

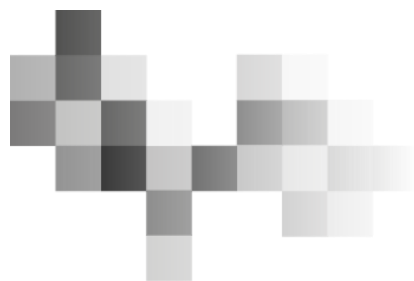
Programa bem-estar na escola

Claudete Aparecida Rodrigues Milaré¹, Maria Goreti da Silva Cruz¹, Ana Lucia de Moraes Horta¹

¹Escola Paulista de Enfermagem-Universidade Federal de São Paulo, Brasil.
claudetemilare@gmail.com; goreti.cruz.27@gmail.com; analuciahorta18@gmail.com

Resumo: As transformações sociais, as reformas educacionais e as condições de trabalho, têm provocado mudanças significativas na prática docente. As condições de saúde dos docentes estão relacionadas com a sobrecarga, baixa remuneração e a violência na escola. Isso acarreta sentimentos negativos no exercício docente, elevando os índices de professores que adoecem no exercício da profissão. O contexto escolar é um espaço para a promoção e desenvolvimento de bem-estar de docentes e estudantes. Especificamente quando conduzidos na escola, os programas podem contribuir para o desenvolvimento dos participantes (Cordeiro et al., 2018). Nesta perspectiva, as pesquisadoras, membros do Centro de Pesquisa Aplicada em Bem-Estar e Comportamento Humano FAPESP/NATURA, formado por uma rede de pesquisadores das áreas de Psicologia e Neurociências de três instituições de ensino: Universidade Mackenzie, Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP) e Universidade de São Paulo (USP), constituindo a linha de pesquisa de Programa de Bem-estar nas escolas e que também são membros do Grupo de Estudo e Pesquisa Família e Comunidade-GEPFAC da (UNIFESP), desenvolveram dois estudos. O primeiro procurou verificar a eficácia de intervenções no contexto escolar por meio do desenvolvimento de intervenção em Mindfulness com estudantes; o segundo traduziu uma intervenção com docentes. Os dois estudos, qualitativos descritivos, foram realizados em diferentes escolas da região sudeste do município de São Paulo, Brasil.

Estudo 1. “Intervenção Mindfulness: uma abordagem para o bem-estar emocional de estudantes no Brasil”. As Intervenções Baseadas em Mindfulness na Educação (MBI, Mindfulness-Based Interventions) são uma forma de educar e ensinar estudantes com a atenção plena nas escolas. Para Morin (1999), a junção dos dois termos, educação e ensino, direciona a um ensino educativo, com a responsabilidade de construir um conhecimento ou saber complexo, elaborando uma cultura que permita ao ser humano compreender a sua condição humana e ajudá-lo a viver, favorecendo, ao mesmo tempo, um modo de pensar aberto e livre. O sistema aberto numa perspectiva educacional comporta-se como o todo, com coerência, podendo deixar influências no comportamento entre os membros, com tendências a estabilidade e mudanças (Farinha, 1990). Portanto, para o criador do programa de 8 semanas, denominado Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR - Redução do estresse baseado na atenção plena), Mindfulness significa prestar atenção de maneira consciente na experiência do momento presente com interesse, curiosidade e aceitação (Kabat-Zinn, 2018). Assim, nas escolas as crianças precisam aprender a fazer uma pausa, como parar a mente que muitas vezes está vagando. O intuito é o de regular não só a atenção como também as emoções, facilitando o lidar com os possíveis sentimentos de frustração que surgem e também formas alternativas de se auto-motivar (Zenner et al., 2014). O estudo foi desenvolvido em duas etapas, sendo a primeira a Intervenção em Mindfulness com 217 estudantes, baseada no currículo K5 da Mindful Schools (MS) (2014). Em seguida, a estratégia selecionada para avaliação foi a do Grupo Focal que enfatiza o aspecto interativo na geração dos dados e faz uso intencional da interação grupal segundo Barbour (2009). Foi realizado com a participação de 38 familiares dos respectivos estudantes de duas escolas públicas da cidade de São Paulo (Brasil). Para a análise dos dados produzidos com o focus group utilizou-se as ferramentas do Programa MAXQDA. Os resultados mostraram maior regulação emocional, atenção e concentração em diferentes contextos e mais aprendizado compartilhado dos estudantes com os familiares. Conclui-se que os aspectos avaliados são considerados relevantes para o melhor bem-estar



emocional. O Mindfulness é eficaz para melhorar múltiplas dimensões na parentalidade, sustentabilidade na gestão de comportamento dos jovens e bem-estar junto aos pais, conforme estudo de Coatsworth e colaboradores (2015).

Estudo 2. No ambiente escolar os docentes enfrentam adversidades que podem causar sofrimentos, prejudicando o processo ensino-aprendizagem. Neste sentido, as abordagens devem enfatizar os recursos das pessoas para lidar com situações adversas e superar os desafios. Assim, o estudo 2 “Repercussões de intervenção vivenciais no contexto escolar” teve como proposta inicial o desenvolvimento de uma intervenção denominada “Vivência de Cuidado”. Boff (1999) afirma que o cuidar é uma atitude de zelo, responsabilidade, precaução, diligência e carinho. Toda a ação humana é imbuída do cuidado e cuidar é um construto que dá sentido à existência da pessoa, pois envolve afeto ao outro. O docente tem como missão formar cidadãos, também cuida dos integrantes do contexto escolar. Mesmo diante dos problemas que podem afetar a saúde dos docentes observa-se que existe uma lacuna em relação ao cuidado, específica à saúde mental de professores da educação básica. Nesta perspectiva, realizou-se um estudo transversal com base qualitativa, com recurso à técnica do Grupo Focal após intervenção Vivencial com a participação de 23 docentes do Ensino Fundamental. A análise de conteúdo foi realizada com as ferramentas do software MAXQDA. Os resultados identificaram que fatores como stress, demanda de necessidades dos estudantes, inter-relações complicadas com os estudantes, colegas e familiares, atuam negativamente sobre a saúde dos docentes, evidenciando a necessidade de intervenção que promova o bem-estar e a saúde de todos os integrantes da escola de Educação Básica (Freitas & Silva 2015).

Por meio dos relatos dos participantes, conclui-se que as intervenções no espaço da escola favoreceram a participação dos professores, melhorando as relações interpessoais, contribuindo para um ambiente escolar saudável, influenciando positivamente o bem-estar e a saúde dessa população.

O principal foco dos estudos no Programa foi desenvolver intervenções de promoção de saúde e bem-estar nos estudantes e de professores. No estudo 1, o desenvolvimento da intervenção Mindfulness para estudantes teve como foco a melhoria no processo de atenção e autorregulação. A intervenção 2, de cuidado com professores, teve como foco a prevenção de adoecimento físico e mental. Conclui-se que por meio da Intervenção Mindfulness foi possível desenvolver comportamentos mais saudáveis nos estudantes, com o apoio da atenção plena. Por sua vez, a vivência de cuidado permitiu aos participantes aprender e utilizar os recursos internos com apoio da rede social na superação dos bloqueios ligados a interiorização da incapacidade e da descrença de si mesmo, contribuindo para o reforço da autoestima e a valorização do autoconhecimento como recurso de transformação pessoal e social.

Palavras-Chave: Stress, Educação, Mindfulness, Cuidado em saúde, Bem-estar

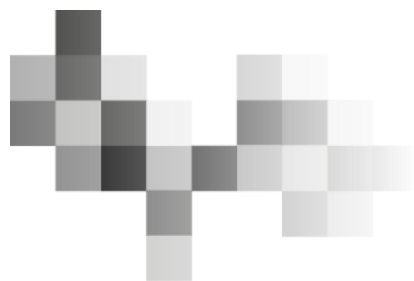
Recursos Necessários: sala com vídeo projetor, internet

Proposta de organização do Painel de Discussão

1 - Breve contextualização do tema

Será realizada uma pequena exposição sobre a origem, a constituição e o desenvolvimento de duas investigações realizadas no Programa de bem estar na escola com o apoio do grupo de pesquisa Família e Comunidade.

2- Objetivos



Este painel de discussão tem os seguintes objetivos:

Apresentar, discutir e compartilhar ações desenvolvidas nas investigações do Programa de Bem-estar na Escola, sobre o bem-estar de estudantes e a saúde ocupacional de docentes em Escolas Municipais de Ensino Fundamental em São Paulo, Brasil com o uso do Software MaxQDA.

3- Dinâmica/estratégia

a. Apresentação:

De forma a dar-se a conhecer os palestrantes aos participantes no Painel, Maria Goreti S. Cruz irá apresentar as suas experiências e vinculações das pesquisas no Programa Bem-estar na Escola. (10 minutos)

b. Exposição Teórica do tema:

Maria Goreti S. Cruz, Ana Lúcia de Moraes Horta e Claudete Milaré: Estudo 1 - apresentação e discussão dos conceitos teóricos que embasaram a investigação “Mindfulness com estudantes do Ensino Fundamental”. A Intervenção Mindfulness realizada em estudantes do Ensino Fundamental de duas escolas da cidade de São Paulo, mostrou que a ação de desenvolver as habilidades da atenção plena amplia conhecimentos não só para estudantes, mais também para os familiares, docentes, gestão educacional. Isso leva-nos a pensar que a Intervenção em Mindfulness deve ser incluída como grade curricular nas escolas, com opções para os docentes e familiares, favorecendo a promoção do bem-estar emocional. (15 minutos)

Maria Goreti S. Cruz, Ana Lúcia de Moraes Horta e Claudete Milaré: Estudo 2 - apresentação e discussão do desenvolvimento de conceitos teóricos que embasaram a investigação “Saúde ocupacional de docentes do Ensino Fundamental” no município de São Paulo, Brasil, e apresentação do Desenvolvendo Intervenção de Cuidado com docentes, em Escolas Municipais de uma microrregião da cidade de São Paulo.

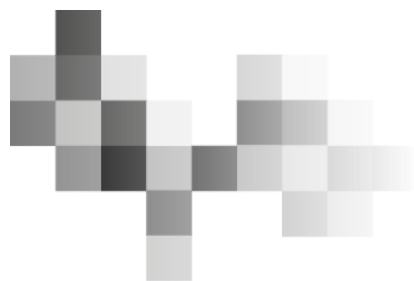
Parte-se do pressuposto que professores que atuam na educação infantil, Educação Básica e Ensino Superior vivenciam situações que podem levar ao adoecimento. E acredita-se que o modelo de intervenção realizado poderá ser aplicado em diversos contextos de formação, com possibilidade de contribuir para o bem-estar e a saúde de professores. (15 minutos)

c. Discussão

Os participantes do painel discutirão sobre as produções do “Programa Bem-estar na escola” por meio do desenvolvimento dos estudos 1 e 2, relacionados com outras situações ligadas às suas trajetórias em pesquisas. (30 minutos)

4- Aplicação da proposta na realidade/exemplos práticos

A aplicação da proposta será demonstrada via a apresentação de como desenvolver um Programa de bem estar na escola, por meio de intervenções e Mindfulness para estudantes e de cuidado em saúde ocupacional para docentes na Educação Básica. Em relação a intervenção, torna-se importante a preparação do Instrutor de Mindfulness ao lidar com questões que surgem inesperadamente e, assim, alcançar os resultados esperados na promoção do bem-estar emocional de estudantes. Sobre a intenção de cuidado com docentes, acredita-se que a realização deste modelo de cuidado no contexto escolar por profissionais da saúde, especificamente enfermeiros de saúde Coletiva, pode produzir



efeitos na saúde do docente, como também favorecer um ambiente mais saudável para o processo ensino-aprendizagem.

5- Resultados esperados

Espera-se que o painel possa contribuir para a divulgação de resultados de pesquisas e conhecimento no contexto do Programa Bem-estar na Escola, bem como fomentar discussões sobre estratégias de intervenções com possibilidades de prevenção em saúde mental para estudantes e docentes.

Referências

Barbour, R. (2009). *Grupos focais*. Porto Alegre: Artmed.

Boff, L. (1999). *Saber cuidar: ética do humano-compaixão pela terra*. Petrópolis (RJ): Vozes.

Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Nix, R. L., Greenberg, M. T., Gayles, J. G., Bamberger, K. T., & Demi, M. A. (2015). Integrating mindfulness with parent training: Effects of the mindfulness-enhanced strengthening families program. *Developmental psychology*, 51(1), 26.

Cordeiro, C., Gamboa, V., & Paixão, O. (2018). A importância dos valores pessoais e da motivação para a atividade letiva no bem-estar psicológico dos professores. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, (52-1), 43-62.

Farinha, J. (1990). *Abordagem Sistêmica em Educação: uma perspectiva em Filosofia da Educação*. Universidade de Coimbra. Recuperado em 20 Fevereiro, 2019, de http://w3.ualg.pt/~jfarinha/activ_docente/famcomintdef/matpedag/fe_trab.pdf.

Ferreira, C. R., & Gaspar, M. F. (2011). plenitude– eficiência e bem-estar docente—. *Journal of Research in Special Educational Needs*, 16, 846-850.

Kabat-Zinn, J. (2018) *Viver plenitude las crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para enfrentarnos, el dolor y la enfermedad*. Kairós

Morin, E. (1999). *A cabeça bem feita – repensar a reforma, reformar o pensamento*. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil

Da Silva, N.M.A., & de Freitas, A.S. (2015). A ética do cuidado de si no campo pedagógico brasileiro&58; modos de uso, ressonâncias e desafios. *Pro-Posições*, 26(1), 217-233.

Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, (50), 203.

Notas biográficas

Claudete A. Rodrigues Milaré. Doutoranda em Ciências- Programa de Pós-graduação EPE/UNIFESP. Psicóloga, Mestre em Psicologia da Saúde – UMESP/São Paulo. Bolsista Fapesp. Membro do Grupo de Estudo e Pesquisa com Família e Comunidade - GEPFAC/UNIFESP. Instrutora de Mindfulness/Unifesp, Supervisora Certificada em EMDR pelas Associações Brasileira e Iberoamericana de EMDR. Professora



do Curso de Educação Continuada de EMDR e Mindfulness pela Associação Brasileira de EMDR. Terapeuta Certificada em EMDR (ENDRIA). Terapeuta de Casal e Família (APTF). Supervisora Didata em Psicodrama (Febrap). Terapeuta de Brainspotting. Experiência na área de psicologia clínica, psicologia do trabalho, psicologia pela humanidade, Mindfulness na educação e saúde.

Maria Goreti da S Cruz. Doutoranda em Ciências- Programa de Pós-graduação EPE/UNIFESP. Possui graduação em Pedagogia pelo Centro Universitário Assunção; Especialização em Educação em Saúde- UNIFESP; Mestrado em Ciências pela Universidade Federal de São Paulo. Membro do Grupo de Estudo e Pesquisa com Família e Comunidade- GEPFAC Universidade Federal de São Paulo atuando como Terapeuta de Familiar e de casal e comunitária; Membro do Polo formador Terapia Comunitária Integrativa- Enfermagem- Universidade Federal de São Paulo. Experiência na área de Educação atuando principalmente nos seguintes temas: acolhimento, família, educação, saúde e saúde da família e comunidade.

Ana Lucia de Moraes Horta. Enfermeira, mestre em pediatria, doutora em Enfermagem, Pós-doutorado-psicologia clínica na PUC São Paulo. Professora na Universidade Federal de São Paulo- Departamento de Saúde Coletiva- Escola Paulista de Enfermagem; coordenadora do Curso de Especialização em Intervenção e Prática Sistêmica com Família e casal, Curso de Terapia Comunitária. Área de atuação: sexualidade, família e casal, comunidade, luto e perda, suicídio, cuidados paliativos, gerontologia, envelhecimento e drogas. Membro do International Family Therapy Association). Líder GEPFAC- Grupo de pesquisa e estudos de família e comunidade UNIFESP e do Projeto Natura/Fapesp Programa de Bem estar nas Escolas.

