas adotadas estava o distanciamento social, sendo necessário o fechamento de comércios, igrejas e instituições de ensino. Creches, escolas, faculdades e universidades fechadas, milhões e milhões de alunos e professores em casa, ninguém sabia o que ia acontecer e nem quanto tempo duraria. Novas e rápidas medidas tiveram que ser tomadas para que o ensino não parasse, entra em cena uma nova modalidade, o ensino remoto.

Diferente do que acontece com o Ensino a Distância (EAD), onde há uma organização, um planejamento e uma estrutura para tal, o ensino remoto de caráter emergencial teve que acontecer, por imposição, do jeito que dava, sem muito preparo (BEHAR, 2020), pois a educação não podia parar, ao menos era o que falavam. No Distrito Federal, por exemplo, a rede pública de ensino retomou as aulas de maneira remota no dia 13 de junho de 2020, enquanto a rede privada o

fez poucas semanas ou dias depois do fechamento das escolas, que foi logo na segunda semana de março, diante do imposto pelo Decreto 40.520, de 14 de março de 2020.

Como ficaram os professores diante dessa nova realidade? A sala de aula agora estava na sala de sua casa, na mesa da cozinha, ou num cômodo improvisado para não atrapalhar o home office de outro membro da família e até mesmo as aulas das crianças da casa. Não foi perguntado se os professores tinham internet de qualidade, uma mesa e uma cadeira adequadas, um computador decente, nem ao menos se sabiam lidar com novas tecnologias, mas como nós professores sempre damos conta de tudo, aprenderíamos rápido. E assim foi, em poucos meses apareceram verdadeiros youtubers educacionais, editores de áudio e vídeo, mestres em criatividade. Tudo para chamar a atenção daqueles alunos que agora aparecem em formatos de círculo, um ao lado do outro, na tela do computador por meio de plataformas como Google Meet, Zoom, Teams e outros, e o professor do lado de cá, na torcida para que ao menos um deles abra a câmera de vídeo e assim, sentir a distância diminuída e saber que de certa forma, o ensino remoto está dando resultado. Mas a que preço?

Ao que parece, o preço pago pelos professores (ao menos por alguns) têm sido grandes cobranças, excesso de atividades profissionais associadas às de cunho pessoal (GUIMARÃES, 2021), sobrecarga de trabalho, em especial aqueles docentes que não tinham acesso à internet ou recursos tecnológicos como computadores (OLIVEIRA; SANTOS, 2021), além dos desafios relacionados ao manuseio das novas tecnologias, aos docentes é requerido um conjunto de ações para a qualidade do ensino remoto, como a produção e distribuição de conteúdos, acompanhamento, orientação, avaliação e estímulo aos alunos (BRITO et al., 2020), ocasionando em alguns casos o aumento da jornada de trabalho. Sem falar que os professores tiveram que dividir seu tempo e espaço com as atividades familiares, domésticas e profissionais.

[...] fazer do próprio ambiente doméstico o local de trabalho, em tempo integral, trouxe consequências pouco exploradas para a saúde dos profissionais da educação que sustentam, por longa data, esse híbrido entre compromissos contratuais e afazeres da vida privada. (SOUZA et al., 2021, p.3)

As consequências aparecem ainda, independentemente do setor, manifestadas pelo medo, pânico, incerteza e dessa forma, os níveis de ansiedade e de estresse em indivíduos saudáveis foram elevados e os sintomas dos que já apresentam algum distúrbio psiquiátricos pré-existentes intensificaram (GUIMARÃES, 2021).

Com relação à categoria docente, inúmeros professores vêm adoecendo física e mentalmente em silêncio, como consequência da pressão para atingir os objetivos impostos pelos gestores, da culpabilização pela inadequada estrutura das instituições de ensino e da evasão dos estudantes (SANTOS et al., 2021). Parece haver falta de esperança, intenso trabalho, altos níveis de estresse e, sobretudo, evidente descaso e falta de apoio social, político e cultural, o que frustra grande parte dos professores, que, por vezes, dizem que se sentem sobrecarregados, adoentados e em sofrimento (PACHIEGA; MILANI, 2020).

Vale lembrar, que antes da pandemia a categoria docente já era uma das que mais apresentava doenças ocupacionais, segundo a Organização Internacional do Trabalho (OIT), a maioria relacionada a questões de saúde mental, como bem ressalta os autores Dielh e Marin (2016), Tostes et al. (2018), Trindade, Morcef e Oliveira (2018) e Costa e Silva (2019). Por isso, pensar no bem-estar e saúde mental entre os docentes nesse contexto de pandemia é necessário. No primeiro semestre do ano de 2021 boa parte das escolas particulares retomaram suas aulas, e no segundo semestre as escolas públicas também o fizeram. Numa realidade de Distrito Federal, desde o dia 21 de maio até o dia 11 de julho de 2021, 56 mil profissionais entre professores, gestores, auxiliares, merendeiras, vigilantes e técnicos foram vacinados, chegando ao fim a campanha de vacinação dos profissionais da rede pública de ensino do DF, completando a parte do plano que permitirá a retomada das aulas presenciais nas escolas, a partir do dia 2 de agosto, segundo informações presentes no site da SEDF (SECRETARIA DE EDUCAÇÃO, 2021).

Por isso, pensar em estratégias de promoção à saúde mental para os professores diante da retomada das aulas presenciais faz-se necessário. O guia “Acolher vidas para fortalecer emoções e criar estratégias pós-pandemia – covid-19”, elaborado pelo Ministério da Mulher, Família e Direitos Humanos (BRASIL, 2020) foi um documento elaborado visando estratégias e direcionamentos diante da reabertura das escolas, e aponta que:

É urgente pensar nas estratégias de realização do acolhimento de todo corpo educacional de forma sistêmica, desde o professor(a), diretor(a), vice-diretor(a), coordenador(a), secretários, merendeira(o), até as pessoas que atuam nos cuidados da higiene, vigilante e porteiro, pois, neste momento, é necessário cuidar de quem cuida e acolher quem acolhe. (BRASIL, 2020, p. 5)

Diante da realidade pandêmica afetando amplamente a saúde mental dos docentes e com a retomada às aulas presenciais, vislumbrou-se a necessidade de estratégias imediatas para a promoção do bem-estar e saúde mental e ainda o acolhimento desse professor diante dos desafios com a retomada às aulas presenciais. Por isso, o produto técnico previsto na pesquisa “Possíveis fatores de risco e proteção para o bem-estar e saúde mental da categoria docente: um estudo bioecológico com professores readaptados da SEDF”, um programa de apoio e promoção à saúde mental dos professores, foi antecipado e adaptado ao cenário vivido. Foi desenvolvido então o projeto “Fique bem, professor!”, cujo objetivo é a promoção do bem-estar e saúde mental dos docentes por meio das vivências e concepções do grupo sobre o ser professor em tempos de pandemia ocasionada pelo COVID-19 e os desafios da retomada às aulas presenciais.

O fato do projeto ser iniciado na rede de ensino do Estado de Goiás, diz respeito a realidade do retorno às aulas presenciais, bem como o retorno dos períodos destinados à formação dos professores também de forma presencial, no mês de agosto de 2021, depois de um longo período na modalidade remota, assim, encontrou-se um espaço aberto para a execução da Fase 1, do projeto. Diferente da realidade do Distrito Federal, onde as aulas demoraram um pouco mais para retornarem e as reuniões eram restritas e em sua maioria realizadas remotamente. E ainda, a cidade de Valparaíso de Goiás, é onde reside a coordenadora do projeto e autora do estudo.

#### **1.4 Objetivos**

Objetivo Geral:

Refletir sobre o bem-estar e a saúde mental na categoria docente por meio das percepções que os professores têm sobre o ser professor em tempos de pandemia ocasionada pelo COVID-19 e os desafios da retomada às aulas

presenciais.

**Objetivos Específicos:**

- 1- Analisar e discutir as percepções dos docentes sobre o ser professor em tempos de pandemia e os desafios da retomada às aulas presenciais;
- 2- Possibilitar um espaço para que os professores reflitam de forma conjunta sobre bem-estar e saúde mental e compartilhem experiências e estratégias que possam ser significativas para o bem-estar e saúde mental deles;
- 3- Incentivar a reflexão de forma consciente sobre o tema e sobre a importância de diferentes redes de apoio no contexto da Secretaria de Educação.

## **2 METODOLOGIA**

Foram realizados cinco encontros presenciais, de duração entre 1h30 minutos e 2 horas. Na primeira escola, realizados às quintas feiras, pela manhã, na segunda escola, às sextas feiras. Em ambas, utilizou-se o espaço de formação dos professores para realização dos encontros. O contato com as escolas deu-se na primeira, por proximidade, pois a diretora conhece a idealizadora do projeto, bem como sabe dos estudos realizados, interessando-se por um projeto voltado para os professores e realizando assim, o convite para realizá-lo em sua escola; e na segunda escola, por indicação, a diretora da primeira escola indicou o projeto para a outra diretora, que também se interessou em um projeto voltado aos professores.

A pesquisa que originou esse projeto, tem caráter fenomenológico, e seguindo esse viés, utilizaremos também a fenomenologia para o trabalho com os professores. A fenomenologia seria “a maneira pela qual as propriedades são percebidas pela pessoa naquele meio ambiente” (BRONFENBRENNER, 1996, p. 19), e ainda, a fenomenologia exalta a interpretação do mundo que surge intencionalmente à nossa consciência, elevando o ator com suas percepções dos fenômenos (TRIVIÑOS, 1987). A fenomenologia abre caminho para investigar o bem-estar e a saúde mental como algo singular, particular, individual, diante das percepções vivenciadas por cada sujeito.

Assim, para buscar o entendimento do que os professores sentem, pensam e idealizam à respeito do bem-estar e saúde mental, foram propostas algumas

estratégias que nortearam os encontros e que serão descritas a seguir. Antes, contudo, vale frisar que a ideia do projeto ‘Fique bem, professor!’, não é a de fazer um trabalho que deve ser feito por profissional habilitado, assim, o projeto em questão limita-se as competências reflexivas no âmbito da Educação. Prosseguimos com uma descrição resumida de cada encontro bem como as estratégias propostas:

### **1- ELABORAÇÃO DE FORMULÁRIOS ON-LINE**

Por meio do Google Forms, foi encaminhado aos professores um formulário antes de cada encontro, para que eles respondessem, no primeiro momento, as cinco primeiras palavras que lhes vinham à mente ao pensar sobre o “ser professor na pandemia” e no segundo momento “desafios encontrados na retomada às aulas presenciais”, depois, os professores escolheram uma das cinco palavras e justificaram suas escolhas verbalmente para o grupo. A estratégia utilizada para exposição das respostas foi a nuvem de palavras. Os formulários encontram-se nos Apêndices, bem como a nuvem de palavras.

### **2- REFLEXÕES SOBRE O SER PROFESSOR NA PANDEMIA E SOBRE OS DESAFIOS ENCONTRADOS NA RETOMADA ÀS AULAS PRESENCIAIS COM BASE NAS RESPOSTAS DOS FORMULÁRIOS**

Ao justificar a escolha das palavras, os professores foram inseridos no espaço de reflexão proposto pelo projeto e por meio das respostas dos professores, realizou-se um diálogo saudável, possibilitando um espaço para que os professores analisem de forma conjunta sobre bem-estar e saúde mental e compartilhem experiências e estratégias que possam ser significativas para o bem-estar e saúde mental deles.

### **3 – REFLEXÃO E DISCUSSÃO SOBRE OS SENTIMENTOS PRESENTES NA PROFISSÃO DOCENTE**

A pesquisa “ Possíveis fatores de risco e proteção para o bem-estar e saúde mental da categoria docente: um estudo bioecológico com professores readaptados da SEDF”, permitiu um entendimento prévio dos sentimentos

presentes na profissão docente, com isso, buscou-se imagens na internet que pudessem remeter a algumas realidades presentes na profissão, aliadas à temática bem-estar e saúde mental. Com base nas percepções sobre as imagens, os grupos de professores foram instigados a pensar sobre eles mesmos, sobre a profissão e sobre as questões de bem-estar e saúde mental.

#### 4 – SLIDES, DINÂMICAS, VÍDEOS, MÚSICAS E AÇÕES PRÁTICAS

Para cada encontro, buscou-se a elaboração de slides, dinâmicas de quebra gelo para o início dos encontros, e ao menos uma dinâmica no meio dos encontros, que ajudassem na reflexão proposta. Além disso, o uso de vídeos e músicas auxiliaram na reflexão sobre os temas. No último encontro de cada escola, foi proposto uma ação prática de cuidado ao bem-estar e saúde mental, a “Caixa da Amizade”, onde os professores colocaram num papel um desejo, um sentimento, uma frase que eles gostariam de ouvir e que lhes fizesse bem. Esses papéis foram depositados na Caixa da Amizade, que ficou na sala dos professores de cada escola, com objetivo de todo dia, eles lerem uma das mensagens escritas. As fotos da Caixa da Amizade encontram-se nos apêndices.

#### DESCRIÇÃO DOS ENCONTROS

##### ENCONTRO 1

**Local: CEPI 1**

**Data: 16/09/2021**

**Horário: 09h às 12h**

**Professores participantes:**

**19 (11 mulheres e 8 homens)**

**Tema: Introdução ao projeto “Fique Bem, professor!”**

##### Assuntos abordados

- Apresentação do projeto e justificativa para o mesmo.

- Dados sobre a saúde mental da categoria docente, tendo por base o estudo realizado “Possíveis fatores de risco e proteção para o bem-estar e saúde mental da categoria docente: um estudo bioecológico com professores readaptados da SEDF”, do qual se originou o projeto.

- Reflexões sobre a saúde mental durante a pandemia.

### **Percepções sobre o encontro**

Os professores participaram ativamente do encontro, expondo as percepções sobre os motivos do adoecimento emocional na categoria docente e ainda, refletindo sobre os fatores de risco e proteção apresentados por meio da pesquisa de mestrado “Possíveis fatores de risco e proteção para o bem-estar e saúde mental da categoria docente: um estudo bioecológico com professores readaptados da SEDF”. Esse encontro sinalizou a importância e necessidade de realização de um projeto voltado para o professor.

## **ENCONTRO 2**

**Local: CEPI 1**

**Data: 23/09/201**

**Horário: 09h às 11h**

**Professores participantes: 22 (14 mulheres e 8 homens)**

**Tema: Ser professor na pandemia**

### **Assuntos abordados**

- Exposição das respostas da pesquisa “Possíveis fatores de risco e proteção para o bem-estar e saúde mental da categoria docente: um estudo bioecológico com professores readaptados da SEDF”, com relação ao trabalho docente e saúde mental na pandemia.

- Reflexões com base nas respostas ao formulário, com a temática “ser professor na pandemia”.

### **Estratégias**

- Dinâmica de apresentação;
- Dinâmicas diversas;

- Nuvem de palavras (Apêndice 3);
- Vídeo - [https://www.youtube.com/watch?v=yuf\\_nqoNbBs&t=6s](https://www.youtube.com/watch?v=yuf_nqoNbBs&t=6s).

### **Percepções sobre o encontro**

A participação dos professores foi expressiva, refletindo sobre o que é ser professor na pandemia. Esse encontro sinalizou a importância e necessidade de realizar uma avaliação no final do projeto, assim como a necessidade de ir fazendo ajustes nos encontros, considerando as características e dinâmica do grupo de participantes.

## **ENCONTRO 3**

**Local: CEPI 1**

**Data: 30/09/2021**

**Horário: 09h às 12h**

**Professores participantes: 23 (14 mulheres e 9 homens)**

**Tema: Desafio da retomada às aulas presenciais**

### **Assuntos abordados**

- Reflexões com base nas respostas ao formulário, com a temática “desafios encontrados diante do retorno as aulas presenciais”.
- Reflexões sobre o bem-estar e saúde mental na categoria docente por meio da análise e discussão de imagens.

### **Estratégias**

- Dinâmica de apresentação;
- Revisão dos outros encontros;
- Nuvem de palavras (Apêndice 4);
- Dinâmicas diversas;
- Imagens diversas;
- Música - <https://www.youtube.com/watch?v=8XMeZTemfMw>.
- Caixa da amizade (Apêndice 5).

### **Percepções sobre o encontro**

O grupo de professores participou expondo as percepções sobre os desafios encontrados diante do retorno as aulas presenciais e ainda, refletiram bastante sobre o bem-estar e a saúde mental por meio das imagens mostradas. Ao final, o formulário de avaliação foi disponibilizado ao grupo. Esse último encontro na primeira escola corroborou a necessidade de se pensar em projetos voltados aos professores e que visem reflexões acerca do bem-estar e saúde mental dos docentes.

## ENCONTRO 4

**Local: CEPI 2**

**Data: 08/09/2021**

**Horário: 09h às 11h**

**Professores participantes: 21 (11 mulheres e 10 homens)**

**Tema: Ser professor na pandemia**

### Assuntos abordados

- Apresentação do projeto e justificativa para o mesmo.
- Dados sobre a saúde mental da categoria docente, e exposição das respostas com relação ao trabalho docente e saúde mental na pandemia, tendo por base o estudo realizado “Possíveis fatores de risco e proteção para o bem-estar e saúde mental da categoria docente: um estudo bioecológico com professores readaptados da SEDF”, do qual se originou o projeto.
- Reflexões com base nas respostas ao formulário, com a temática “ser professor na pandemia”.

### Estratégias

- Dinâmica de apresentação;
- Dinâmicas diversas;
- Nuvem de palavras (Apêndice 3)
- Vídeo - [https://www.youtube.com/watch?v=yuf\\_nqoNbBs&t=6s](https://www.youtube.com/watch?v=yuf_nqoNbBs&t=6s).

### Percepções sobre o encontro

Os professores participaram ativamente do encontro, expondo as percepções sobre os motivos do adoecimento emocional na categoria docente e ainda, refletindo sobre os fatores de risco e proteção apresentados por meio da pesquisa de mestrado “Possíveis fatores de risco e proteção para o bem-estar e saúde mental da categoria docente: um estudo bioecológico com professores readaptados da SEDF”. Esse encontro sinalizou a importância e necessidade de realização de um projeto voltado para o professor.

## ENCONTRO 5

**Local: CEPI 2**

**Data: 19/11/2021**

**Horário: 09h às 11h**

**Professores participantes: 19 (9 mulheres e 10 homens)**

**Tema: Desafios da retomada às aulas presenciais**

### Assuntos abordados

- Reflexões com base nas respostas ao formulário, com a temática “desafios encontrados diante do retorno as aulas presenciais”.
- Reflexões sobre o bem-estar e saúde mental na categoria docente por meio da análise e discussão de imagens.

### Estratégias

- Dinâmica de apresentação;
- Revisão dos outros encontros;
- Nuvem de palavras (Apêndice 4);
- Dinâmicas diversas;
- Imagens diversas;
- Música - <https://www.youtube.com/watch?v=8XMeZTemfMw>.
- Caixa da amizade (Apêndice 5).

### Percepções sobre o encontro

A participação dos professores foi expressiva, refletindo sobre os desafios encontrados diante do retorno as aulas presenciais e ainda, refletiram bastante

sobre o bem-estar e a saúde mental por meio das imagens mostradas. Ao final, o formulário de avaliação foi disponibilizado ao grupo. Esse último encontro na segunda escola confirmou a importância de se pensar em projetos voltados aos professores e que visem reflexões acerca do bem-estar e saúde mental dos docentes.

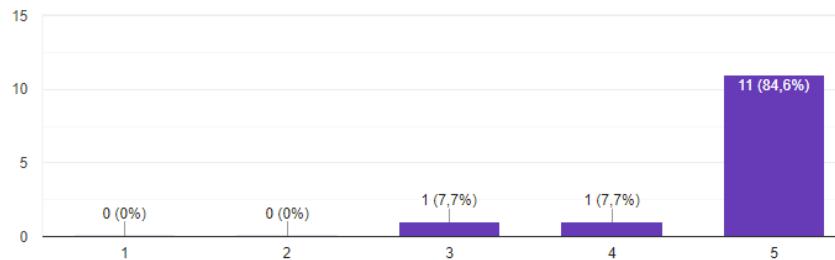
### 3 AVALIAÇÃO DO PROJETO

Foi proposto aos professores, ao final do terceiro encontro, na escola 1 e ao final do segundo encontro, na escola 2, uma avaliação do projeto, via GoogleForms (Apêndice 6). Foram realizadas sete perguntas objetivas, a serem respondidas por meio de escala de notas, do 1 (muito ruim) ao 5 (muito bom) e uma pergunta subjetiva, que deveria ser respondida a critério do participante.

Participaram da avaliação um total de treze professores, as respostas serão expostas a seguir:

Os temas (assuntos dos encontros) foram interessantes?

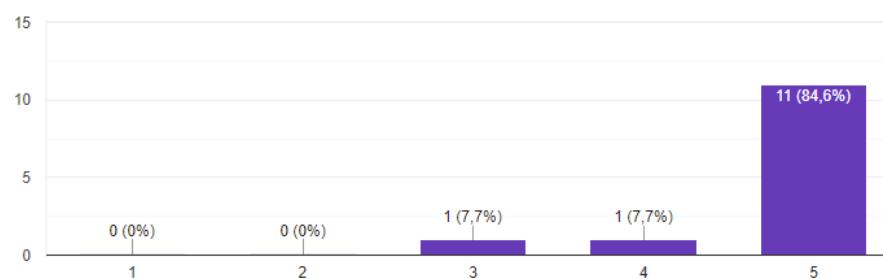
13 respostas



Dos treze participantes, 11 avaliaram os temas dos encontros como muito bons, 1 deu nota 4 e outro nota 3.

Os slides (apresentação visual) eram bons?

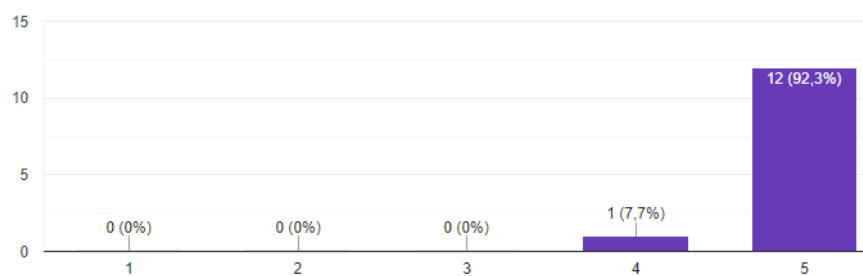
13 respostas



Sobre os slides, no que diz respeito a apresentação visual dos encontros, 84,6% dos participantes disseram ser muito bons.

Os encontros foram bem organizados?

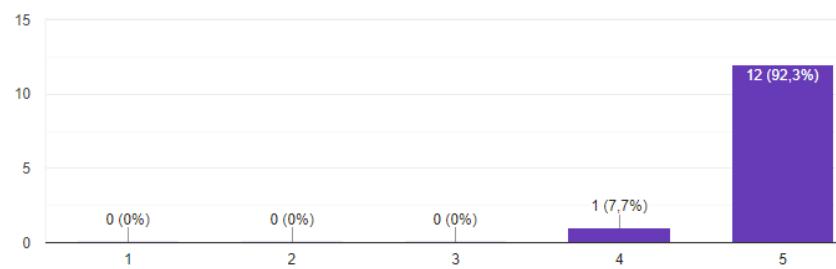
13 respostas



No que diz respeito a organização dos encontros, um participante deu nota 4, e doze participantes deram nota máxima.

A mediadora explicou claramente os temas?

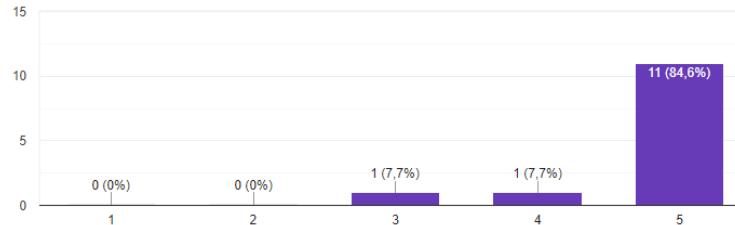
13 respostas



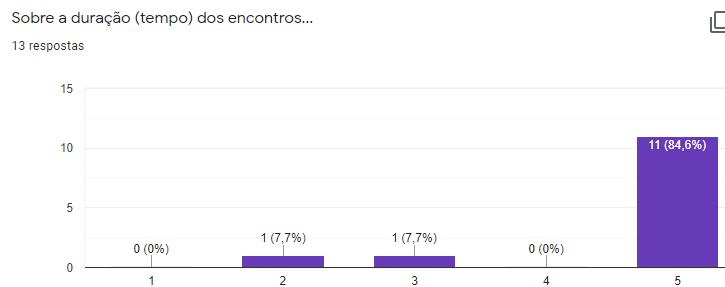
Sobre a explicação dos temas, 92,3% dos professores indicaram que foi muito bom.

As dinâmicas realizadas foram boas?

13 respostas



Com relação as dinâmicas propostas, um participante deu nota 3, outro, nota 4 e onze deram nota 5.



Sobre a duração dos encontros, um participante deu nota 2, o outro nota 3 e 84,6% deram nota máxima. Mesmo a maioria indicando que o tempo de duração foi muito bom, o fato de dois participantes terem avaliado com notas baixas pode indicar algo que pode ser melhorado para os próximos encontros.



Diante da avaliação sobre a utilidade e aproveitamento dos encontros, doze participantes indicaram ser bom ou muito bom. Um participante indicou nota 2, não sendo muito útil ou proveitoso. Isso indica que nem todos que estão ali se interessam de fato pelo que é proposto, e isso é normal, mas a maioria avaliou os encontros como úteis e proveitosos, Indicando a possibilidade de continuidade.

A última pergunta foi aberta e livre, pedi para que colcassem críticas, sugestões e comentários, e se quisessem, poderiam se identificar. Algumas das respostas foram:

- As reuniões foram acolhedoras e proveitosas, um projeto importante de valorização da profissão professor.
- Podíamos ter mais momentos como esse.
- Adorei os encontros, parabéns! Quero aprender a ser assim.
- Amei a proposta do Projeto e principalmente a sua disponibilidade em trabalhar com este tema pois afinal, poucos pensam em nós. Espero ouvir falar muito bem dele mais tarde e desejo-lhe muito sucesso! Até a próxima!
- Que Deus continue abençoando sua vida, você tem uma carreira brilhante!

- Relevante
- Foi excelente! Parabéns! Obrigada por contribuir com a minha saúde mental. Foi um prazer conhecê-la.
- Foi de inteira importância, refleti bastante sobre o tema e do meu tempo, muito obrigada.
- Os encontros me fizeram refletir sobre como o planejar nos traz uma sensação positiva a cada dia.

#### 4 CONCLUSÃO

Considerando o feedback durante os encontros, a maioria das respostas presentes na avaliação e ainda, os comentários finais da avaliação, o produto técnico 1, o projeto “Fique bem, professor!, decorrente da pesquisa “Possíveis fatores de risco e proteção para o bem-estar e saúde mental da categoria docente: um estudo bioecológico com professores readaptados da SEDF”, cumpriu com seu objetivo de refletir sobre o bem-estar e a saúde mental na categoria docente por meio das percepções que os professores têm sobre o ser professor em tempos de pandemia ocasionada pelo COVID-19 e os desafios da retomada às aulas presenciais.

A temática de saúde mental entre os professores é algo que me interessa muito e faz parte do meu percurso acadêmico e da minha prática enquanto docente da Secretaria de Educação do Distrito Federal, por isso, a possibilidade de desenvolver um projeto de intervenção decorrente dos estudos e pesquisas que venho realizando nessa área foi sensacional.

Deixo aqui meus agradecimentos as escolas, diretoras e professores participantes e desejo, que o bem-estar e a saúde mental sejam temas presentes em suas reflexões e ações.

## REFERÊNCIAS

- BEHAR, P. A. **O Ensino Remoto Emergencial e a Educação a Distância.** Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2020. Disponível em <https://www.ufrgs.br/coronavirus/base/artigo-o-ensino-remoto-emergencial-e-a-educacao-a-distancia/>. Acesso em: 07 jul. 2021.
- BRASIL. Ministério da Mulher, Família e Direitos Humanos. **Acolher vidas para fortalecer emoções e criar estratégias pós-pandemia – covid-19.** 2020. Disponível em [https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2020-2/novembro/Guia\\_de\\_Orientacoes\\_.pdf](https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2020-2/novembro/Guia_de_Orientacoes_.pdf). Acesso dia 16 de maio de 2021.
- BRITO, V. M. S. C.; VEIGA, E. O. B.; MANGIAVACCH, B. M.; CURSIO, F. S. **Ensino remoto, prática docente e saúde mental em tempos de pandemia da covid-19: notas introdutórias.** In. Congresso Internacional Interdisciplinar em Socias e Humanidades (CONINTER 2020), 9., Anais [...]. Campos dos Goytacazes (RJ) UENF, 2021. Disponível em: <https://www.even3.com.br/anais/coninter2020/296593-ENSINO-REMOTO-PRATICA-DOCENTE-E-SAUDE-MENTAL-EM-TEMPOS-DE-PANDEMIA-DA-COVID-19--NOTAS-INTRODUTORIAS>. Acesso em: 02 jul. 2021.
- BRONFENBRENNER, U. **A Ecologia do Desenvolvimento Humano: Experimentos Naturais e Planejados.** Trad. Maria Adriana Veríssimo Veronese, Porto Alegre: Artes Médicas, 1996
- COSTA, R. Q. F; SILVA, N. P. **Níveis de ansiedade e depressão entre professores do Ensino Infantil e Ensino Fundamental.** Pró-Posições, Campinas, SP, v. 30, 2019.
- DIEHL, L; MARIN, A. H. **Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura.** Estudos Interdisciplinares em Psicologia, Londrina, v. 7, n. 2, p. 64-85, dez. 2016.
- GUIMARÃES, F. P. V. **A pandemia (covid-19): consequências para a saúde mental dos professores.** 2021. 27 f. Monografia (Especialização) – Docência no Ensino Superior, Instituto Federal Goiano, Ipameri, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ifgoiano.edu.br/handle/prefix/1859>. Acesso dia 29 jun. 2021.
- OLIVEIRA, E.C.; SANTOS, V. M. **Adoecimento mental docente em tempos de pandemia.** Brazilian Journal of Development, Curitiba, v.7, n.4, p. 39193-39199 apr 2021. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/28307>. Acesso em 29 jun. 2021.
- PACHIEGA; M. D.; MILANI, D. R. C. **Pandemia, as reinvenções educacionais e o mal-estar docente: uma contribuição sob a ótica psicanalítica.** Dialogia,

São Paulo, n. 36, p. 220-234, set./dez. 2020. Disponível em: [Pandemia, as reinvenções educacionais e o mal-estar docente: uma contribuição sob a ótica psicanalítica | Pachiega | Dialogia \(uninove.br\)](https://pachiega.uninove.br/Dialogia/2020/36/220-234.pdf). Acesso dia: 02 jul. 2021.

ROCHA, G. S.; ROSSETTO, E. **Saúde Mental de professores em contexto de pandemia.** In: Seminário Nacional de Pesquisa em Educação, 3.,2020, Santa Catarina. Anais [...]. Chapecó: UFFS, 2020. Disponível em <https://portaleventos.uffs.edu.br/index.php/SENPE/article/view/14705>. Acesso em 02 jun. 2021.

SANTOS, G. M. R. F; SILVA, M. E.; BELMONTE, B. R. **COVID-19: ensino remoto emergencial e saúde mental de docentes universitários.** Rev. Bras. Saúde Matern. Infant., Recife, 21 (Supl. 1): S245-S251, fev., 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1806-9304202100S100013>. Acesso em 29 jun. 2021.

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO. **Todos vacinados.** Governo do Distrito Federal, Distrito Federal, SEDF, 2021. Disponível em: <http://www.educacao.df.gov.br/todos-vacinados/>. Acesso em 12 jul. 2021.

SOUZA, J. B.; HEIDEMANN, I. T. S. B.; BITENCOURT, J. V. O. V.; AGUIAR, D. D. M.; VENDRUSCOLO, C.; VITALLE, M. S. S. **Enfrentamento da COVID-19 e as possibilidades para promover a saúde: diálogos com professores.** Rev. Enferm. UFSM, Santa Maria, v11, p. 1-24, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/61363>. Acesso em 02 jul. 2021.

TOSTES, M.V; ALBUQUERQUE, G. S. C.; SILVA, M. J. S.; PETTERLE, R.R. **Sofrimento mental de professores do ensino público.** Saúde Debate | Rio De Janeiro, V. 42, N. 116, P. 87-99, Jan-Mar 2018.

TRINDADE, M. A.; MORCERF, C. C. P.; OLIVEIRA, M. S. **Saúde mental do professor: uma revisão de literatura com relato de experiência.** Revista Interdisciplinar de Extensão. V. 2. Nº 4. 2018.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: A pesquisa qualitativa em educação.** São Paulo: Atlas, 1987.

## APÊNDICES

### APÊNDICE 1 – FORMULÁRIO 1

#### Projeto "Fique bem, professor!"

Ildiane.mota@sounidesc.com.br (não compartilhado) 

[Alternar conta](#)

**\*Obrigatório**

**Fique bem, professor!**

Por favor, responda os itens seguintes considerando sua prática como docente em tempos de pandemia.



Qual a escola que você trabalha?

Sua resposta \_\_\_\_\_

Há quanto tempo você é professor (a)?

Entre 1 e 5 anos  
 Entre 6 e 10 anos  
 Entre 11 e 15 anos  
 Entre 16 e 20 anos  
 Mais de 20 anos

Escreva as CINCO primeiras palavras que lhe vêm à mente quando você pensa sobre a seguinte frase: "Ser professor na pandemia". \*

Sua resposta \_\_\_\_\_

Das cinco palavras escritas anteriormente, escolha UMA que melhor representa para você o "ser professor na pandemia". \*

Sua resposta \_\_\_\_\_

Muitos professores relatam que a pandemia e o trabalho remoto têm afetado sua Saúde Mental. E para você, como tem sido ou como foi lidar com questões de saúde mental diante do trabalho remoto e pandemia? \*

Sua resposta \_\_\_\_\_

[Voltar](#) [Enviar](#) [Limpar formulário](#)

Nunca envie senhas pelo Formulários Google.

Este formulário foi criado em Unidesc. [Denunciar abuso](#)

Google Formulários

## APÊNDICE 2 - FORMULÁRIO 2

## Projeto "Fique bem, professor!"

 lidiane.mota@sounidesc.com.br  
(não compartilhado) [Alternar conta](#)

   
**\*Obrigatório**

**Fique bem, professor!**

Por favor, responda os itens seguintes considerando suas percepções sobre o retorno das aulas presenciais.



Qual a escola que você trabalha? \*

Sua resposta

Escreva as CINCO primeiras palavras que lhe vêm à mente quando você pensa sobre a seguinte frase: "desafios encontrados na retomada das aulas presenciais". \*

Sua resposta

Das cinco palavras escritas anteriormente, escolha UMA que melhor representa para você os "desafios na retomada das aulas presenciais". \*

Sua resposta

Houve alguma situação que te marcou nessa retomada das aulas presenciais? Se sim, poderia relatar o quê? \*

Sua resposta



## APÊNDICE 3 - NUVEM DE PALAVRAS – “SER PROFESSOR NA PANDEMIA”



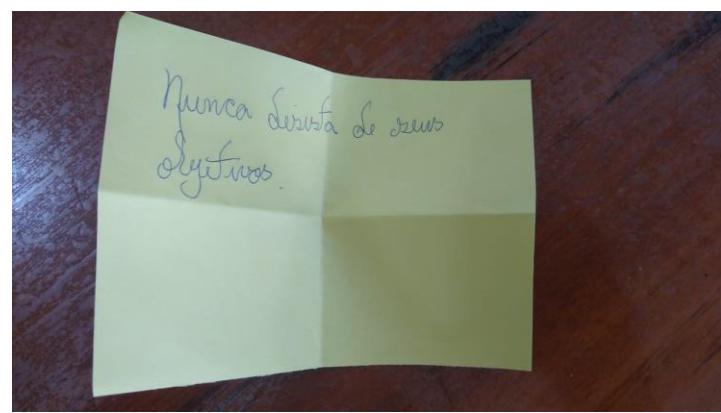
Fonte: Do Autor (2021).

## APÊNDICE 4 - NUVEM DE PALAVRAS – “RETORNO ÀS AULAS PRESENCIAIS”



Fonte: Do Autor (2021).

## APÊNDICE 5 - FOTOS DA CAIXA DA AMIZADE





**Produto Técnico: Projeto “Fique bem, professor!” – Fase 2**

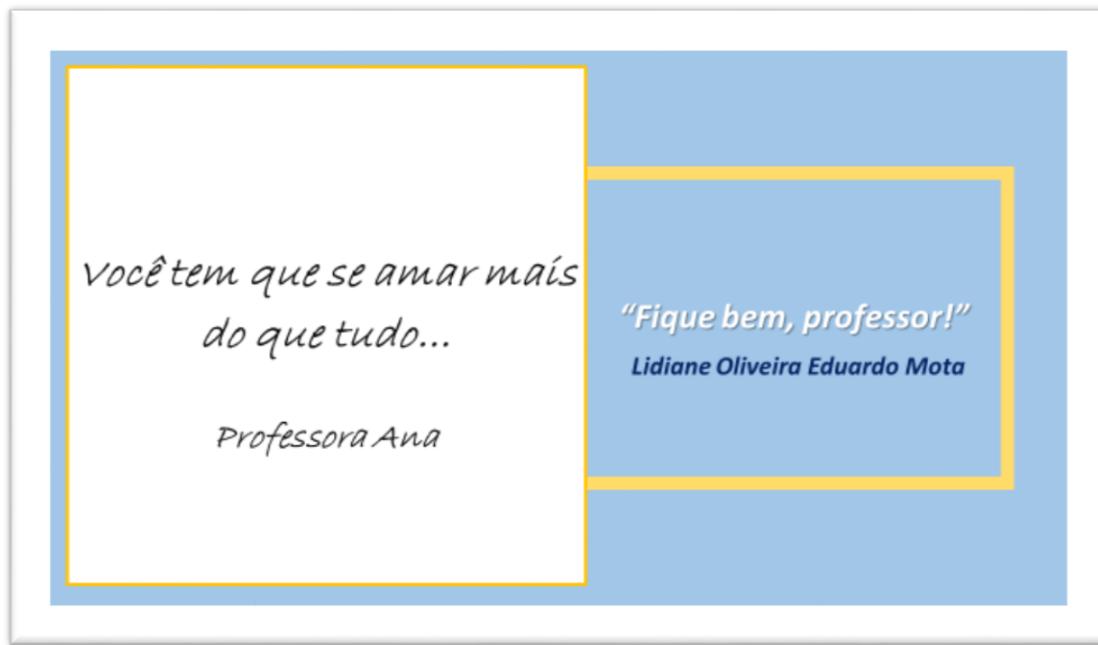
**Projeto de intervenção em escolas para a reflexão sobre o bem-estar e  
saúde mental entre os docentes**

Dissertação de Mestrado

POSSÍVEIS FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO PARA O BEM-ESTAR E  
SAÚDE MENTAL DA CATEGORIA DOCENTE: UM ESTUDO BIOECOLÓGICO  
COM PROFESSORES READAPTADOS DA SEDF

Lidiane Oliveira Eduardo Mota

Orientação: Profa. Dra. Alia Maria Barrios González



Fonte: O Autor (2022).

**BRASÍLIA – DF**  
**2022**

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	240
1.1 Dados de identificação do projeto .....	240
1.2 Apresentação.....	240
1.3 Justificativa.....	241
1.4 Objetivos.....	242
2. METODOLOGIA.....	243
3. AVALIAÇÃO DO PROJETO .....	244
4. CONCLUSÃO.....	245
REFERÊNCIAS.....	246
ANEXO.....	247

## 1 INTRODUÇÃO

### 1.1 Dados de identificação do projeto

- Título do projeto: Fique bem, professor! – Fase 2
- Público alvo: Professores da Secretaria de Educação do Distrito Federal
- Local de realização do projeto: Escolas públicas do Distrito Federal
- Coordenadores do projeto: Lidiane Oliveira Eduardo Mota

### 1.2 Apresentação

O presente projeto de intervenção deriva da Pesquisa de Mestrado intitulada: “Possíveis fatores de risco e proteção para o bem-estar e saúde mental da categoria docente: um estudo bioecológico com professores readaptados da SEDF”. É de autoria de Lidiane Oliveira Eduardo Mota, sob orientação da Professora Dra. Alia Maria Barrios González. Foi originado através dos estudos desenvolvidos no Programa de Pós-Graduação, Modalidade Profissional, da Faculdade de Educação da Universidade de Brasília e retratou, por meio das narrativas de 8 (oito) professoras da Secretaria de Educação do Distrito Federal, em situação de afastamento e readaptação funcional em decorrência de questões de saúde mental, a percepção da categoria docente sobre o bem-estar e a saúde mental, bem como os fatores de risco e proteção vivenciados por professores e ainda as redes de apoio existentes e possíveis, dentro do âmbito da SEDF, sendo este projeto, uma possibilidade de rede de apoio ao bem-estar e a saúde mental dos professores da Secretaria. Destaca-se que o projeto “Fique bem, professor!”, não está relacionado ao projeto “Fique Bem!”, este, desenvolvido durante a pandemia no estado de São Paulo ([www.fiquebem.org.br](http://www.fiquebem.org.br)) e ainda, que a fase 2 (dois) foi adaptada aos padrões exigidos pela Escola de Aperfeiçoamento de Profissionais da Educação (EAPE), como possibilidade de curso dentro do eixo Qualidade de Vida no Trabalho – QVT.

### 1.3 Justificativa

A Organização Internacional do Trabalho (OIT) aponta a categoria docente como sendo a segunda a apresentar doenças ocupacionais, das quais, em sua maioria relacionadas a questões de saúde mental, como bem ressaltam os autores Dielh e Marin (2016), Tostes et al. (2018), Trindade, Morcef e Oliveira (2018) e Costa e Silva (2019).

A saúde docente vem se tornando grande alvo de preocupação de muitos segmentos da sociedade atualmente. Descrita pela Organização Internacional do Trabalho (OIT) como uma profissão de alto risco, a pedagogia é considerada a segunda categoria profissional, em âmbito mundial, a portar doenças ocupacionais. (TRINDADE; MORCEF; OLIVEIRA, 2018, p. 43)

No contexto da Secretaria de Educação do DF, somente no primeiro semestre de 2018, 15% dos profissionais foram afastados de sala de aula no DF, a maioria dos atestados médicos apresentados foram por doenças psíquicas (OLIVEIRA, 2018). Um levantamento feito junto à SEDF apontou que a maioria dos atestados médicos apresentados foram por doenças psíquicas, em termos numéricos isso nos traz a realidade de aproximadamente 3.900 professores afastados, somente nos seis primeiros meses de 2018 (OLIVEIRA, 2018). Sobre essa realidade dos ambientes das escolas públicas e salas de aula, Trindade, Marcerf e Oliveira (2018, p.44) descrevem bem o cenário:

O professor, destacando principalmente o que trabalha no ensino público, vivencia um acúmulo de funções e trabalho como a construção de hábitos de saúde, assessoramento psicológico dos alunos, além de tarefas burocráticas que, associadas à falta de autonomia, infraestrutura e baixos salários, constroem uma situação de vulnerabilidade social, psicológica e biológica deste profissional. As queixas mais comuns entre os professores relacionam-se com [...] problemas musculoesqueléticos associados à manutenção de uma postura corporal inadequada para o ensino, incluindo-se o peso dos materiais carregados durante o deslocamento no emprego, problemas psicossomáticos e de saúde mental, agravados pela indisciplina dos alunos e falta de reconhecimento e valorização do trabalho do professor diante da sociedade.

Muitos são os desafios da profissão docente, entre eles: relação professor aluno e família, relação entre os pares, violência, insegurança, indisciplina, falta de materiais pedagógicos, estruturas precárias, baixos salários, carga horária elevada,

sobrecarga de trabalho, não reconhecimento por parte da sociedade e ainda a dificuldade de relacionamento com os supervisores. Esses fatores têm se mostrado como fontes principais de desgaste no trabalho (DIEHL; MARIN, 2016). Ainda segundo esses autores, “desgastes osteomusculares e transtornos mentais, como apatia, estresse, desesperança e desânimo, são formas de adoecimento que têm sido identificadas em professores.” (DIEHL; MARIN, 2016, p.66).

Diante do exposto, pensar em estratégias de ações que promovam o bem-estar e a saúde mental, contribuindo para a prevenção ao adoecimento emocional é de suma importância. Por isso, pensou-se no projeto *Fique bem, professor!*, como programa de apoio aos docentes da Secretaria de Educação do Distrito Federal. Antes, contudo, vale frisar que a ideia do projeto ‘*Fique bem, professor!*’, não é a de fazer um trabalho que deve ser feito por profissional habilitado, assim, o projeto em questão limita-se as competências reflexivas no âmbito da Educação.

#### **1.4 Objetivos**

Objetivo Geral:

Refletir sobre o bem-estar e a saúde mental na categoria docente por meio de encontros que proporcionem a análise e o debate sobre os fatores de risco e proteção e redes de apoio aos professores da SEDF.

Objetivos Específicos:

1- Refletir sobre os fatores de risco e proteção relativos ao bem-estar e saúde mental, com base na pesquisa realizada e em diálogo com as percepções do grupo;

2- Possibilitar um espaço para que os professores reflitam de forma conjunta sobre bem-estar e saúde mental e compartilhem experiências e estratégias que possam ser significativas para o bem-estar e saúde mental deles;

3- Incentivar a reflexão de forma consciente sobre o tema e sobre a importância de diferentes redes de apoio no contexto da Secretaria de Educação;

4- Expor o levantamento das redes de apoio ao bem-estar e saúde mental dos professores no âmbito da SEDF e órgãos relacionados;

## 2 METODOLOGIA

A jornada de trabalho dos professores da SEDF prevê um espaço para formação, chamado de reuniões coletivas, as quais, para além de informes deve servir para formação do professor. O dia destinado para tal é as quartas feiras, nos turnos matutino e vespertino, onde os professores e equipe participam, aqueles, em horário contrário à regência de classe. A média de duração das palestras seria de duas horas.

A proposta é que as palestras sejam realizadas nesses espaços, conforme disponibilidade das escolas e palestrante. A seguir, uma ideia do que se propõe nos encontros:

### 1- APRESENTAÇÃO PESSOAL E DO PROJETO

A ideia é começar fazendo uma apresentação pessoal destacando o meu percurso dentro da SEDF e o porquê de idealizar um projeto como esse. Além disso, apresentar o projeto e sua justificativa, utilizando dados colhidos durante a pesquisa e ainda apontar por meio das falas das participantes, aspectos importantes sobre bem-estar, saúde mental, fatores de risco e proteção, destacando a importância de um espaço para reflexão sobre o bem-estar e a saúde mental dos professores.

### 2- DINÂMICAS

Para se promover um clima agradável e incentivar a reflexão e participação dos professores, serão propostas dinâmicas diversas ao longo das palestras.

### 3 – REFLEXÃO E DISCUSSÃO SOBRE OS SENTIMENTOS PRESENTES NA PROFISSÃO DOCENTE

A pesquisa “Possíveis fatores de risco e proteção para o bem-estar e saúde mental da categoria docente: um estudo bioecológico com professores readaptados da SEDF”, permitiu um entendimento prévio dos sentimentos presentes na profissão docente, com isso, serão apresentadas imagens retiradas da internet que possam remeter a algumas realidades presentes na profissão, aliadas a temática bem-estar e saúde mental. Com base nas

percepções sobre as imagens, os grupos de professores serão instigados a pensar sobre eles mesmos, sobre a profissão e sobre as questões de bem-estar e saúde mental.

#### 4 – SLIDES, VÍDEOS E MÚSICAS

Para as palestras, serão usados slides bem estruturados e dinâmicos, vídeos e músicas que auxiliem na reflexão sobre o tema.

#### 5 – REDES DE APOIO AO BEM-ESTAR E SAÚDE MENTAL

Serão expostas as redes e programas de apoio ao bem-estar e a saúde mental dos professores da SEDF com base nos dados colhidos pela pesquisa, demonstrando qual o órgão ofertante e como acessá-lo, além de dispor de uma lista de clínicas sociais para apoio psicológico, este documento está em anexo.

#### 6 - AÇÕES PRÁTICAS

“Caixa da Amizade”, onde os professores colocarão num papel um desejo, um sentimento, uma frase que eles gostariam de ouvir e que lhes fizesse bem. Esses papéis serão depositados na Caixa da Amizade, e ficará na sala dos professores de cada escola, com objetivo de todo dia, eles lerem uma das mensagens escritas. Essa caixa será confeccionada com ajuda da coordenação das escolas.

### 3 AVALIAÇÃO DO PROJETO

A avaliação se dará de forma continua ao final de cada palestra. Será perguntado ao grupo abertamente as percepções sobre aquele encontro, pedindo para que cada um descreva com uma palavra o sentimento sobre aquele momento. Ou ainda, pode ser entregue aos professores um papel para que deixem suas percepções, dúvidas, críticas e sugestões sobre os temas e encontros.

## 4 CONCLUSÃO

A temática de saúde mental entre os professores é algo que me interessa muito e faz parte do meu percurso acadêmico e da minha prática enquanto docente da Secretaria de Educação do Distrito Federal, por isso, a possibilidade de desenvolver um projeto de intervenção decorrente dos estudos e pesquisas que venho realizando nessa área é algo que me agrada muito.

As análises realizadas por meio da pesquisa “Possíveis fatores de risco e proteção para o bem-estar e saúde mental da categoria docente: um estudo bioecológico com professores readaptados da SEDF” e principalmente as sugestões de programas de apoio expostas pelas professoras participantes, nos permitiram desenvolver como produto técnico, este projeto, e as demais propostas.

É esperado, portanto, que esses produtos oriundos da pesquisa, de fato sirvam como um programa de apoio ao bem-estar e saúde mental dos professores, e quem sabe, também como base para um projeto ainda maior dentro da SEDF, perpassando espaços de formação, cursos de extensão, etc. E porque não, um projeto que pode ser ampliado e aliado as políticas públicas do GDF em relação a saúde mental dos servidores.

## REFERÊNCIAS

COSTA, R. Q. F; SILVA, N. P. **Níveis de ansiedade e depressão entre professores do Ensino Infantil e Ensino Fundamental.** Pró-Posições, Campinas, SP, v. 30, 2019.

DIEHL, L; MARIN, A. H. **Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura.** Estudos Interdisciplinares em Psicologia, Londrina, v. 7, n. 2, p. 64-85, dez. 2016.

OLIVEIRA, W. **Doenças psíquicas lideram afastamento de professores da rede pública.** Contexto Exato, Brasília, 30 jul. 2018. Disponível em: <https://www.contextoexato.com.br/post/doencas-psiquicas-lideram-afastamento-de-professores-da-rede-publica20180730>. Acesso em: 01 jul. 2021.

TOSTES, M.V; ALBUQUERQUE, G. S. C.; SILVA, M. J. S.; PETTERLE, R.R. **Sofrimento mental de professores do ensino público.** Saúde Debate | Rio De Janeiro, V. 42, N. 116, P. 87-99, Jan-Mar 2018.

TRINDADE, M. A.; MORCERF, C. C. P.; OLIVEIRA, M. S. **Saúde mental do professor: uma revisão de literatura com relato de experiência.** Revista Interdisciplinar de Extensão. V. 2. Nº 4. 2018.

## ANEXO

CLÍNICAS SOCIAIS DE PSICOLOGIA					
Instituições	Inscrições	Valores	Endereço	Telefone	Atendimentos
ABP (psicodrama)	Constante (cadastro por telefone, mesmo para atendimentos nas satélites)	R\$ 40,00	Asa Sul: 201 Bl. C Sala 105 Asa Norte, Taguatinga, Águas Claras	3346-6832 3245-6390	Infantil, Adolescente, Adulto, Individual, Casal, Família, Grupo.
CEFAM (sistêmica)	Constante com lista de espera	De acordo com a renda	Asa Sul – 902 – Ed. Atenas. e-mail: cefamdf@gmail.com	3225 5409	Adulto, Individual, Casal e Família.
COMPP / FEPECS	Encaminhamento	Gratuito	SMHN 502 Qd. 3 Conj. 1 Bloc. A	3325-4995 3326-3346 3325-4995 3326-9300	Crianças.
DAP/CEAJUR	Encaminhamento		SCS Qd 04 – B1 A Entr. 94 Lts 22 a 24 Ed. Zarife 6º andar Defensoria Pública	2196-4600 2196-4468	Grupo de apoio às famílias de usuários e dependentes químicos, entre outros.
HUB		Gratuito	L2 Norte	2028-5276 2028-5279 2028-5434	Adolescente e família.
IBAC (comportamental)	Constante Semestral	R\$ 30,00	Asa Sul – 910 Ed. Mix Park	3242-5250 3443-4086	Adulto. Individual. Infantil
IBNEURO	Comparecer portando contracheque de até 3 salários mínimos, entrar na fila	R\$300,00	CRS 504, Bloco C, Entr. 37, 1º andar, Asa Sul / 315 sul	3226-3002 3225-9185	Avaliação Neuropsicológica
IESB	Pelo site ( <a href="http://www.iesb.com.br">www.iesb.com.br</a> ), ou encaminhamento. Chamada no início do semestre.	1 a 5% da renda familiar	Asa Sul – 613/614 Bloco M 2º Andar – IESB Oeste	3962-4802	Adulto. Individual, Criança, Casal, Adolescente, Família.

Instituições	Inscrições	Valores	Endereço	Telefone	Atendimentos
IGTB	Constante. Preenchimento de ficha na clínica	R\$ 10,00 ou 1% da renda bruta	SCLN 316 Bl. F sala 219. Ed. Apollo Center	3033-7094	Adulto- Individual, Familiar, Grupo e Casal
INSPAC	Agendamento por telefone; apresentar contracheque.	R\$ 80,00	SRTN 702, Ed. Brasília Rádio Center, Salas 4021/22, Asa Norte - Brasília - DF	3425-2717 98625-3564	Adulto.
INTEGRAR	Agendamento na própria clínica. Encaminhamento	A partir de 20,00, de acordo com a renda ou doação	EQ 31/33 Ed. Consci Sala 510 Guará II	98138-0564 98432-6613	Solicita encaminhamento.
SBP (psicanálise)	Pelo site <a href="http://www.sbpsb.org.br">www.sbpsb.org.br</a> (espera de 40 dias)	De acordo com a renda	Asa Sul, Asa Norte, Lago Sul e Lago Norte	3248-2309	Adulto – Individual, Criança, casal, Adolescente, Família.
UCB	Ínicio do semestre – segunda quinzena de fevereiro Primeira quinzena de agosto	Gratuito	UCB Taguatinga Bloco M Sala 08	3356-9197	Adulto – Individual, Criança, casal, Adolescente.
UnB	Marcação continua, somente por telefone, às quintas feiras a partir de 8h30	1% da renda declarada	CAEP/UnB	3107-1680 3107-6624	Adulto e infantil
UniCeub	Cadastro por telefone. Lista de espera ou encaminhamento	R\$ 20,00	Asa Norte – SCS Quadra 05 bloco A 3º andar	3966-1626	Adulto, Grupo, vítimas de violência, infantil, avaliação doméstica, TF e casal (individual ou grupo)
UNIP	Constantes, com lista de espera de aprox. 6 meses. <i>Plantão Emergencial de até 3 atendimentos</i>	Gratuito	Asa Sul – 913 Conj B bloco H Terreo	2192-7092	Infantil, Adolescente, Grupo, Adulto, Família, Grupo escolar. Infantil a partir de 14 anos.

<b>LIGA NACIONAL DE ATENDIMENTO PSICOLOGICO SOCIAL ONLINE</b> <b>COVID-19</b> <b>CONTATOS VIA APlicativo WhatsApp</b>					
CONTATOS VIA APlicativos WhatsApp	REGIÃO NORTE	REGIÃO NORDESTE	REGIÃO CENTRO-OESTE	REGIÃO SUL	REGIÃO SUDESTE
	<b>91 99103-7089</b> <b>91 98436-4447</b> <b>91 98882-4248</b> <b>91 99234-5955</b> <b>91 98376-8097</b>	<b>88 9755-0959</b> <b>88 8818-5526</b> <b>88 9713-0407</b>	<b>61 8405-6654</b> <b>83 8852-0900</b> <b>61 8122-6784</b>	<b>51 9919-5972</b> <b>51 9937-4763</b> <b>51 8219-2987</b> <b>51 9962-1722</b> <b>51 9979-2036</b>	<b>11 97632-1261</b> <b>11 99796-0983</b> <b>11 97642-9411</b> <b>11 97425-4728</b> <b>11 97338-2738</b>
<b>ATENDIMENTO PSICOLOGICO</b> Gratuito ou de Baixo Custo					
<b>CAEP UNB</b> <b>3107-1680</b>	<b>CAPS/AD Santa Maria</b> <b>3394-2514</b>	<b>CBP – Psicoterapias</b> <b>3967-3060</b>	<b>CEFAM</b> <b>3225-5409</b>	<b>CENFOR – Uniceub</b> <b>3966-1626</b>	<b>ABP</b> <b>3545-6390</b>
<b>UNB – GAMA</b> <b>3107-8909</b>	<b>IESB – 613 SUL</b> <b>3445-4502</b>	<b>UCB – TAG SUL</b> <b>3356-9328</b>	<b>UDF – 704 SUL</b> <b>3225-7722</b>	<b>FACIPLAC GAMA</b> <b>3055-7575</b>	<b>UNIP – 913 SUL</b> <b>2192-7092</b>

<b>Serviço de Convivência e fortalecimentos e vínculos</b> <b>3595-2160</b>	<b>SPBsb</b> <b>3364-1553</b>	<b>IPA</b> <b>3349-65-17</b>	<b>COMPP</b> <b>3326-3201</b>	<b>INASP</b> <b>98442-4209</b>	<b>CLÍNICA IPE</b> <b>98375- 2850</b>
<b>IBAC</b> <b>3443-4086</b>	<b>IBNEURO</b> <b>3226-3002</b>	<b>IESB – Ceilândia</b> <b>3962-4748</b>	<b>IGTB</b> <b>3033-7094</b>	<b>INSPAC Uniceub</b> <b>3245-2717</b>	<b>ABP</b> <b>3563-6390</b>



**Produto Técnico: Projeto “Fique bem, professor!” – Fase 3**

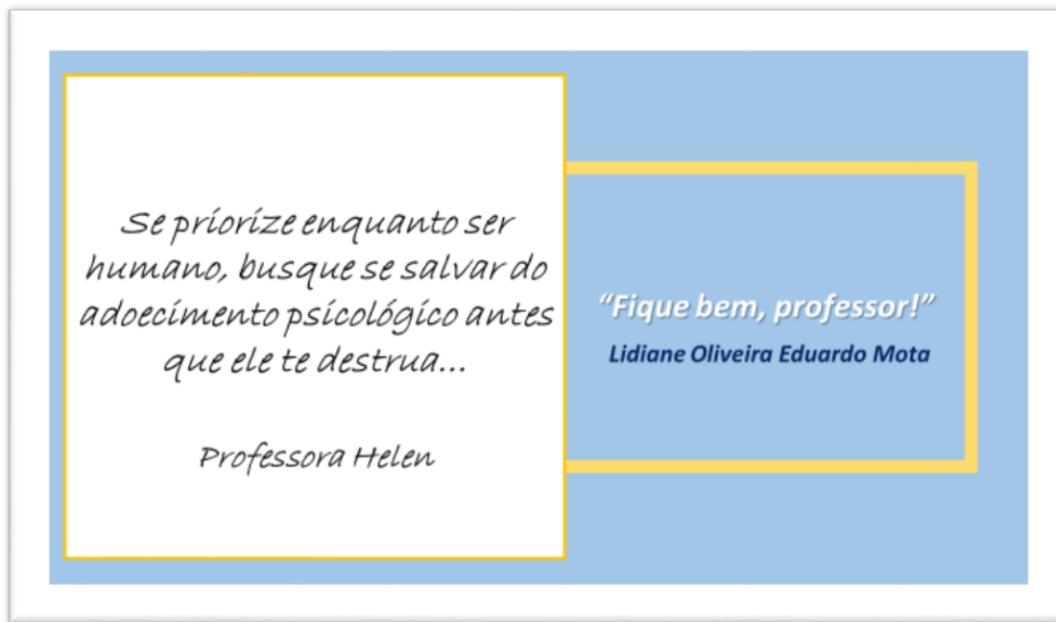
**Projeto de valorização, promoção do bem-estar e saúde mental dos professores readaptados da SEDF**

Dissertação de Mestrado

POSSÍVEIS FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO PARA O BEM-ESTAR E SAÚDE MENTAL DA CATEGORIA DOCENTE: UM ESTUDO BIOECOLÓGICO COM PROFESSORES READAPTADOS DA SEDF

Lidiane Oliveira Eduardo Mota

Orientação: Profa. Dra. Alia Maria Barrios González



Fonte: O autor (2022).

**BRASÍLIA – DF**  
**2022**

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	251
1.1 Dados de identificação do projeto .....	251
1.2 Apresentação.....	251
1.3 Justificativa.....	252
1.4 Objetivos.....	254
2. METODOLOGIA.....	255
3. AVALIAÇÃO DO PROJETO .....	256
4. CONCLUSÃO.....	256
REFERÊNCIAS.....	258
ANEXO.....	259

## 1 INTRODUÇÃO

### 1.1 Dados de identificação do projeto

- Título do projeto: Fique bem, professor! – Fase 3
- Público alvo: Professores Readaptados da Secretaria de Educação do Distrito Federal
- Local de realização do projeto: Regionais de Ensino da SEDF
- Coordenadores do projeto: Lidiane Oliveira Eduardo Mota

### 1.2 Apresentação

O presente projeto de intervenção deriva da Pesquisa de Mestrado intitulada: “Possíveis fatores de risco e proteção para o bem-estar e saúde mental da categoria docente: um estudo bioecológico com professores readaptados da SEDF”. É de autoria de Lidiane Oliveira Eduardo Mota, sob orientação da Professora Dra. Alia Maria Barrios González. Foi originado através dos estudos desenvolvidos no Programa de Pós-Graduação, Modalidade Profissional, da Faculdade de Educação da Universidade de Brasília e retratou, por meio das narrativas de 8 (oito) professoras da Secretaria de Educação do Distrito Federal, em situação de afastamento e readaptação funcional em decorrência de questões de saúde mental, as percepções sobre o bem-estar e a saúde mental dos professores, bem como as percepções sobre o processo de afastamento e readaptação e as perspectivas sobre a função desempenhada enquanto professoras readaptadas. A pesquisa supracitada contou ainda com um levantamento das redes de apoio ofertadas pela SEDF e órgãos relacionados, além de sugestões de programas de apoio aos professores da SEDF, sendo o projeto “Fique bem, professor!”, fase 3, um dos produtos técnicos oriundos dessa pesquisa. Destaca-se que o projeto “Fique bem, professor!”, não está relacionado ao projeto “Fique Bem!”, este, desenvolvido durante a pandemia no estado de São Paulo ([www.fiquebem.org.br](http://www.fiquebem.org.br)).

### 1.3 Justificativa

A cartilha de Readaptação Funcional no âmbito do Governo do Distrito Federal, descreve que:

A Readaptação Funcional, ou simplesmente readaptação, envolve situações de ordem profissional e sócio afetiva dentro da instituição. É um recurso para atender ao servidor adoecido cronicamente [...]. É a última instância do trajeto que o servidor percorre desde a restrição temporária de suas atividades, e única a determinar a restrição de atividades de forma definitiva [...]. (DISTRITO FEDERAL, p. 8, 2020)

Uma definição da própria Secretaria de Educação do DF aponta que readaptação funcional é a redução da capacidade laborativa (capacidade física e/ou mental para o exercício de atividade produtiva) sofrida pelo servidor, de caráter permanente, em função de adoecimento ou acidente (SAEDF, 2014). A readaptação funcional de servidores do Distrito Federal é portanto, um direito concedido ao servidor que sofre com o adoecimento crônico, implicando na promoção de atividades compatíveis com sua limitação e com o concurso realizado, sem que haja prejuízo financeiro, como aponta o Artigo 277 da Lei Complementar nº 840/2011, da Câmara Legislativa do Distrito Federal acerca dos servidores públicos do DF:

Art. 277. Ao servidor efetivo que sofrer redução da capacidade laboral, comprovada em inspeção médica, devem ser proporcionadas atividades compatíveis com a limitação sofrida, respeitada a habilitação exigida no concurso público.

Parágrafo único. O servidor readaptado não sofre prejuízo em sua remuneração ou subsídio.

Ao readaptar um servidor, busca-se o aproveitamento deste em atividades compatíveis à nova condição de saúde que tenha acarretado limitações da sua capacidade funcional (DISTRITO FEDERAL, 2020). No caso dos professores, aqueles readaptados segundo Facci, Urt e Barros (2018, p. 282) “continuam trabalhando na escola, mas não ministram aulas e desempenham outras funções”, tais como apoio pedagógico, trabalhos burocráticos, apoio aos professores, xerox,

impressão, elaboração de atividades, auxílio na biblioteca e ainda, projetos como sala de leitura, horta, culinárias entre outros.

A Portaria de 14 de janeiro de 2021, define me âmbito de SEDF os cargos e funções em que o professores em afastamento e readaptação devem atuar. Essas delimitações encontram-se no Artigo 88, Capítulo X, nos seguintes incisos:

I - em biblioteca escolar e biblioteca escolar-comunitária, conforme norma específica;

II - em videoteca, laboratório de informática e laboratório de ciências, brinquedoteca, ludoteca, musicoteca, cineclube escolar e outros espaços em que se faça uso de multimeios didáticos para suporte ao professor regente, ou na condução direta da atividade, quando a restrição assim o permitir;

III - em atividades de apoio pedagógico, tais como: atendimento à comunidade escolar, acompanhamento de atividades pedagógicas complementares (reforço e/ou atendimento individual ou em pequenos grupos) e outras correlatas;

IV - em atividades de apoio à coordenação pedagógica, na articulação das relações institucionais (visitações, palestras, projetos, estágios, entre outras), elaboração de material pedagógico, orientação de estudos, elaboração e confecção de murais temáticos, em eventos comemorativos e de culminância e outras atividades correlatas;

V - em projetos previstos na PP da UE/UEE/ENE ou apresentados pelo próprio servidor readaptado (horta escolar, educação alimentar, educação financeira, educação do consumidor, higiene e saúde, grafite, educação ambiental, violência escolar, "bullying", entre outros);

VI - como Diretor, Vice-Diretor, Supervisor e Coordenador Pedagógico Local;

VII - em atividades suplementares, ofertadas pelas UEs/UEEs/ENEs que atuam com Educação Integral;

VIII - como professor/tutor na Educação a Distância, quando a restrição assim o permitir;

IX - na Sala de Recursos, como itinerante, como intérprete, na SAA e/ou no SEAA, respeitando-se laudo de capacidade laborativa emitido pela SUBSAUDE/SEEC, desde que o servidor tenha aptidão comprovada, conforme Portaria própria.

Entretanto, mesmo auxiliando a escola em vários aspectos, desenvolvendo ações e projetos, o fato dos trabalhos desenvolvidos por esses professores "nem sempre estarem relacionados com o significado social da sua profissão, que seria o ensino" (FACCI; URT; BARROS, 2018, p. 285), acaba dificultando a noção que eles têm de processo de trabalho. Com isso, alguns professores em situação de afastamento e readaptação, acabam perdendo sua identidade, sentindo-se

desvalorizados, discriminados e desrespeitos (FERREIRA; ABDALA, 2017, FACCI; URT; BARROS, 2018, SILVA et al., 2019). Medeiros (2010) aponta que: “A readaptação funcional do professor, que deveria representar uma garantia de continuidade de atuação desse profissional como tal, exerce função de ameaça a sua identidade.” (MEDEIROS, 2010, p.45).

Sejam quais forem os motivos, o fato é que no âmbito da SEDF, muitos professores apresentam dificuldades em lidar com os desafios e implicações dos processos de afastamento e readaptação. Dessa maneira, pensar em programas que valorizem o profissional em situação de afastamento e readaptação e ainda, que promovam ações de cuidado ao seu bem-estar e saúde mental são necessários. Por isso, a proposta do projeto “Fique bem, professor!” – Fase 3, num trabalho com professores da SEDF, em afastamento e readaptação.

#### **1.4 Objetivos**

Objetivo Geral:

Promover a valorização do professor em situação de afastamento e readaptação, bem como o bem-estar e a saúde mental dos docentes por meio de encontros que proporcionem a reflexão e o debate sobre esses processos.

Objetivos Específicos:

1- Refletir sobre o processo de afastamento e readaptação, apresentando as percepções sobre a readaptação e as perspectivas sobre a função desempenhada enquanto professores readaptados, utilizando dados da pesquisa realizada e as percepções do grupo;

2- Favorecer a promoção e valorização do professor em situação de afastamento e readaptação, demonstrando por meio da pesquisa a função e importância desses profissionais para a escola e SEDF;

3 – Dialogar sobre o bem-estar, os cuidados com a saúde mental e as percepções sobre a readaptação por meio de imagens;

4- Expor o levantamento das redes de apoio ao bem-estar e saúde mental dos professores no âmbito da SEDF e órgãos relacionados.

## 2 METODOLOGIA

A configuração da SEDF prevê espaço para formação dentro das Regionais de Ensino (CRE), para tratar de assuntos específicos e de auxílio ao professor, não só no que diz respeito aos processos pedagógicos. Com isso, será proposto para as CREs o projeto “Fique bem, professor!”, voltado diretamente ao público de docentes em afastamento e readaptação. O dia destinado para tal costuma ser as quartas feiras, nos turnos matutino e vespertino, a média de duração dessas formações são de duas horas e meia, em média. A proposta é que o projeto seja realizado nesses espaços, conforme disponibilidade das CREs e mediadora. A seguir, uma ideia do que se propõe nos encontros:

### 1- APRESENTAÇÃO PESSOAL E DO PROJETO

A ideia é começar fazendo uma apresentação pessoal destacando o meu percurso dentro da SEDF e o porquê de idealizar um projeto como esse. Além disso, apresentar o projeto e sua justificativa, utilizando dados colhidos durante a pesquisa e ainda apontar aspectos importantes sobre bem-estar, saúde mental, além das percepções sobre o afastamento e readaptação e as reflexões realizadas no estudo por meio das contribuições das professoras participantes.

### 2- DINÂMICAS

Para se promover um clima agradável e incentivar a reflexão e participação dos grupo, serão propostas dinâmicas ao longo das palestras, todas intencionais e que se mostrarem necessárias para o alcance de algum objetivo.

### 3 – REFLEXÃO E DISCUSSÃO SOBRE OS DESAFIOS DO AFASTAMENTO E READAPTAÇÃO

A pesquisa “Possíveis fatores de risco e proteção para o bem-estar e saúde mental da categoria docente: um estudo bioecológico com professores readaptados da SEDF”, permitiu um entendimento dos sentimentos vivenciados pelos professores em processo de afastamento e readaptação, com isso, serão procuradas imagens na internet que possam remeter a algumas realidades destacadas nas falas. Com base

nas percepções sobre as imagens, o grupo será instigado a pensar sobre eles mesmos, sobre a profissão, sobre o afastamento e readaptação e sobre as questões de bem-estar e saúde mental que envolvem todo o contexto. Seguem as imagens propostas.

#### 4 – SLIDES, VÍDEOS E MÚSICAS

Para os encontros, serão usados slides bem estruturados e dinâmicos, vídeos e músicas que auxiliem na reflexão sobre o tema.

#### 5 – REDES DE APOIO AO BEM-ESTAR E SAÚDE MENTAL

Serão expostas as ideias de programas de apoio aos professores em afastamento e readaptação sugeridas pelas participantes do estudo “Possíveis fatores de risco e proteção para o bem-estar e saúde mental da categoria docente: um estudo bioecológico com professores readaptados da SEDF” e ainda, as redes e programas de apoio ao bem-estar e a saúde mental dos professores da SEDF com base nos dados colhidos pela pesquisa, demonstrando qual o órgão ofertante e como acessá-lo, além de dispor de uma lista de clínicas sociais para apoio psicológico, este documento está em anexo.

### 3 AVALIAÇÃO DO PROJETO

A avaliação se dará de forma continua ao final de cada encontro. Será perguntado ao grupo abertamente as percepções sobre aquele encontro, pedindo para que cada um descreva com uma palavra o sentimento sobre aquele momento. Ou ainda, pode ser entregue aos professores um papel para que deixem suas percepções, dúvidas, críticas e sugestões sobre os temas e encontros.

### 4 CONCLUSÃO

A questão do afastamento e readaptação funcional por questões de saúde mental entre os professores é algo que me interessa muito e faz parte do meu percurso acadêmico e da minha prática enquanto docente da Secretaria de

Educação do Distrito Federal, em especial, nos anos que fui coordenadora pedagógica e tive a oportunidade de trabalhar com professoras em afastamento e readaptação de forma direta, por isso, a possibilidade de desenvolver um projeto de intervenção decorrente dos estudos e pesquisas que venho realizando nessa área é algo que me agrada muito.

As análises realizadas por meio da pesquisa “Possíveis fatores de risco e proteção para o bem-estar e saúde mental da categoria docente: um estudo bioecológico com professores readaptados da SEDF” e principalmente as sugestões de programas de apoio expostas pelas professoras participantes, nos permitiram desenvolver como produto técnico, este projeto, e as demais propostas.

É esperado, portanto, que esses produtos oriundos da pesquisa, de fato sirvam como um programa de apoio ao bem-estar e saúde mental dos professores, e neste caso, promovam a valorização do professor em afastamento e realização, colocando-o como peça fundamental na equipe escolar. É pretendido ainda, que esse projeto sirva também como base para um programa ainda maior dentro da SEDF, perpassando espaços de formação, cursos de extensão e outras estratégias voltadas aos professores em afastamento e readaptação.

## REFERÊNCIAS

DISTRITO FEDERAL. **Cartilha Readaptação Funcional no Âmbito do Governo do Distrito Federal.** Secretaria de Estado de Economia do Distrito Federal, Subsecretaria de Segurança e Saúde no Trabalho, Diretoria de Perícias Médicas, Gerência de Readaptação Funcional. Brasília - DF, 2020. Disponível em <http://www.sejus.df.gov.br/wp-content/uploads/2021/01/Cartilha-Readaptacao-Funcional.pdf>. Acesso dia 05 jul. 2021.

DISTRITO FEDERAL. **Lei Complementar nº 840/2011, Artigo 277**, acerca dos servidores públicos do DF, Câmara Legislativa do Distrito Federal, 2011.

DISTRITO FEDERAL. **Portaria nº 03, Artigo 109.** Modulação e Atuação do Professor Readaptado com Adequação Expressa para não Regência de Classe, 06 de janeiro de 2020. - substituída pela **PORTARIA Nº 14, DE 11 DE JANEIRO DE 2021** -

[http://www.sinj.df.gov.br/sinj/Norma/1b3a776b4b62467baa49e6ad4d919fdd/seee\\_prt\\_14\\_2021.html#capXI\\_art105](http://www.sinj.df.gov.br/sinj/Norma/1b3a776b4b62467baa49e6ad4d919fdd/seee_prt_14_2021.html#capXI_art105)

FACCI, M. G. D; URT, S. C.; BARROS, A. T. F. **Professor readaptado: a precarização do trabalho docente e o adoecimento.** Psicologia Escolar e Educacional, SP. Volume 22, Número 2, 281-290 Maio/Agosto de 2018.

Ferreira, G. N. e Abdala, R. D. **Identidade Profissional e o Estigma Social do Professor Readaptado** Revista Ciências Humanas - UNITAU, Taubaté/SP - Brasil, v. 10, n Extra, edição 19, p. 24 - 33, Outubro 2017.

MEDEIROS, R. C. M. **Para uma ecologia (mais) humana do professor readaptado.** 2010. 217 f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade de Brasília, Faculdade de Educação, Brasília, 2010.

SAEDF. “10 passos para compreender a readaptação funcional na SEDF”. **Distrito Federal.** Sindicato dos Trabalhadores em Escolas Públicas do DF. 2014. Disponível em: <http://www.saedf.org.br/index.php/destaques/10-passos-para-compreender-a-readaptacao-funcional-na-sedf/>. Acesso em: 05 jun. 2021.

SILVA, K. C; PÉREZ-NEBRA, A. R; MODESTO, J. G; CONCEIÇÃO, A. M. **Interpretações da readaptação de professores: o caso da SEEDF.** R. Laborativa, v. 8, n. 2, p. 02-18, out./2019.

## ANEXO

CLÍNICAS SOCIAIS DE PSICOLOGIA					
Instituições	Inscrições	Valores	Endereço	Telefone	Atendimentos
ABP (psicodrama)	Constante (cadastro por telefone, mesmo para atendimentos nas satélites)	R\$ 40,00	Asa Sul: 201 Bl. C Sala 105 Asa Norte, Taguatinga, Águas Claras	3346-6832 3245-6390	Infantil, Adolescente, Adulto, Individual, Casal, Família, Grupo.
CEFAM (sistêmica)	Constante com lista de espera	De acordo com a renda	Asa Sul – 902 – Ed. Atenas. e-mail: cefamdf@gmail.com	3225 5409	Adulto, Individual, Casal e Família.
COMPP / FEPECS	Encaminhamento	Gratuito	SMHN 502 Qd. 3 Conj. 1 Bloc. A	3325-4995 3326-3346 3325-4995 3326-9300	Crianças.
DAP/CEAJUR	Encaminhamento		SCS Qd 04 – Bl A Entr. 94 Lts 22 a 24 Ed. Zarife 6º andar Defensoria Pública	2196-4600 2196-4468	Grupo de apoio às famílias de usuários e dependentes químicos, entre outros.
HUB		Gratuito	L2 Norte	2028-5276 2028-5279 2028-5434	Adolescente e família.
IBAC (comportamental)	Constante Semestral	R\$ 30,00	Asa Sul – 910 Ed. Mix Park	3242-5250 3443-4086	Adulto. Individual. Infantil
IBNEURO	Comparecer portando contracheque de até 3 salários mínimos, entrar na fila	R\$300,00	CRS 504, Bloco C, Entr. 37, 1º andar, Asa Sul / 315 sul	3226-3002 3225-9185	Avaliação Neuropsicológica
IESB	Pelo site ( <a href="http://www.iesb.com.br">www.iesb.com.br</a> ), ou encaminhamento. Chamada no início do semestre.	1 a 5% da renda familiar	Asa Sul – 613/614 Bloco M 2º Andar – IESB Oeste	3962-4802	Adulto. Individual, Criança, Casal, Adolescente, Família.

Instituições	Inscrições	Valores	Endereço	Telefone	Atendimentos
IGTB	Constante. Preenchimento de ficha na clínica	R\$ 10,00 ou 1% da renda bruta	SCLN 316 Bl. F sala 219. Ed. Apollo Center	3033-7094	Adulto- Individual, Familiar, Grupo e Casal
INSPAC	Agendamento por telefone; apresentar contracheque.	R\$ 80,00	SRTN 702, Ed. Brasília Rádio Center, Salas 4021/22, Asa Norte - Brasília - DF	3425-2717 98625-3564	Adulto.
INTEGRAR	Agendamento na própria clínica. Encaminhamento	A partir de 20,00, de acordo com a renda ou doação	EQ 31/33 Ed. Consciência 510 Guará II	98138-0564 98432-6613	Solicita encaminhamento.
SBP (psicanálise)	Pelo site <a href="http://www.sbb.org.br">www.sbb.org.br</a> (espera de 40 dias)	De acordo com a renda	Asa Sul, Asa Norte, Lago Sul e Lago Norte	3248-2309	Adulto – Individual, Criança, casal, Adolescente, Família.
UCB	Inicio do semestre – segunda quinzena de fevereiro Primeira quinzena de agosto	Gratuito	UCB Taguatinga Bloco M Sala 08	3356-9197	Adulto – Individual, Criança, casal, Adolescente.
UnB	Marcação continua, somente por telefone, às quintas feiras a partir de 8h30	1% da renda declarada	CAEP/UnB	3107-1680 3107-6624	Adulto e infantil
UniCeub	Cadastro por telefone. Lista de espera ou encaminhamento	R\$ 20,00	Asa Norte – SCS Quadra 05 bloco A 3º andar	3966-1626	Adulto, Grupo, vítimas, de violência, infantil, avaliação doméstica, TF e casal (individual ou grupo)
UNIP	Constantes, com lista de espera de aprox. 6 meses. <i>Plantão Emergencial de até 3 atendimentos</i>	Gratuito	Asa Sul – 913 Conj B bloco H Terreo	2192-7092	Infantil, Adolescente, Grupo, Adulto, Família, Grupo escolar. Infantil a partir de 14 anos.

<b>LIGA NACIONAL DE ATENDIMENTO PSICOLOGICO SOCIAL ONLINE</b> <b>COVID-19</b> <b>CONTATOS VIA APPLICATIVO WHATSAPP</b>					
CONTATOS VIA APPLICATIVOS WHATSAPP	REGIÃO NORTE	REGIÃO NORDESTE	REGIÃO CENTRO-OESTE	REGIÃO SUL	REGIÃO SUDESTE
	91 99103-7089 91 98436-4447 91 98882-4248 91 99234-5955 91 98376-8097	88 9755-0959 88 8818-5526 88 9713-0407	61 8405-6654 83 8852-0900 61 8122-6784	51 9919-5972 51 9937-4763 51 8219-2987 51 9962-1722 51 9979-2036	11 97632-1261 11 99796-0983 11 97642-9411 11 97425-4728 11 97338-2738
<b>ATENDIMENTO PSICOLOGICO</b> Gratuito ou de Baixo Custo					
CAEP UNB 3107-1680	CAPS/AD Santa Maria 3394-2514	CBP – Psicoterapias 3967-3060	CEFAM 3225-5409	CENFOR – Uniceub 3966-1626	ABP 3545-6390
UNB – GAMA 3107-8909	IESB – 613 SUL 3445-4502	UCB – TAG SUL 3356-9328	UDF – 704 SUL 3225-7722	FACIPLAC GAMA 3055-7575	UNIP – 913 SUL 2192-7092

Serviço de Convivência e fortalecimentos e vínculos 3595-2160	SPBsb 3364-1553	IPA 3349-65-17	COMPP 3326-3201	INASP 98442-4209	CLINICA IPE 98375- 2850
IBAC 3443-4086	IBNEURO 3226-3002	IESB – Ceilândia 3962-4748	IGTB 3033-7094	INSPAC Uniceub 3245-2717	ABP 3563-6390



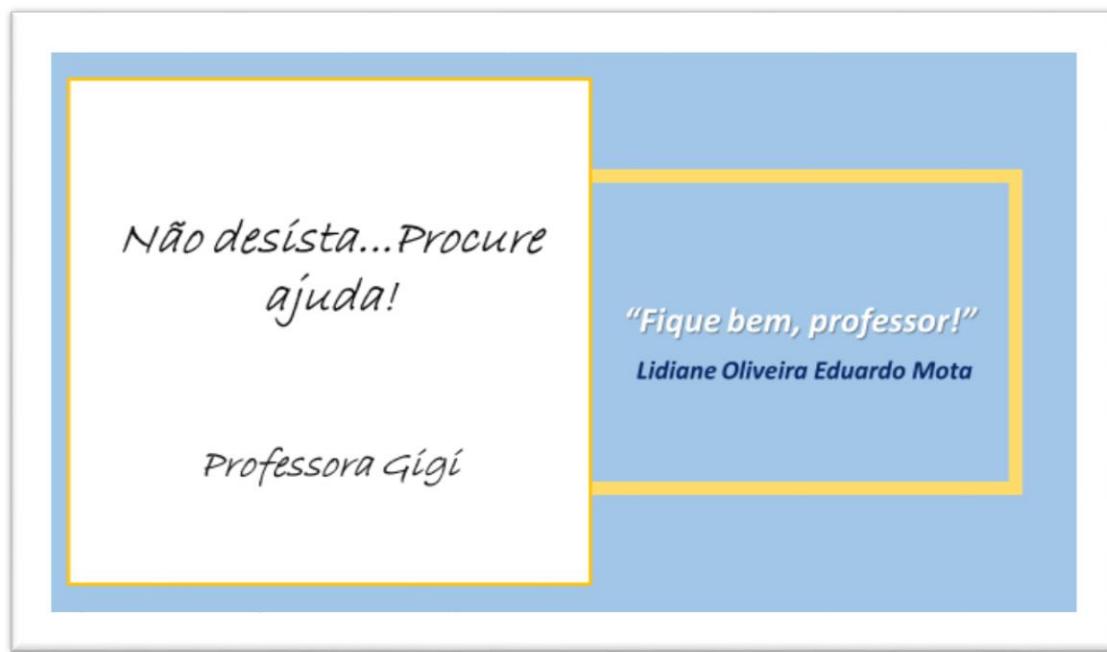
**Produto Técnico 4: Infográfico das Redes de Apoio ao Bem-Estar e Saúde Mental dos Professores da SEDF**

Dissertação de Mestrado

POSSÍVEIS FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO PARA O BEM-ESTAR E SAÚDE MENTAL DA CATEGORIA DOCENTE: UM ESTUDO BIOECOLÓGICO COM PROFESSORES READAPTADOS DA SEDF

Lidiane Oliveira Eduardo Mota

Orientação: Profa. Dra. Alia Maria Barrios González



Fonte: O Autor (2022).

**BRASÍLIA – DF**  
**2022**

## APRESENTAÇÃO

O Produto Técnico 4 - Infográfico das Redes de Apoio ao Bem-Estar e Saúde Mental dos Professores da SEDF, deriva da Pesquisa de Mestrado intitulada: “Possíveis fatores de risco e proteção para o bem-estar e saúde mental da categoria docente: um estudo bioecológico com professores readaptados da SEDF”. É de autoria de Lidiane Oliveira Eduardo Mota, sob orientação da Professora Dra. Alia Maria Barrios González. Foi originado através dos estudos desenvolvidos no Programa de Pós-Graduação, Modalidade Profissional, da Faculdade de Educação da Universidade de Brasília e retratou, por meio das narrativas de 8 (oito) professoras da Secretaria de Educação do Distrito Federal, em situação de afastamento e readaptação funcional em decorrência de questões de saúde mental, os fatores de risco, proteção e as deres de apoio aos professores da SEDF.

Por isso, diante das informações trazidas pelas participantes, foi realizado um levantamento dos programas de apoio ao bem-estar e saúde mental dos professores da SEDF desde este órgão, até o Sindicato dos Professores do Distrito Federal e a SUBSAÚDE. Para isso, foram entrevistados:

- Psicóloga do SINPRO/DF;
- Servidora da SEDF, atuante na Unidade de Qualidade de Vida no Trabalho (UQVT);
- Um servidor e um psicólogo da SUBSAÚDE.

Com base nos dados obtidos, elaborou-se um infográfico com um compilado das informações, de forma a guiar os professores na busca de redes de apoio ao seu bem-estar e saúde mental, tendo em vista a não ciência dessas redes por boa parte dos professores da SEDF, conforme demonstrado na pesquisa “Possíveis fatores de risco e proteção para o bem-estar e saúde mental da categoria docente: um estudo bioecológico com professores readaptados da SEDF”.

A seguir, o infográfico contendo o nome das unidades que oferecem o apoio, os serviços e/ou programas ofertados e as formas de acessá-los.

## REDES DE APOIO AO PROFESSOR DA SEEDF

# Onde procurar ajuda para cuidar do meu bem-estar e saúde mental?



### PELO SINDICATO DOS PROFESSORES

Você sabia que o SINPRO/DF oferece apoio psicológico aos professores e orientadores da SEEDF? Se liga na dica!

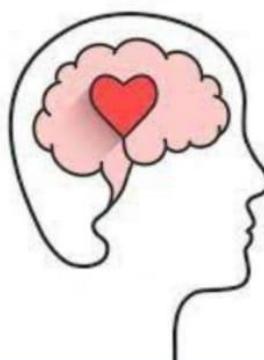
- » Esse serviço é desenvolvido por meio da Secretaria para Assuntos de Saúde do Trabalhador;
- » Professores efetivos e temporários têm acesso, basta ser sindicalizado;
- » Interessados enviar e-mail para [faleconoscosaudetrabalhador@siprodf.org.br](mailto:faleconoscosaudetrabalhador@siprodf.org.br) ou pelos telefones (61) 3343-4211 - 99244-3839;
- » É realizado também palestras sobre a saúde do trabalhador nas escolas, o agendamento é realizado por meio do site do SINPRO/DF, no [www.siprodf.org.br](http://www.siprodf.org.br).



### PELA SUBSAUDE

Você sabia que a SUBSAUDE oferece acolhimento psicológico a todos os servidores efetivos do GDF por meio da Gerência da Saúde Mental e Coletiva? Se liga na dica!

- » O acolhimento é prestado na forma de plantão psicológico, agendado pelo e-mail [plantao.saudamental@economia.df.gov.br](mailto:plantao.saudamental@economia.df.gov.br), onde devem ser informados nome, matrícula e telefone;
- » Percebido a necessidade de acompanhamento, o professor pode ser incluído nos serviços prestados pela GESM, dos quais, o Programa de Suporte Psicológico e o Programa de Suporte Psiquiátrico;
- » Outros serviços oferecidos são: Programa de Atenção ao Dependente Químico, Programa de Saúde Mental na Maternidade, Programa de Preparação para a Aposentadoria entre outros.



### PELA UQVT

Você sabia que a SEDF tem uma Unidade de Qualidade de Vida no Trabalho (UQVT), vinculada a SUGEP, onde várias propostas ao bem-estar e saúde do professor são pensadas e executadas? Se liga na dica!

- » Programa de Educação Financeira;
- » Rodas de conversas com professores readaptados, PCDs, e de Centros de Ensino Especial;
- » Ação de exames periódicos em parceria com a SUBSAUDE;
- » Elaboração da Política de Qualidade de Vida, Saúde e Bem-Estar para servidores da SEEDF no Ambiente de Trabalho (PQVT/SEEDF), Portaria N° 281 de 10 de junho de 2021;
- » Para saber mais sobre outros programas pesquise sobre o Caderno de Ações 2019-2022;
- » Professores, diretores e supervisores, para saber os programas oferecidos pela UQVT fiquem atentos ao SEI e ao site da SEEDF.

INFORMAÇÕES OBTIDAS POR MEIO DA PESQUISA " TÍTULO DA PESQUISA ",  
AUTORIA DE LIDIANE OLIVEIRA EDUARDO MOTA, SUPERVISÃO DA DRA. ALIA  
BARRIOS

[lidianeeduardo@gmail.com](mailto:lidianeeduardo@gmail.com)  
Professora da SEEDF, mestre em Educação  
pela Universidade de Brasília

<http://lattes.cnpq.br/3652229671372546>