

ESPAÇO DE DESCOMPRESSÃO: UM PROJETO DE EXTENSÃO VOLTADO PARA DOCENTES DA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

ADRIANE CARDOSO¹; ALICE SOUZA²; MAYSA HERNANDES³; NICOLE CASTRO⁴; VANESSA TEIXEIRA⁵

¹*Universidade Federal de Rio Grande – psiadrianefurg@gmail.com*

²*Universidade Federal de Rio Grande – alicealexandre1808@gmail.com*

³*Universidade Federal de Rio Grande – maysaphernandes@gmail.com*

⁴*Universidade Federal do Rio Grande – nicoleosoriocastro@gmail.com*

⁵*Universidade Federal do Rio Grande – vanessa.andina@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

No contexto laboral da educação, é possível perceber inúmeros problemas que desestruturam esse sistema, a considerar carga horária exaustiva e remuneração insuficiente, por exemplo, os quais podem ser responsáveis por causar níveis preocupantes de estresse e esgotamento psíquico nos profissionais da educação (HIRSCHLE E GONDIM, 2020). Diante de tal cenário, objetivou-se abordar as nuances inquietantes que afetam os professores e, a partir dessa análise, surgiu a ideia de elaborar um espaço de descompressão, ou seja, uma intervenção que visava apresentar noções de autorregulação para os docentes, a quem se direcionava as atividades propostas, nas quais buscava-se propor ferramentas para promover alívio e uma alternativa para minimizar os fatores estressantes causados pelo panorama mencionado.

Para tanto, a mediação da intervenção contaria com técnicas de relaxamento, como exercícios de respiração e a meditação *Mindfulness*, uma vez que tais ferramentas constituem caminhos para a percepção sobre as demandas físicas, mentais e emocionais (OLIVEIRA E MENEZES, 2022) e as atitudes que podem ser tomadas para atenuar as angústias localizadas. Tem-se, portanto, um movimento bastante importante e útil a ser trabalhado com os educadores, dado que é essencial ofertar recursos que auxiliem na suavização dos impactos negativos gerados a partir dos problemas presentes na rotina dos professores.

Esse projeto é produto da proposta da disciplina de Extensão I, ofertada no 3º semestre da graduação em Psicologia na Universidade Federal do Rio Grande - FURG. O objetivo apontado pela atividade era desenvolver um exercício prático voltado para o Centro de Atenção Integral à Criança e ao Adolescente - CAIC/FURG - que pudesse constituir um movimento de aplicação dos conteúdos aprendidos na universidade. Mais especificamente, pretendia-se atender a demanda dos educadores do Ensino de Jovens e Adultos - EJA - acerca do estresse relatado e, além disso, apresentar o funcionamento dos métodos selecionados e indicar as instruções de continuação da prática das técnicas após as intervenções previstas.

2. METODOLOGIA

A fim de elaborar o projeto foi realizada pesquisa de campo no CAIC/FURG para compreender as necessidades do Centro, logo após, buscou-se investigar a literatura sobre a relação do *Mindfulness* com as formas de

relaxamento. Em seguida, a atividade de extensão foi previamente projetada e articulada em conjunto com a coordenação do Centro, os docentes da disciplina de Extensão I e as acadêmicas envolvidas na execução do projeto.

Na data combinada, as discentes se dirigiram ao CAIC/FURG. No local, houve a preparação do ambiente para a recepção dos professores, que incluía ambiente com baixa iluminação, sons de natureza, aromas, chás, café e alimentos para lanche. As intervenções foram planejadas para acontecer durante 45 minutos e contou com a participação de 8 educadores, em média. Ademais, como parte da intervenção, foram distribuídas sobre a mesa frases de reflexão acerca das sensações e emoções vivenciadas naquele momento.

Quais emoções você está sentindo ao comer?	Este alimento lhe traz memórias, lembranças?	Você está se sentindo bem e tranquilo para comer? Ou está estressado?
Perceba suas emoções, sentimentos e sensações. Apenas observe-se, sem julgamento.	Quais são as texturas do alimento na sua boca? Áspido, liso, macio	Quais são os sabores que consegue identificar? Doce, azedo, salgado
Esse alimento tem cheiro do que? Esse cheiro te traz alguma memória?	Tente prestar atenção em si e no seu corpo	Como você se sente ao fim de um dia de trabalho?

Figura 1 - material elaborado pelas autoras deste trabalho.

Posteriormente o momento de aproximação inicial com os professores, o lanche compartilhado e o diálogo sobre os propulsores de estresse enfrentados pelos educadores durante o semestre, o público alvo foi convidado a participar de uma breve técnica de respiração e logo depois a meditação *Mindfulness*, com duração de aproximadamente 10 minutos. Em seguida, os professores relataram como estavam se sentindo após o processo e fizeram comparações com o estado emocional anterior às técnicas de autorregulação. Por fim, foi proposta uma avaliação da intervenção, por meio de um questionário composto por questões voltadas à experiência vivenciada e também possibilidades futuras de intervenções.

Ressalta-se que a atividade aconteceu em dois momentos, com grupos diferentes de educadores e seguiu o mesmo roteiro mencionado.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

É relevante mencionar que durante a etapa de planejamento da intervenção, a coordenação do Centro manifestou preocupação referente à adesão dos professores à atividade. Inicialmente as extensionistas propuseram dois dias de intervenção, contudo a equipe pedagógica instruiu que somente uma intervenção fosse planejada, a fim de evitar frustrar a equipe de acadêmicas caso não

houvesse professores presentes, e que a atividade poderia ser realizada novamente caso a participação docente fosse expressiva.

Nesse sentido, de forma bastante positiva e animadora, houve pedido de uma turma de docentes para que a intervenção acontecesse com eles, uma vez que ficaram sabendo das repercussões da atividade feita com a primeira turma de professores, sobre a qual se interessaram e quiseram participar com vistas a compartilhar o alívio proposto pelo encontro.

Com o objetivo de conhecer as perspectivas dos educadores por meio do questionário de avaliação foi possível perceber que, em ambas intervenções, após a prática de meditação guiada houve relatos sobre um sentimento de maior leveza e tranquilidade. Tal resultado corrobora a ideia de Demarzo et al. (2020) de que a prática de mindfulness pode ser um fator redutor do estresse e da ansiedade e que ajuda os docentes a lidarem melhor com as contingências da profissão.

Além disso, ao ser pedido que os profissionais descrevessem a atividade em uma palavra pode-se ver que “leveza”, “conexão”, “inesquecível” e “equilíbrio” foram afetos sentidos nos encontros propostos, os quais expressaram que o objetivo foi realizado efetivamente. Os docentes demonstraram interesse em participar do espaço de descompressão novamente e sugeriram que a atividade se estendesse aos discentes, haja vista que esse público também possui nuances estressoras que devem ser amenizadas.

Ao final da intervenção foi entregue para cada um dos participantes um folheto com dicas sobre formas de praticar a autorregulação emocional no dia a dia.



Figura 2 - material elaborado pelas autoras deste trabalho.

4. CONSIDERAÇÕES

Logo, como resultado das intervenções, pode-se perceber que as práticas de descompressão aplicadas se mostraram estratégias eficazes para contribuir com o bem-estar dos docentes da EJA, proporcionando um espaço acolhedor e uma oportunidade de relaxamento em meio às demandas estressantes do ambiente escolar. A introdução de técnicas de autorregulação como a respiração consciente e a meditação *Mindfulness*, além de criar um momento de alívio imediato, incentivou os professores a considerarem a incorporação dessas práticas em suas rotinas como ferramenta para lidar com o estresse contínuo.

A atividade destaca a importância de oferecer suporte emocional e ferramentas práticas para docentes, reconhecendo os desafios singulares que enfrentam em suas profissões. Dessa forma, ações como a realizada podem contribuir para a construção de ambientes escolares mais saudáveis ao focar na saúde mental dos profissionais da educação.

Embora a intervenção tenha sido bem recebida, sugere-se que futuramente possam ser desenvolvidas atividades que incluam maior número de sessões, possibilitando a exploração de diferentes formatos de meditação e relaxamento, bem como a criação de ambientes mais acomodadores ainda, nos quais seja possível deitar ou sentar à vontade, por exemplo. Seria interessante, também, estender essas atividades aos alunos, promovendo uma cultura de bem-estar mais ampla no contexto da EJA.

Em síntese, a prática de técnicas de descompressão desponta como uma ferramenta promissora para reduzir o estresse e a ansiedade entre os professores, ajudando-os a enfrentar as sobrecargas da profissão e do cotidiano e, desse modo, contribuir para um melhor bem-estar pessoal e para um ambiente educacional e profissional mais saudável.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DEMARZO, Marcelo et al. *Mindfulness para profissionais de educação: práticas para o bem-estar no trabalho e na vida pessoal*. Editora Senac São Paulo (2020).

HIRSCHLE, Ana Lucia Teixeira & GONDIM, Sonia Maria Guedes (2020). *Estresse e bem-estar no trabalho: uma revisão de literatura*. Ciência & Saúde Coletiva, 25(7), 2721–2736. 2020.

OLIVEIRA, Ivanete Rosa Silva & MENEZES, Marlene Silva. *Mindfulness como prática de autocuidado para a saúde mental de enfermeiro / Mindfulness as a self-care practice for mental health of nurses*. Revista de Psicologia, v. 16, n. 60, p. 515-536, 2022.