



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MEDICINA DE MINAS GERAIS**  
**Departamento de Medicina Preventiva e Social**  
**Programa de Pós- graduação Promoção da Saúde e Prevenção da Violência**

Heloisa Dirce Silva

**POTENCIALIZANDO GRADIENTE DE SAÚDE DE PROFESSORES NO  
AMBIENTE DE TRABALHO DE EMEIS (ESCOLA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
INFANTIL) DE BELO HORIZONTE.**

Belo Horizonte

2022

Heloisa Dirce Silva

**POTENCIALIZANDO GRADIENTE DE SAÚDE DE PROFESSORES NO  
AMBIENTE DE TRABALHO DE EMEIS (ESCOLA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
INFANTIL) DE BELO HORIZONTE.**

Projeto de Pesquisa para submissão ao Comitê de ética da pesquisa vinculada ao Curso de Mestrado Profissional em Promoção de Saúde e Prevenção da Violência da Universidade Federal de Minas Gerais.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Vanessa de Almeida

Belo Horizonte

2022

Silva, Heloisa Dirce.

SI586p Potencializando gradiente de saúde de professores no ambiente de trabalho de EMEIs (Escolas Municipais de educação infantil) da Prefeitura de Belo Horizonte [manuscrito]. / Heloisa Dirce Silva. - - Belo Horizonte: 2022. 113f.: il.

Orientador (a): Vanessa de Almeida. Área de concentração: Promoção da Saúde e Prevenção à Violência. Dissertação (mestrado): Universidade Federal de Minas Gerais, Faculdade de Medicina.

1. Saúde. 2. Resiliência Psicológica. 3. Ambiente de Trabalho. 4. Educação. 5. Dissertação Acadêmica. I. Almeida, Vanessa de. II. Universidade Federal de Minas Gerais, Faculdade de Medicina. III. Título.

NLM: WE 102

Bibliotecário responsável: Fabian Rodrigo dos Santos CRB-6/2697



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS  
CENTRO DE PÓS GRADUAÇÃO  
FACULDADE DE MEDICINA

**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PROMOÇÃO DE SAÚDE E PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA/MP  
ATA DA DEFESA DA DISSERTAÇÃO DA ALUNA/HELOISA DIRCE SILVA**

Realizou-se, no dia 17 de fevereiro de 2022, às 14:00 horas, via plataforma virtual, a defesa de dissertação, intitulada: *Potencializando gradiente de saúde de professoras no ambiente de trabalho de Emeis (Escola Municipal de Educação Infantil) de Belo Horizonte*, apresentada por HELOISA DIRCE SILVA, número de registro 2019714250, graduada no curso de PSICOLOGIA, como requisito parcial para a obtenção do grau de Mestre em PROMOÇÃO DE SAÚDE E PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA, da Faculdade de Medicina da UFMG à seguinte Comissão Examinadora: Prof(a). Vanessa de Almeida - Orientadora (UFMG), Prof(a). Katia Ferreira Costa Campos (Escola de Enfermagem/UFMG), Prof(a). Gelza Nunes (UFMG).

A Comissão considerou a dissertação: APROVADA

( X ) Aprovada

Finalizados os trabalhos, lavrei a presente ata que, lida e aprovada, vai assinada eletronicamente por mim e pelos membros da Comissão. Belo Horizonte, 17 de fevereiro de 2022.

Prof(a). Vanessa de Almeida ( Doutora )

Prof(a). Katia Ferreira Costa Campos ( Doutora )

Prof(a). Gelza Nunes ( Doutora )



Documento assinado eletronicamente por **Gelza Matos Nunes, Usuário Externo**, em 24/05/2022, às 11:34, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 5º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Vanessa de Almeida Guerra, Subchefe**, em 10/06/2022, às 17:29, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 5º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Katia Ferreira Costa Campos, Servidor(a)**, em 06/07/2022, às 09:55, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 5º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site [https://sei.ufmg.br/sei/controlador\\_externo.php?acao=documento\\_conferir&id\\_orgao\\_acesso\\_externo=0](https://sei.ufmg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0), informando o código verificador **1244421** e o código CRC **AA7FCEBE**.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus por me proteger, ter me dado força nos momentos mais difíceis, me permitindo superar os desafios. E por me mostrar o caminho a seguir. Me dando motivação e inspiração para que na minha caminhada fortalecesse outras pessoas que precisavam de apoio.

Agradeço a querida mãe Luzia (in memória), que através de seus ensinamentos, sua força pra lutar, me ensinou a ser uma mulher guerreira, que luta pelos meus sonhos. Agradeço ao meu amado pai (in memoria), pela vida e pelo amor que me dedicou, junto com minha mãe, proporcionando um ambiente acolhedor de amor.

Agradeço à minha filha Clara e ao meu marido e companheiro Robson que juntos, me apoiaram nas minhas ideias e anseios, me ajudaram a ser mais forte.

Agradeço à minha querida tia Lu, que amorosamente de mãos dadas, sempre esteve comigo em momentos difíceis, e de grandes alegrias. Uma mãe do coração, que com sua admiração e dedicação fez com que eu tivesse mais coragem e vontade de lutar.

Agradeço aos mestres e facilitadores do Instituto EcoSocial e da rede Germinar, que foram inspiradores, os precursores para que eu pudesse iniciar essa jornada.

Agradeço à orientadora Vanessa de Almeida Guerra, que com sua serenidade, me orientou e me ajudou a organizar minhas ideias e pensamentos. Me estimulou a ampliar minha percepção, e aprendizado, para melhor desenvolver esta dissertação.

Agradeço ao querido professor e amigo Robspierre (in memória), que com sua alegria e coragem me mostrou que diante da luta, não desistir do caminho, da causa. Ele foi fonte de inspiração pela sua determinação, humildade, dedicação e principalmente pela esperança que me passava de um mundo melhor.

Agradeço à coordenadora do Mestrado professora Elza Melo, por ser esta mulher de muita garra que com sua coragem e doçura, enfrentou desafios em prol da humanidade, uma grande referência de mulher inspiradora.

Agradeço a todas as professoras, coordenadoras e diretoras que se dispuseram a participar e a contribuir para essa realização.

Agradeço aos meus amigos, colegas de trabalho, aos professores, coordenadores de trabalho, que tanto me motivaram, acreditaram em mim, em especial a coordenadora Gláucia Melo e a coordenadora Carla Netto e as discentes Lara e Slaine pelas suas contribuições. Agradeço à professora Miriam, que foi uma parceira, apoiadora e referência de mulher negra transformadora.

Enfim agradeço a todos os amigos que de uma forma ou de outra, prestaram suas contribuições, seja na elaboração de ideias, seja com dedicação, amizade e confiança.

Gratidão!

*"A nossa mais elevada tarefa deve ser a de formar seres humanos livres que sejam capazes de, por si mesmos, encontrar propósito e direção para suas vidas."*

*Rudolf Steiner*

## RESUMO

No contexto atual, o Brasil vem passando por uma crise econômica, política, cultural, e mais recentemente, uma crise na saúde decorrente da pandemia provocada pela disseminação do Coronavírus (Covid19). Toda a população entrou em isolamento social. O professor teve de se adequar ao trabalho remoto, no contexto de sua casa, conciliando a vida pessoal com a profissional. Esta intervenção com um grupo de professoras é constituído por pesquisa-ação, com o objetivo de promover, ao mesmo tempo em que avaliou, o aumento do gradiente de saúde de professores das Escolas Municipais de Educação Infantil-EMEI, utilizando as Práticas Integrativas e Complementares no ambiente de trabalho. O objetivo foi buscar ampliar as possibilidades de saúde dentro do ambiente de trabalho, identificando estratégias que levam à saúde e à qualidade de vida, mesmo em situação atual complexa. Foram realizados 9 encontros com um grupo de 8 professores de uma Escola de Educação Infantil (EMEI), com elaboração de diário de campo e realização de grupo focal no último encontro. As atividades desenvolvidas foram virtuais e com 2 encontros presenciais. As intervenções ocorreram em parceria com a Secretaria de Educação de Belo Horizonte (SMED). A partir da intervenção, foram identificados em 2 categorias temáticas, sendo elas, Conceitos teóricos da antroposofia e Práticas Integrativas e Complementares (PICS) como estratégia de Promoção da Saúde; e autoconhecimento como estratégia de busca pelo equilíbrio emocional, de superação dos desafios. Através desta intervenção, foi possível promover reflexões, discussões a partir da história de vida das professoras, identificando comportamentos que possam ser transformados, identificando qualidades, habilidades, que foram aplicados e vivenciados no ambiente de trabalho.

Palavras-chave: Saúde; Educação; Ambiente de trabalho; Resiliência.

## **ABSTRACT**

In the current context, Brazil has been going through an economic, political, cultural crisis, and more recently, a health crisis resulting from the pandemic caused by the spread of the Coronavirus (Covid19). The entire population went into social isolation. The teacher had to adapt to remote work, in the context of his home, reconciling his personal and professional life. This intervention with a group of teachers consists of action research, with the objective of promoting, at the same time as it evaluated, the increase in the health gradient of teachers from Municipal Schools of Early Childhood Education - EMEIs , using Integrative and Complementary Practices in the work environment. The objective was to seek to expand the possibilities of health within the work environment, identifying strategies that lead to health and quality of life, even in a complex current situation. There were 9 meetings with a group of 8 teachers from a School of Early Childhood Education (EMEI), with the elaboration of a field diary and a focus group in the last meeting. The activities developed were virtual and with 2 face-to-face meetings. The interventions took place in partnership with the Belo Horizonte Department of Education (SMED). From the intervention, they were identified in 2 thematic categories, namely , Theoretical concepts of anthroposophy and Integrative and Complementary Practices (PICS) as a Health Promotion strategy; and Self-knowledge as a strategy to seek emotional balance, to overcome challenges. Through this intervention , it was possible to promote reflections, discussions from the life history of the teachers, identifying behaviors that can be transformed, identifying qualities, skills, and applied experience in the work environment.

**Keywords:** Health; Education; Desktop; Resilience.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b>	12
<b>2. REFERENCIAL TEÓRICO</b>	19
2.1 <i>Conceitos e teorias da antroposofia</i>	20
2.1.1 <i>Fase do desenvolvimento humana</i>	21
2.1.2 <i>Os temperamentos humanos</i>	24
2.1.3 <i>Antroposofia e a busca por uma empresa mais humanizada</i>	26
2.1.4 <i>As práticas integrativas com estratégias de autocuidado e autoconhecimentos.</i>	27
<b>2.2 Salutogênese</b>	32
2.2.1 <i>Promoção da saúde e Salutogênese</i>	34
2.2.2 <i>A salutogênese e as práticas realizadas na atualidade</i>	35
2.2.3 <i>Salutogênese e revisão literária nacional e internacional</i>	35
2.2.4 <i>Promoção da saúde de professores da educação infantil</i>	37
<b>3. JUSTIFICATIVA</b>	40
3.1 <i>Objetivo geral</i>	40
3.2 <i>Objetivo específico</i>	40
<b>4. METODOLOGIA</b>	41
<b>5. PRESSUPOSTO ÉTICO</b>	45
<b>6. VIABILIDADE DE EXECUÇÃO</b>	45
<b>7. OS RISCOS E BENEFÍCIO DA PESQUISA</b>	45
<b>8. RESULTADO</b>	47
8.1 <i>Perfil do participante</i>	47
<b>9.2 CATEGORIAS IDENTIFICADA DURANTE A INTERVENÇÃO</b>	50
9.2.1 <i>Os conceitos teóricos e práticos da antroposofia como estratégia de promover saúde no trabalho e na educação.</i>	50
9.2.2 <i>As práticas integrativas com estratégia de autocuidado e qualidade de vida no trabalho.</i>	64
9.2.3 <i>O autoconhecimento como estratégia de busca pelo equilíbrio Emocional e de superação de desafios.</i>	68
<b>10.0 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	80
<b>REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA</b>	82
<b>Apêndice 1- TCLE</b>	88

<b>Apêndice 2-</b> Plano de atividades dos encontros	91
<b>Formulários</b>	96
<b>Anexo 1</b> - Termo de anuência da SMED	101
<b>Anexo 2</b> - Carta de apresentação do pesquisador	102
<b>Anexo 3</b> - Aprovação do Estudo pelo COEP-UFMG	103

## 1. INTRODUÇÃO

As reflexões sobre a saúde do trabalhador surgiram com maior intensidade após experiências vivenciadas como funcionária pública na Prefeitura de Sabará (2009-2012). Na época, como técnica de referência do CRAS (Centro de Referência de Assistência Social) e Secretária Executiva do Conselho Antidroga, pude vivenciar de perto as dificuldades encontradas pela população e pelos funcionários que trabalhavam com o público de alta vulnerabilidade social. A existência de uma grande demanda de trabalho e um contexto de sobrecargas foi determinante para o adoecimento destes profissionais. São poucos profissionais especializados em determinado tipo de trabalho. Os profissionais da Assistência Social são em sua maioria mulheres e muitas delas apresentavam alguma forma de estresse ou doença crônica. As reclamações giravam em torno da relação com o trabalho.

Ao observar até mesmo em mim, percebi um estresse físico que me levou também ao adoecimento por excesso de trabalho e falta de alimentação. Percebi que muitos dos profissionais se perdem dentro da dinâmica de trabalho, no automatismo do fazer, influenciados pelo ideal de relação de ajuda, a visão do herói e o discurso de que se dá conta de tudo. O profissional que trabalha com alta vulnerabilidade, tem um público que demanda e necessita muito de serviços básicos de assistência. Vemo-nos às voltas com vários determinantes que fazem com que o adoecimento aconteça entre estes profissionais, um deles é “como a sociedade nos vê e espera que façamos algo.”

Ao fazer uma análise sobre o lugar social do técnico de Psicologia é possível perceber um lugar que o coloca como se fosse aquele que vem salvar, ajudar a resolver. Um profissional que também sofre impacto das suas próprias concepções morais, pois também é cobrado a ser “super-herói” e acaba a reforçar este lugar, por saber o que aquelas pessoas esperam dele.

O sentimento de impotência diante de algumas situações e as tentativas incansáveis de ajuda, muitas vezes frustradas, podem ter levado ao adoecimento físico e mental. Ao refletir sobre o assunto, percebi que algo precisava ser mudado na forma como eu e minhas colegas estávamos nos relacionando com o trabalho. Esta situação refletia uma dimensão muito maior, pois há vários fatores que impactam na relação trabalho, tais como os fatores sociais, econômico, cultural e moral que estão envolvidos nesta forma de atuação. Diante dessa situação, ficava a pergunta latente: Quem cuida de quem cuida? Na mesma época, eu estava me especializando em consultoria e autodesenvolvimento o que possibilitou um crescimento

intelectual e pessoal que me fez perceber que era preciso buscar multiplicar as descobertas que eu havia feito a respeito das relações de trabalho e a minha missão no mundo.

Realizei workshops em Organizações não Governamentais (ONG) em escolas públicas de Belo Horizonte com essa temática do trabalho. Assim, percebi que era necessário a busca de aprimoramento e estudos sobre a saúde. Logo em seguida, ingressei em uma Pós-graduação em Arteterapia e dentro desse espaço de tempo decidi estagiar com professores de Educação Infantil, momento em que pude desenvolver um projeto com a proposta de “Motivação e alegria na diminuição do Stress Crônico de professores”, a proposta é de caráter preventivo. Durante todo o tempo que estive na escola, percebi várias situações que levam ao adoecimento. Após entender e escutar o universo das professoras, percebi uma gama de informações que iam além da proposta de atuação preventiva. O adoecimento era visível no público atendido e camuflado, escondido nos profissionais envolvidos.

A escolha do público deve-se primeiramente ao contato profundo que tive com a Pedagogia Antroposófica na formação em consultoria e facilitação de liderança que fiz no programa Germinar, o que possibilitou maior entendimento, facilitando o processo de mudança na forma de relacionar comigo e com o mundo.

O professor é uma liderança, uma referência que precisa ser fortalecida. Lembrando que o educador da primeira infância tem uma importância fundamental na estruturação e formação das crianças. O que se aprende nesta fase pode impactar pela vida toda. Os resultados foram satisfatórios, percebi a necessidade de pesquisar mais sobre o assunto. Sobre políticas públicas de saúde para esse público em questão. Uma política de direito voltada para os professores. Neste momento, comecei a compreender a busca pela Promoção da Saúde e o desejo pela causa me fez chegar até esta proposta de Mestrado na Faculdade de Medicina da UFMG.

A proposta desta pesquisa, consiste em buscar ampliar as possibilidades de saúde para os professores de escolas públicas de Educação Infantil, das Unidades Municipais de Educação Infantil (EMEIS), dentro do seu ambiente de trabalho. Desta forma, buscarei identificar possibilidades e estratégias que levam à saúde e à qualidade de vida no local de trabalho, mesmo em situação de caos como a pandemia do Coronavírus que estamos vivendo atualmente. A proposta é que os encontros, sejam realizados com grupos de professores de educação

infantil de Belo Horizonte. As intervenções irão ocorrer em parceria com a Secretaria de Educação de Belo Horizonte (SMED).

O Brasil, nos últimos anos, vem passando por crises econômicas, políticas, culturais e, mais recentemente, a crise na saúde decorrente da pandemia provocada pela disseminação do Coronavírus (Covid19) no mundo. De acordo com os dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios – PNAD pesquisadas por Soares (2021) e Brandão (2021), o Covid-19 é uma doença causada pelo vírus SARS-CoV-2. O primeiro caso da doença foi em Wuhan, na China, em 1 de dezembro de 2019. No Brasil, o primeiro caso foi confirmado em 26 de fevereiro de 2020, na cidade de São Paulo. Para a Organização Mundial da Saúde – OMS (2020), “a pandemia pode ser conceituada como a disseminação mundial de uma nova doença. Sendo assim, este termo é usado quando uma epidemia ou surto afeta uma determinada região, e se espalha por vários continentes com a transmissão de pessoa para pessoa. Esta situação impacta a proposta desta pesquisa, sendo importante descrever o contexto o qual ela ocorre.

Em concordância com Soares e Brandão (2021)

O agravamento da pandemia em nível mundial demonstra suas repercussões não só na área da saúde, mas em todos os âmbitos da vida: social, cultural, político, econômico, evidenciando o grau de vulnerabilidades em todos os países. Por isso, as ações governamentais caminham nas recomendações do Ministério da Saúde com as medidas de isolamento social e distanciamento físico, a fim de prevenir as contaminações e diminuir o número de mortes, uma vez que a transmissão ocorre de pessoa para pessoa por meio da inalação de gotículas respiratórias microscópicas a distâncias médias e curtas. (SOARES e BRANDÃO, 2021, p. 3)

A doença vem causando muitas vítimas, por essa razão, o sistema de saúde entrou em colapso e a situação agravou-se de maneira ainda mais profunda. A população foi tomada pelo medo, sentimento de instabilidade e de insegurança. A maioria da população teve de adaptar-se e entrar em isolamento social. Os jornais do mundo e do Brasil mostram o desespero da população, os hospitais lotados, empresas fechando, outras trabalhando em sistema de rodízio e em trabalho remoto em suas residências (home office). Assim, instalou-se no mundo uma forte crise na saúde. Por essa razão, foi necessário o isolamento da população em suas casas, na busca de proteção para impedir a propagação do vírus. A população teve que se organizar de forma rápida e muitos tiveram que trabalhar em suas casas. Muitos brasileiros ficaram desempregados e tiveram que buscar o apoio do governo, ou em outra fonte de renda. Outros viram na pandemia uma oportunidade para ampliar seus negócios adaptando-se ao momento.

Diante de toda essa situação, ainda encontramos pessoas que estão em plena vitalidade, superando as adversidades e produzindo trabalho. Público este, que vem promovendo saúde. Um dos objetivos desta proposta, é identificar o que vem gerando saúde mediante as dificuldades e diversidades, na relação com o trabalho. No contexto atual, os desafios mudaram, contudo, a pergunta de pesquisa é: Como promover saúde no trabalho com professoras de escola pública, mesmo em tempos de trabalho remoto?

Nessa perspectiva, é importante compreender os determinantes de saúde e quais estratégias surgem de sobrevivência, em busca pela qualidade de vida, ou seja, qual caminho é preciso percorrer na busca pela saúde.

Ademais, este trabalho pretende contribuir não somente com uma reflexão sobre a qualidade de vida no trabalho, mas também fortalecer o lugar do professor e a importância deste profissional na Educação Infantil como um ser facilitador e transformador social, estabelecendo uma ligação entre educação e saúde. Pretende-se, também, utilizar de práticas integrativas e vivências que promovam reflexões sobre a questão levantada nesta pesquisa, tais como a Arteterapia, técnicas orientais e outros. Para tal, serão abordados os conceitos de autorregulação, estratégia de resiliência, a capacidade de superar desafios, enfim, entender qual sentido para vida.

Na atualidade, o professor em isolamento social precisou organizar-se para manter-se ativo no seu trabalho, no Home Office, como é o caso dos docentes de escolas estaduais e particulares. Esses profissionais tiveram que buscar conciliar a vida pessoal com a profissional no mesmo local. As escolas de Educação Infantil, por um bom tempo permaneceram em Home Office. Esta situação, pode ter gerado adoecimento, pois os professores ficaram por muito tempo afastados do seu ambiente de trabalho adequando na mesmo ambiente vida pessoal e profissional. Muitos são os motivos que levam ao adoecimento na rotina diária de trabalho, levando ao estresse. De acordo com Veiga (1989 pág. 5) “Trabalho é a forma humana de fazer jus à vida, é a forma de produzir, não no sentido de criar objetos reificados, simplesmente, mas no sentido de criar significados.” Em concordância com a pesquisadora, o trabalho gera vida. A ausência do trabalho também gera adoecimento, pois ele tem um lugar social muito importante na vida do sujeito. Percebe-se, que são vários fatores além dos que foram citados, que também geram o adoecimento, entre eles estão: o medo do desemprego, violência, assédio moral, exposição ao risco, cobrança social, cultural e vem impactando na relação com o trabalho.

Sendo assim, a salutogênese conceituada por Antonovsky (1979) busca estudar quais os mecanismos e estratégias usadas e descobertas que podem ser utilizadas, experimentadas e vivenciadas no coletivo que podem gerar saúde. Antonovsky (1979) defendia que as diferentes áreas precisavam ter um olhar sobre o que gera saúde, contribuindo para o que chamamos hoje de promoção da saúde. Nesse sentido, a saúde passa a ser vista de forma multidisciplinar. Para Melo et al (2016), são vários os determinantes sociais que impactam na saúde do trabalhador. Por esse motivo, é preciso olhar para uma perspectiva do coletivo, como um problema de saúde pública.

No contexto atual de pandemia, os professores de uma forma geral, tiveram de se adequar ao remoto, de uma forma rápida e emergente. Foi preciso desenvolver novas formas de lidar com a saúde. Tendo que conciliar ambiente profissional e pessoal no mesmo local. Adotando novos hábitos, uma nova forma de lidar com a saúde, adotando medidas sanitárias de segurança.

Após os professores terem sido vacinados com a 2 dose da vacina, retornaram ao presencial, as escolas tiveram de ser adaptadas, com o uso de máscara, álcool, medição da temperatura, garantir o distanciamento no ambiente escolar, para evitar o contágio do Covid19.

Contudo, ao pensar numa perspectiva de saúde coletiva, é preciso ter leis e normas que possam garantir o direito de todos, como rege a política de promoção da saúde. Assim, todas as empresas e instituições terão que seguir os mesmos parâmetros.

Dentro deste contexto, na rotina diária dos professores da educação infantil nas UMEIs, levanta-se a questão: Os professores de Emeis sabem quais estratégias podem ser utilizadas no ambiente de trabalho para ampliar as possibilidades de saúde? E como eles podem ser facilitadores de mudanças sociais e culturais que promovam saúde? O professor de Educação Infantil exerce um lugar de referência e como ele tem se relacionado no cuidar de outras pessoas, há valores limitantes embutidos nesta relação. Trata-se de um lugar solitário do herói, seja ele professor, médico, psicólogo, policial etc. É um lugar onde o objeto de trabalho é o cuidar do outro, seja na relação com aprendizado ou de proteção. Nessa perspectiva, as cobranças sociais e culturais são muito maiores, pois giram em torno do arquétipo do herói.

Pode-se salientar, também, que os professores da Educação Infantil, são em sua maioria mulheres. O lugar social da mulher, depara-se com a titulação de que a mulher é inteiramente responsável pela educação.

De acordo Venturini (2013, p. 3) em seus estudos cita:

“[...] há aproximadamente 94% de mulheres que atuam na docência na educação pré-escolar no Brasil. No entanto, embora em um número bastante reduzido- em torno de 6% - constata-se a presença de homens atuando como docentes” (VENTURINI,2013, pag. 3)

No passado, as mulheres cuidavam dos seus filhos e eram responsáveis por ensiná-los e educá-los. Agora as mulheres ensinam e educam não somente os seus filhos, como também exercem a função de educadoras dos filhos de outras mulheres.

Conforme Venturini (2019)

De certa forma a construção da imagem social do professor de Educação Infantil teve origem na vinculação entre ensino escolar e familiar e e entre mãe e professora, ou seja, na concepção assistencialista construída em uma matriz enraizada na ideias socialmente construídas de infância, de relação adulto-crianças e cuidado. (VENTURINI, 2019, p. 2)

São vários fatores que reforçam este lugar da mulher na Educação Infantil, além do número excessivo de tarefas realizadas e muitas cobranças sociais somadas a um estímulo estressante no trabalho. Nesse sentido, torna-se importante pensar em formas de adequação desta realidade, de forma que as professoras de educação infantil possam encontrar caminhos para a harmonia e o equilíbrio no meio em que eles estão inseridos. No imaginário social, a mulher é multifuncional e consegue executar várias atividades ao mesmo tempo.

De acordo Costa (2016), na educação, os profissionais com excesso de trabalho, esgotam-se os limites físicos e mentais para dar conta de atender uma demanda do sistema educacional, cultural e social. As consequências são profissionais adoecidos, faltosos no trabalho e outros sobrecarregados, diminuindo, assim, a motivação, e aumentando a possibilidade do adoecimento e da síndrome de Burnout.

Pretende-se com este trabalho, entender melhor como os profissionais da educação estão superando as adversidades e a capacidade de adaptação ao inusitado, como lidam com a insegurança provocada pela doença no mundo, ou seja, a pandemia do Covid- 19. Com a pandemia do Coronavírus, o olhar sobre a saúde e a relação com o trabalho passou a ser mais cuidadoso, acentuando e evidenciando ainda mais o foco desta proposta. Assim, surgiu uma nova maneira de executar o ofício, pois o trabalho passou a ser no formato remoto, em suas casas, através das redes sociais, e teve que ser adequado à realidade do ambiente familiar. Além

disso, foi necessário criar novas formas de lidar com a higiene pessoal, medidas de saúde e autocuidado.

Os fundamentos desta proposta de pesquisa, partem de estudos científicos sobre a salutogênese. Pretende-se compreender o ser humano a partir do que gera e promove saúde individual e coletiva, além de contribuir com conhecimento e pesquisas sobre a salutogênese, ou seja, o que fazer para gerar saúde e possibilitar desenvolver habilidades de resiliência.

## 1. REFERENCIAL TEÓRICO

O embasamento teórico desta pesquisa será pautado nas abordagens teóricas sobre a salutogênese e da antroposofia para fundamentar a proposta de trabalho com os professores. Esta pesquisa procura entender os caminhos que podem levar à promoção da saúde de professores da Educação Infantil (EMEI).

Partindo desses conceitos, pretende-se com esta pesquisa contribuir para com a comunidade científica, buscando novos estudos com foco na saúde especificamente voltada para o educador infantil, procurando entender a sua realidade e as dificuldades.

Nessa perspectiva, pode-se mencionar dois pesquisadores que foram de fundamental importância para o embasamento teórico deste trabalho. São eles: Rudolf Steiner, criador da Antroposofia e a da pedagogia Waldorf; Antonovsky Aaron (1979) que foi o autor que conceituou a Salutogênese.

Steiner (1907) e Antonovsky (1979) foram pesquisadores que através de seus métodos e pesquisas puderam contribuir para identificar o que pode levar o indivíduo a promover saúde e qualidade de vida. Antonovsky (1979) sugere um olhar para o indivíduo não apenas pela patogênese, mas também pela Salutogênese criada por ele. Steiner (1907) criador da Antroposofia, na educação, criou a pedagogia Waldorf e na saúde, a Medicina Antroposófica.

As abordagens citadas acima se complementam em sua fundamentação teórica, pois observou-se que os pesquisadores desenvolveram um pensamento mais humanizado, tais como: Steiner (1907), Maslow (1978), Frankl (1945), Antonovsky (1979), e outros da época. Eles viveram efeitos dos tempos de guerra mundial, e alguns deles foram presos nos campos de concentração nazista. Os três últimos, pesquisadores eram judeus que viveram e sofreram com o Nazismo (MORAES, 2006 p.16). Esses pesquisadores buscavam um olhar mais integralizado do ser humano, voltado para a saúde emocional, física e espiritual. Todos eles contribuíram para o desenvolvimento da promoção da saúde.

Pode-se salientar, ainda, a importância de Frankl (1945) o criador da Logoterapia, no Livro “Em busca do sentido”, que pesquisou sobre o sentido da vida, a partir das experiências vividas por ele, como prisioneiro nos campos de concentração nazista, que na época era de muita dor, perda, sofrimento e guerra, onde mesmo estando em um ambiente de total destruição conseguiu buscar esperança e equilíbrio dentro do caos. Frankl(1979) traz experiências que vão contribuir com o conceito de Salutogênese de Antonovsky (1979) e fala da auto regulação e da capacidade de superação do indivíduo ressignificando suas experiências (MORAES, 2006).

Desse modo, o foco desta pesquisa é compreender quais os processos podem potencializar o aumento do gradiente de saúde no ambiente de trabalho dos professores.

Conforme Viegas (1989, p. s/p), “o trabalho é algo extremamente importante na vida do ser humano e gera satisfação e prazer, é o que o coloca como um ser social, que é capaz de produzir e transformar com seu trabalho e interagir com o mundo”. De acordo com a autora, o trabalho tem a capacidade de socializar o indivíduo e também gera saúde e bem-estar.

Vendo a importância do que se é aprendido ao longo da vida, o professor e profissionais de Educação Infantil são multiplicadores de referências de comportamento e de afeto para as crianças, que são o público, foco desta pesquisa.

Ao abordar o tema promoção da saúde, tem-se o intuito de fortalecer o professor de educação infantil, ampliando suas possibilidades de promover a saúde. Estas possibilidades estão diretamente relacionadas com os determinantes de saúde, que possam emergir a partir do meio em que estão inseridos, por isso faz-se necessário compreender a realidade do professor em seu local de trabalho e a partir dele ter estratégias que são promotoras de saúde.

De acordo com a Carta de Ottawa (1986) Conferência mundial sobre promoção da saúde, a saúde cria-se e vivencia-se no processo da vida cotidiana: nos locais de ensino, trabalho e recreação. É resultado do cuidado que alguém dispensa a si mesmo e aos demais, da capacidade de tomar decisões e controlar sua própria vida. Portanto, promover saúde vai além do comportamento do indivíduo, está relacionado aos determinantes de saúde, como por exemplo políticas públicas de saúde.

Para abordar a Salutogênese de Antonovsky (1979) com professores das Emeis, é importante compreender alguns conceitos básicos desse autor e da Antroposofia de Steiner (1907) que serão norteadores deste trabalho.

## **2.1. Conceitos e teorias da Antroposofia**

De acordo com Lievegoed (2017), Rudolf Steiner(1907) foi um filósofo austríaco fundador da Antroposofia, a ciências espirituais que após observações pessoais feitas durante 15 anos de trabalho em curso biográficos, onde escutou várias biografias e experiências pessoais, inclusive a sua própria biografia. Steiner (1907) descobriu que existem certas leis de desenvolvimento que são comuns a todas as pessoas. Conhecê-las, possibilita ter pontos de referências para nosso próprio desenvolvimento.

Sendo assim, a Antroposofia, criada no século XX, significa em grego conhecimento do ser humano. Surge com um olhar mais humanizado sobre o indivíduo, que inclui dentro do processo de desenvolvimento a alma do ser. Sendo definida como um método de conhecimento da natureza do ser humano e do universo que amplia o conhecimento obtido pelo método científico convencional, bem como sua aplicação em praticamente todas as áreas da vida humana, onde o homem é visto como parte do mundo espiritual. A antroposofia aparece para o ser humano como uma necessidade do coração e do sentimento. A antroposofia surge sobre a influência do olhar da teoria goetheanística da natureza, que foi o criador de dois conceitos básicos: arquétipos e metamorfose.

Segundo Lievegoed (1994) no livro publicado: Fases da vida, Crises e desenvolvimento, Steiner (1907) aborda as fases de desenvolvimento humano com o conceito de arquétipo também resgatado por Jung (1945) e acrescentado aos estudos psicológicos, juntamente com o conceito de inconsciente coletivo. Para Steiner (1924), a antroposofia foi chegando de acordo com os questionamentos que foram surgindo. Em seguida, surge a demanda de um formato novo de escola, ou seja, as escolas Waldorf. A antroposofia, a partir de então, foi demandada por várias áreas, médica, agrícola, terapêutica etc.

Steiner (1907), apud Lievegoed (1994) todas as atividades internas do ser humano estão baseadas em 3 componentes: o pensar, o sentir, o querer, por ele definido como trimembração, no qual as fases do desenvolvimento humano se basearam. A trimembração está representada pela força do pensar, sentir e do querer no indivíduo. De acordo Steiner (1908), esta trindade deve ser estimulada de igual teor para que o sujeito se desenvolva no seu aprendizado e principalmente na saúde. Desta forma, o equilíbrio entre pensar, sentir e o querer propiciar indivíduos mais coerentes e consequentemente mais saudáveis e conscientes.

Portanto, o pensar parte do cérebro humano. Se o desenvolvimento ocorrer adequadamente, o indivíduo pode ter um caminho de vida saudável.

### **2.1.1 - Fases do desenvolvimento humano**

O estudo da biografia humana possibilitou estabelecer pontos de referência para o nosso próprio desenvolvimento, levando em consideração que cada biografia é única, mas olhando para aquilo que é comum a todos. Steiner (1907) desenvolve as fases da vida. A cada setênio novas habilidades físicas estruturam e organizam o desenvolvimento corporal e psíquico. Segundo Steiner (1907) são 3 fases de desenvolvimento são elas:

A fase dos 0 aos 21 anos representa o desenvolvimento biológico com um forte crescimento. Aos 21 aos 42 anos, há um declínio das forças vitais, uma necessidade de manter um certo equilíbrio e a partir dos 42 aos 63 anos temos um declínio mais acentuado. Todos os indivíduos nascem com um potencial espiritual, com talentos, com uma vocação. A individualidade se afirma, onde o indivíduo está mais forte. A individualidade vai se desprendendo gradativamente do corpo físico até o fim da vida.

A cada fase se divide em 3 (três) setênios, cada setênio apresenta certas características específicas de cada etapa. Serão aprofundados os três primeiros setênios que são fundamentais para estruturação do indivíduo e vão impactar em toda a sua vida. No entanto, é de fundamental importância entender essa primeira fase da vida para entender como se dá os processos de aprendizagem que podem interferir na forma como a pessoa se relaciona com a saúde, o que ela aprendeu como por exemplo os hábitos e cultura a ele repassado.

No 1º setênio, de 0 a 7 anos, o mundo é bom. A criança nessa fase percebe o mundo bom. Ela precisa se sentir amada, cuidada e segura. Ela recebe dos pais o alimento, e aprende os principais sinais e símbolos da vida como, por exemplo, sorrir quando está feliz. Ela vê um mundo a partir da realidade que percebe. A criança está desenvolvendo nesta fase os sistemas sensoriais, motor, oral e respiratório. Aos três anos ela começa a se dar conta que o mundo não é controlado por ela e vive os primeiros momentos da castração percebendo que o mundo não é tão perfeito assim. É importante nessa fase respeitar e estimular o desenvolvimento da criança de acordo com o seu desenvolvimento. Nesta fase, ela aprende por meio da imitação a elaborar sentimentos.

De acordo com abordagem antroposófica, acelerar o processo de desenvolvimento da criança antes do tempo, pulando etapas, pode gerar uma perda na saúde. Isso ocorre porque a energia que deveria ser direcionada para o desenvolvimento dos sistemas motor, sensorial e circulatório, enfraquece ao ser direcionada para a aprendizagem intelectual. Áreas muito importantes para o desenvolvimento maturacional da criança, são enfraquecidas, como por exemplo; surgem vários problemas respiratórios, emocionais e físicos.

Quando a criança perde a primeira dentição, é a fase que ela descobre o mundo externo e tem contato com a escola. Nesse sentido é importante lembrar que as crianças estão sendo alfabetizadas cada dia mais cedo gerando impactos e enfraquecimento emocional e de sua saúde, que podem impactar em toda sua vida.

Igualmente é importante salientar que nesta fase são ensinados valores morais, o que é certo e errado, e dependendo de como essa criança aprendeu ela pode vir a ter uma visão mais distorcida da realidade. É a fase mais importante para estruturação do indivíduo, quando é

formado o caráter. Freud (1905), pai da Psicanálise, também pesquisou sobre a fase de desenvolvimento da criança. O autor frisa a importância desta etapa, pois é a formação da personalidade. Assim, a forma como a criança percebe e reage ao mundo vai impactar diretamente a sua saúde.

O 2º setênio 7-14 - O mundo é belo - Fase estética - é marcada pela forma que o indivíduo vê o mundo. A criança começa a se relacionar com o mundo exterior, percebe que mesmo o mundo não sendo perfeito como era na primeira fase, ele percebe que o mundo é belo mesmo assim.

A criança está em pleno desenvolvimento das funções biológicas e físicas. Ela vem com uma carga genética dos pais que se mostra presente na primeira dentição. Começa a trocar os primeiros dentes de leite. Por volta dos 6, 7 anos de idade, surge novo objeto de amor pela que já não são mais os pais, a pessoa amada passa ser a professora referência de identificação. A criança começa a se ver junto a outras crianças, marcada pelo contato social. Por volta dos 9 anos, a criança começa a ficar um pouco angustiada, quando se depara com a solidão, sentimento de vazio, porque começa a perceber algumas mudanças que se estendem até por volta dos 12 anos. Nessa mesma fase, ela começa a sofrer mudanças na voz, no físico e sente-se meio perdida entre ser criança ou adolescente. É uma fase que o jovem é muito crítico consigo mesmo, pois é a fase estética, os seios e braços estão crescendo, a voz muda e causa incômodo. Momento em que o indivíduo precisa ser estimulado aos valores éticos, à crença em algo e, principalmente, estabelecer e fortalecer limites e regras.

Dependendo de como o indivíduo percebe essa fase irá ter impacto na sua vida adulta. Jung (1949) descreve o indivíduo desta fase como sendo extrovertido e introvertido.

Conforme Steiner (1925) nesta fase começa a confirmar as características dos temperamentos, que também será foco deste estudo.

O 3º setênio, 14 a 21 anos é a fase em que o mundo é verdadeiro. Ao passar do 2º para o 3º setênio é fase da puberdade, o jovem já está com aparelho reprodutor maduro e pode procriar. Entre os 12 a 14 anos, o jovem pode viver um momento de crise. Na fase anterior, o jovem pré-adolescente ainda não era cobrado socialmente pela sua postura no mundo, ou seja, ele ainda vivia sobre a ideia de paraíso. Porém, no 3º Setênio ele se sente como se precisasse cair em terra firme. É o momento em que acontece a separação entre o homem e a mulher, porque até este momento o jovem estava junto com os pais e com o mundo. Depois dessa separação, nasce um novo ser questionador, que passa a se unir a grupos e levantar uma bandeira a qual ele defende. Por volta dos 14 anos, os grupos se dividem em meninos e meninas. Já por volta dos 16, 17 anos os adolescentes já estão se aproximando pelas causas e

ideais que defendem. Momento marcado pela busca pela identidade. O jovem já nessa fase já consegue defender seus próprios pensamentos, mais autônomo, mas também começam a questionar, buscando caminhos diferentes do que conheceram com os pais, o que são pensamentos dele e quais são os de seus pais.

Esta fase é marcada pelo surgimento dos talentos, os interesses pela carreira profissional, marcada pela coragem e a vontade de viver desafios. O corpo nesta fase por volta dos 18 anos já está completamente formado, no seu pleno vigor físico. A autenticidade, a necessidade da liberdade de expressão e a necessidade de liberdade também colocam o jovem de frente com uma liberdade com responsabilidade. Momento que há tentativas e muitos erros porque ele pode se perder em sua impulsividade.

### **2.1.2 - Os temperamentos humanos**

Para fundamentar essa teoria dos temperamentos GLAS (2011), o autor traz a visão de Steiner (1909), que retoma a teoria dos quatro temperamentos já apresentada por Hipócrates (460 a 370 a.c) foi o primeiro a reconhecer as possíveis diferenças de comportamento entre os indivíduos. Relacionou os quatro temperamentos aos quatro elementos da natureza, água, fogo, ar e terra.

Segundo Glas (2011), Steiner (1909) retoma esses conceitos dos temperamentos humanos, aprofundando neste conhecimento e relacionando com os corpos que formam a imagem da quadrimembra do ser humano. São eles corpo físico, corpo vital, corpo anímico, e o Eu.

Ao pesquisar os temperamentos, Steiner (1909) descobriu que nenhum temperamento é melhor que o outro, mas sim entender que existem diferenças e que é importante olhar para si mesmo e desenvolver um respeito pelas diferenças. Todos têm qualidades que se complementam entre si e que podem favorecer para o andamento do viver em sociedade, em grupo, em equipe.

O temperamento dominante é o ponto forte, mas também neste mesmo indivíduo tem-se outros temperamentos menos sobressalentes. Mas que se buscar o autodesenvolvimento um novo temperamento mais equilibrado pode surgir. Algumas características de temperamentos aparecem desde o nascimento da criança e vai se fortalecendo conforme vai se desenvolvendo.

Para este projeto aborda os temperamentos busca-se por meio deste estudo o autoconhecimento e processo de aceitação da diferença tanto em si quanto no outro. E ver as possibilidades de ter uma postura mais coerente com a natureza do indivíduo pode ajudar a produzir saúde, seja através de identificar e fortalecer habilidades, qualidades usando a seu

favor, como também administrando conflitos ao passo que entender a diferença e possibilitar o viver melhor em sociedade. Lembrando que aparecem qualidades que são usadas na carreira, vida profissional. São 4 temperamentos associados aos elementos da natureza:

1. O Colérico (elemento fogo) tem característica forte, gosta de fazer, uma pessoa naturalmente líder, faz as pessoas caminharem as encorajando, obstinada e muito otimista. São extrovertidos, fervorosos, cativantes, é o fogo interno da personalidade. Ele cumpre a tarefa de trazer a ideia para a prática. Gosta de tarefas difíceis, enfrentar obstáculos. Estes são alguns pontos positivos, mas também tem as características que precisam evoluir, como por exemplo a impulsividade.
2. Sanguíneos- (elemento ar) são pessoas amigáveis, simpáticas, dinâmicas, atraem as pessoas, têm boa comunicação, são otimistas, são alegres e festivos. É generoso, com passivo, fácil de adaptar ao meio. Tem olhos brilhantes, seu andar é meio flutuante e parecem tensos, estão sempre ocupados. O sanguíneo apresenta dificuldades de fixar em um assunto apenas, pois ele capta tudo com facilidade, reage empolga-se com estímulo externo. Uma dificuldade do sanguíneo é pegar várias coisas ao mesmo tempo e não terminar. Vive o presente.
3. O melancólico (elemento terra) tem característica de questionador, planejador, movimenta o mundo das ideias. Tendência a ser perfeccionista. É geralmente introspectivo e raramente se impõe preocupado consigo mesmo. Aprofunda-se nos assuntos é detalhista e metódico e gosta de rotina, persistente, é fiel, um amigo leal gosta de cumprir seus deveres. Olha o mundo ao seu redor com pouco interesse, por isso seus olhos não costumam estar muito abertos. Seus membros superiores costumam ser longos, gosta de manter a cabeça inclinada para frente. O andar é pesado e arrastado, é como se ele fosse muito denso a pessoa sente a gravidade terrestre em seu corpo.
4. Fleumático (elemento água) geralmente é uma pessoa calma, agradável, se relaciona bem com os outros. É uma pessoa eficiente, de confiança espirituosa com a mente sempre voltada para o lado prático das coisas. Seu rosto é mais arredondado, o que faz ter uma expressão mais amável, bondosa e bem-humorada. Olhar disposto e amigável. A pessoa fleumática olha pro mundo com satisfação. O fleumático gosta de comer bem. O andar do fleumático é mais bamboleante, fluido. Seu pisar é forte. Vive muito no presente e necessita de ritmo em sua vida. Tem característica observadora, mas não costuma reagir. É muito ligado à natureza e é mais lento para entender as coisas.

### 2.1.3 - Antroposofia e a busca por uma empresa mais humanizada

Steiner (1907) desenvolveu um conceito novo, a Antroposofia, a ciência espiritual. Tais conceitos estão sendo utilizados atualmente no desenvolvimento de pessoas, empresas, ONG's, poder público, desenvolvendo potencialidades, melhores relações com o trabalho e buscando implantar nas instituições uma visão e prática mais humanizada, visão da quadrimembração. Pode-se citar o Instituto Ecosocial.

Para entender melhor como esse olhar humanizado sobre as empresas ocorreu no Brasil, é preciso falar de Daniel Burkhard.

No ano de 1975, Daniel Burkhard, um brasileiro, Consultor de desenvolvimento organizacional de base antroposófica, formado na Holanda, pela Nederlands Pedagogisch Instituut, trouxe para o Brasil a prática e os conceitos da antroposofia aplicada às empresas.

Burkhard (2015) no seu livro *Nova consciência Altruísmo e liberdade, relata seu retorno ao Brasil em 1975, onde teve dificuldades para trazer os conteúdos da antroposofia para as empresas brasileiras. Foi preciso traduzir e adaptar a mentalidade e o linguajar dos empresários locais, esse novo conceito que dizia de uma empresa mais humanizada. Naquela época a ideia de uma empresa humanizada gerava desconfiança, ainda mais quando se falava de espiritualidade, liderança participativa, proteção ambiental e responsabilidade social das empresas.*

Conforme o relato de BURKHARD (2015)

Em algumas ocasiões, sentia-me um pregador no deserto. Mas o ambiente empresarial evoluiu, e eu também amadureci. Em 1988 fiz uma nova tentativa por meio da fundação da ADIGO Consultores. Desta vez minha empreitada deu certo. Encontrei na pessoa do Jair Moggi, que já vinha de uma carreira executiva brilhante, o meu primeiro sócio. Jair trouxe qualidades que me faltavam e, dessa maneira, formamos uma dupla cujas competências se completavam. (BURKHARD, 2015, pág 10)

Estes empresários, juntos escreveram os livros: *Espírito transformador, Como integrar liderança e espiritualidade* e *O capital espiritual da empresa*. Outros empresários se juntaram ao grupo, Alberto Barros em 1990 e de Bernardo Walzberg em 1994 trouxe novas forças e competências para a ADIGO. Todos compartilhavam da mesma visão de mundo e dos mesmos objetivos.

De acordo com Burkhard (2015) o trabalho deste quarteto tornou-se visível e, em 1996, pois a ADIGO consultores, começou a expandir-se e surgindo excelentes profissionais como novos sócios. A expansão foi tanta que em 2000, 12 anos após sua fundação, a empresa não conseguia mais atender a todos os pedidos de seus potenciais clientes. A pressão dos dois lados

levou ao fundar o Instituto EcoSocial, que conta hoje com mais de 40 consultores que trabalham com a visão antroposófica. Atualmente, o Instituto EcoSocial trabalha de modo totalmente independente da ADIGO. “Surgiu uma necessidade de equidade social, então nasceu o projeto Germinar, o qual visa treinar líderes comunitários em todo o Brasil a partir da mesma visão de mundo, independentemente de qualquer viés político ou confessional.” (BURKHARD, 2015, pag. 10).

O projeto Germinar hoje já atinge um número grande de membros em todo o Brasil, e no Chile e Argentina, que foram capacitados e são multiplicadores desta prática em seus locais de trabalho.

#### **2.1.4. As práticas integrativas com estratégias de autocuidado e autoconhecimento**

A política nacional de práticas integrativas e complementares (BRASIL, 2006), definida pelo Ministério da Saúde para o SUS, leva em consideração os sistemas médicos complexos e recursos terapêuticos denominados pela Organização Mundial da Saúde, medicina tradicional e complementares/alternativas (MT/MCA). A Portaria nº 971 de 2006, diz que esses sistemas e recursos envolvem abordagens que estimulam os mecanismos naturais de prevenção e agravo e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade, ampliando o processo saúde-doença e promoção global do cuidado humano, o autocuidado.

Segundo Benevides (2008), as PICS se fortaleceram após a diretriz de descentralização, e com a participação popular e crescimento de autonomia municipal, promovida pelo SUS. Em torno dos anos de 1985 e 2005, no Brasil, as práticas integrativas foram incorporadas em documentos oficiais da saúde, como resoluções, convênios e conferências. Foi publicado pelo Ministro da saúde, a Portaria n. 849 (2017), incluindo na PNPIC atividades como a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunicativa Integrativa e Yoga, aprovado por meio de Portaria 849, de 27 de março (BRASIL, 2017). Os recursos terapêuticos que compõem o campo das PIC são diversificados. Dentre eles se encontram a Meditação, o Reiki e a Massagem. A meditação constitui um instrumento de fortalecimento físico, emocional, mental, social e cognitivo (GONTIJO et al., 2020) de acordo esses pesquisadores Natividade, et al (2021) e essa prática traz benefícios para o sistema cognitivo, promove a

concentração e auxilia na percepção sobre as sensações físicas e emocionais, ampliando a autodisciplina no cuidado à saúde. Estimula o bem-estar, o relaxamento e a redução do estresse.

Segundo Antunes et al. (2018) uma revisão sistemática sobre as práticas corporais, das PIC, salienta que:

“[...] as práticas corporais possuem uma série de potencialidades para a saúde, expressas com maior evidência no corpo, com sensações de relaxamento, alívio de dores, desconfortos e tensões, aumento do bem-estar, diminuição da ansiedade e do estresse e melhora do sono, além de impactos sobre sintomas de doenças. Destacou-se, a partir dos artigos analisados, a contribuição dessas práticas para o processo de ressignificação das formas de conceber e lidar com a saúde e a doença, em que a terapêutica também se preocupa com que as pessoas compreendam o corpo em sua inteireza, sintam-se melhor no cotidiano e, por meio de mudanças de percepção, possam encarar adversidades relacionadas ao processo saúde-doença com mais consciência, maior aceitação e menos sofrimento” (ANTUNES et al., 2018 p. 227 a 247)

O projeto de pesquisa foi realizado por Gontijo, et al (2020), utilizando as PICS com trabalhadores de um hospital universitário. Utilizou-se das práticas interativas como forma de promover saúde no ambiente de trabalho. Este projeto evidenciou-se a aplicação de Aromaterapia, Auriculoterapia, Homeopatia, Reiki, Tai Chi Chuan e Tuiná no período entre outubro de 2018 e abril de 2019; sete terapeutas voluntários ofereceram 456 vagas, sendo efetivamente realizados 405 atendimentos, 224 trabalhadores do hospital (4,86% do total) foram agendados em pelo menos uma terapia. Nesta pesquisa, destacou a importância do apoio da autogestão da organização para a implementação e a consolidação das PICS, com vistas a favorecer uma cultura de cuidado e valorização individual e coletiva, proporcionando visibilidade a ações bem-sucedidas e promovendo a reflexão coletiva sobre os problemas que comprometem a QVT diante das novas tecnologias e dos processos de trabalho desafiadores que vêm sendo gradativamente implantados nas organizações do setor saúde. Foi sugerido, como resultado desta intervenção, para pesquisas futuras, a elaboração de um questionário sobre QVT “O questionário pode contribuir para identificar outras dificuldades ou lacunas que comprometem a qualidade de vida desses trabalhadores e, conseqüentemente, impactar os resultados organizacionais” (Gontijo et al., 2020).

É importante trazer um estudo de revisão da literatura levantado por pesquisadores, Natividade, et al. (2021) analisaram o uso das contribuições das práticas integrativas complementares em saúde para a qualidade de vida dos trabalhadores, no período de 2005 a 2020. Foram feitos os levantamentos de publicações incluídas nas bases de dados biblioteca

virtual em saúde e no google acadêmico. Foram encontrados mais de 500 estudos, dos quais 19 publicações foram selecionadas por esses pesquisadores.

Segundo os pesquisadores Natividade, et al. (2021) com os resultados desta pesquisa foi possível afirmar que:

“As Práticas integrativas complementares de saúde, tem grande potencial de contribuição para melhoria da qualidade de vida de trabalhadores tanto por proporcionar alívio de dores, redução do estresse e outras queixas, como para favorecer o protagonismo desses sujeitos em seu autocuidado.” (NATIVIDADE, et al., 2021).

Conforme Natividade, et al. (2021) perceberam os diversos benefícios das PICS para a saúde e qualidade de vida dos trabalhadores. No estudo de Rego (2008) foram realizadas intervenções de expressão artística e teleatendimento com objetivo de melhoria da qualidade de vida no trabalho. Esta intervenção ocorreu com 8 trabalhadores de Teleatendimento. Obteve como resultado, a melhoria da qualidade de vida e diminuição do estresse ocupacional, beneficiando clientes que procuram o serviço de teleatendimento. Medeiros & Pulido (2011) em um estudo de intervenção com 12 servidores (médicos, psicólogos e psiquiatras) que participaram de oficinas composta por 9 sessões. Foram observados em cinco funcionárias que relataram baixos níveis de saúde e qualidade de vida, destas, três alcançaram mudanças clinicamente significativas; de três internados com níveis médios de saúde e qualidade de vida, um relatou melhorias importantes. Santos (2013) pesquisa ou por meio de intervenção, utilizando da prática da ioga no controle postural e no bem-estar de trabalhadores. Estudo quantitativo do tipo experimental com 24 trabalhadores de uma empresa. Teve como resultado, a partir dos relatos dos trabalhadores que a prática da ioga proporcionou melhoria nas queixas musculoesqueléticas, no bem-estar no ambiente de trabalho e na integração sensorial no grupo estudado. Lopes (2017) realizou uma proposta de intervenção utilizando Mindfulness para funcionários com dor nos distúrbios osteomusculares, intervenção realizada com auxiliares e técnicos de enfermagem. Estudo quantitativo e qualitativo com 64 mulheres, auxiliares e técnicos de enfermagem de um hospital universitário. O programa contribuiu para a redução dos sintomas físicos e emocionais da dor e melhoria da qualidade de vida do público estudado. Lessa et al. (2019) desenvolveu intervenção na busca de implantar as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) na rede municipal de Duque de Caxias (RJ). Foram colhidos relatos de 245 pessoas atendidas pelo Programa de Saúde do Trabalhador de Duque de Caxias, teve um total de 688 sessões realizadas e 1221 procedimentos. Teve como resultado, após dois meses de implementação, relatos dos usuários de melhoras no sono, melhoras do quadro algico,

diminuição da irritabilidade e ansiedade. Randow et al. (2020) realizou intervenção utilizando as Práticas Integrativas e Complementares (PICS) como ações de promoção da saúde na Atenção Primária à Saúde de Belo Horizonte: Lian Gong em 18 Terapias. Estudo quantitativo, em gestores e instrutores de centros de saúde da Atenção Primária e dos profissionais instrutores de LG18T. Foram realizados 11 grupos focais com 104 participantes. Gestores e instrutores, que propiciou que os funcionários passassem a ser o centro do cuidado, em detrimento da doença; e redução na demanda excessiva.

Os resultados destas pesquisas reforçam os objetivos defendidos na intervenção com um grupo de professoras, e estão em concordância os resultados adquiridos nestes nove encontros com as professoras em seus depoimentos, e estão vinculados à Teoria e Prática da Antroposofia.

É importante salientar que segundo Almeida (2012), existe uma escassez de ações integradas e efetivas voltadas para promoção da saúde do trabalhador, o que mostra uma dificuldade para o desenvolvimento de ações que possibilitem um ambiente de trabalho que busca promover a saúde. Diante das pesquisas realizadas percebe-se a dificuldade em encontrar trabalhos, artigos voltados para a área da educação.

No referente a Arteterapia foram encontradas algumas intervenções importantes que confirmam sua eficácia. Diante do exposto, tem-se como próximo passo, trazer informações sobre a Arteterapia. Informações a respeito desta prática e suas principais linhas de segmentos.

A prática desenvolvida com as professoras é a Arteterapia, segundo Grindeberg (2003) surge no final do século XX entre os anos de 1875 a 1961. A Arteterapia está fundamentada na Teoria da Psicologia Analítica de Carl Gustav Jung, que foi o precursor da Arteterapia, ao demonstrar em seus métodos a riqueza simbólica do inconsciente, expressa através de atividades de artes plásticas, tais como pintura, e desenho. Como descreveu, a atividade artística contribui no tratamento de pacientes psicóticos, no trabalho de reorganização do ego após o surto de doenças. Esta abordagem retrata a relação do homem com o meio externo, ao considerar relevantes as dificuldades de comunicação entre as pessoas (JUNG, 2008).

A Arteterapia antroposófica surgiu no século XX, na Alemanha, o filósofo Rudolf Steiner incorporou a Arteterapia ao arsenal terapêutico da medicina Antroposófica. Steiner (1907) propõe um impulso artístico formulado pela antroposofia, com a ajuda da arte dá os primeiros passos rumo à superação de si mesmo. A atividade artística na antroposofia é um

veículo de expressão da alma. Sua ação terapêutica tem como objetivo a ser alcançado o equilíbrio e a harmonização interna do indivíduo. O instante da atividade artística como um estado alterado de consciência ajuda a pessoa a focalizar seu mundo interno, adentrando um canal mais intuitivo. É mágico, onde nos surpreendemos com nossas próprias imagens e com os significados que nelas encontramos (CIORNAI, 2004).

A Arteterapia, vem sendo utilizada em diversos contextos na atualidade e foram analisados relatos de experiências vivenciadas durante o desenvolvimento de atividades arteterapêuticas com grupos de mulheres usuárias do SUS com diagnóstico de fibromialgia. Moraes, et al (2020), a prática obteve resultados significativos no tratamento destas mulheres, conforme relato:

“Após concluído o projeto com as mulheres, percebe-se os efeitos da arteterapia com esse grupo específico e uma possibilidade de reinvenção do modo de cuidar em saúde. Por meio da Arteterapia, é possível reinventar a si e às práticas de cuidado com o outro. O despertar da criatividade pela arte exerce o poder de mobilizar, significar, ressignificar e transformar, promover o encontro com a essência, com o eu interior, com a criança interior, com o colorido interior, muitas vezes adormecido, e estabelecer uma ponte com a alma” (MORAES, et al, 2020 p. 79).

Scorachio et al. (2018), realizaram intervenções utilizando a Arteterapia na reabilitação de 8 mulheres amputadas com idade entre 35 e 65 anos. Este grupo de intervenção, apresentou um movimento de melhora da autoestima, no referente a autodepreciação. Foi observado que através do discurso das participantes melhora na autoestima e na qualidade de vida. A arteterapia, desta forma, contribuiu favoravelmente para o processo de reabilitação dessas mulheres amputadas, promovendo a autoestima e qualidade de vida. Segundo Montessanti (2011),

“A arte-reabilitação é importante aliada para auxiliar na reestruturação da imagem de um corpo que foi bruscamente modificado, além de propiciar melhora tanto da expectativa do processo de possível protetização quanto da motivação, autoestima e outros sentimentos decorrentes da lesão” (MONTESSANTI, 2011, p. 18 a 25).

Ambas as intervenções, realizadas com dois grupos de mulheres com problemas e situações distintas, a Arteterapia foi utilizada como uma ferramenta importante para a superação de traumas de forma a facilitar o processo do indivíduo de encontrar caminhos, outras formas de viver com qualidade de vida e bem estar. Está diretamente relacionada a resiliência, mobilização para se adequar à nova realidade.

É importante informar que na área da educação, não foi possível encontrar publicações, registro sobre o uso da Arteterapia com professores, deixando evidente a importância deste trabalho de pesquisa.

## 2.2. Salutogenese

O conceito de Salutogênese surgiu na segunda metade do século XX, tendo seu criador médico, sociólogo norte americano, descendente de judeus, Aaron Antonovsky (1979). Antonovsky (1979) fundamentou a Salutogênese, que tem por significado, a busca pela harmonia e bem-estar, consigo e com o mundo.

A palavra Salutogênese tem em sua etimologia, a junção de duas palavras latina *Salus*, salutis, que significa saúde, e gênesis de origem grega que significa origem, geração, criação, formando Salutogênese origem da saúde.

Segundo Moraes (2006) em sua publicação **Salutogênese e autocultivo Uma abordagem interdisciplinar** Sanidade, Educação e Qualidade de vida, Antonovsky se deparou com a questão da sobrevivência dos ex-prisioneiros de campos de concentração nazistas. Neste momento surgiram 2 outros psicoterapeutas, também judeus que tiveram interesses em pesquisar esta mesma questão. São eles Abraham Maslow e Viktor Frankl.

Moraes (2006) faz referência a estes três pesquisadores:

Estes três pesquisadores observaram que entre os prisioneiros submetidos às piores condições humanas possíveis, torturados, ameaçados constantemente, mal alimentados-alguns homens e mulheres, jovens e idoso, ainda assim sobreviveram. Frankl, ele próprio, foi preso pelos nazistas e passou por quatro campos de concentração, tendo perdido toda sua família (MORAES, 2006, pág 15).

Entendendo o contexto vivenciado pelos pesquisadores desta época, deixaram contribuições importantes, como por exemplo a criação da Logoterapia de Frankl (1949) o surgimento do da Salutogênese de Aaron e vários outros que começaram a olhar essa realidade, ambos apresentam em seus escritos um viés mais humanista. Surgindo vários questionamentos sobre a busca pela pelo sentido da vida, pela sanidade, pela saúde.

Sendo assim, o termo Salutogênese vem em contraponto à patogênese que tem seu foco de estudos na busca pela origem das doenças, enquanto a salutogênese olha para o que gera saúde.

É importante entender as forças que geram saúde, que se opõe à patogênese, Antonovsky (1979) questiona se a identificação e a potencialização das forças que leva à saúde

poderiam evitar que as pessoas adoecessem. O que para ele seria uma forma de estimular essas forças por meio da ciência.

Antonovsky (1979) cria o conceito de senso de coerência (SOC) como sendo habilidade em administrar um conjunto de atitudes para lidar adequadamente com o estresse. O Senso de Coerência refere-se “à habilidade, desenvolvida através das experiências de vida, em administrar uma série de atitudes em direção à resolução de conflitos ou potenciais estressores” (ANTONOVSKY, 1979, p. 27).

Por meio dos estudos em torno do senso de coerência, os SOC são três elementos básicos: na esfera cognitiva, Compreensibilidade, na esfera do Afetiva - Significabilidade e na esfera Volitiva - Manuseabilidade. Conforme Antonovsky (1979) tais fatores atuam em conjunto, pois uma pessoa com forte senso de coerência é capaz de lidar melhor com situações de pressão.

Segundo Antonovsky (1979) define o Senso de coerência em: 1 - Compreensibilidade - Está ligada ao pensar, a existência humana adquire significado. 2 - Significância - Está ligado ao sentir, onde o indivíduo sente o que realmente tem significado para ele, existe um sentido para sua existência. 3 - Manuseabilidade - Segundo Moraes (2006) é a capacidade de um indivíduo resiliente usarem os recursos disponíveis e sua habilidade, de modo a dissolver situações de conflitos.

Refletindo sobre o senso de coerência e o cognitivo, e a neurociência a forma como cérebro recebe a informação e o que é aprendido, pode interferir na saúde do indivíduo, afetando diretamente o senso de coerência, pois tem uma ação direta no comportamento e principalmente reações químicas que podem gerar doenças.

Desregulação pode ocorrer em qualquer estágio na cadeia de qualquer sistema: Por exemplo, os receptores sensoriais ou cerebrais podem distorcer a entrada de informação; a informação do feedback providenciada pelos órgãos sensoriais para o cérebro pode ser distorcida e ou mal interpretada [...]. (SCHWARTZ, 1979, p 563)

De acordo com o autor, pode-se dizer que a auto regulação, a condução de estímulos estressores, está vinculado a como a comunicação chega à pessoa. E conseqüentemente, a forma como o organismo se mobilizou para tal pode vir a gerar doenças. A neurociência tem desenvolvido pesquisas para entender o funcionamento do cérebro, como ele aprende, e quais mecanismos físicos e cognitivos que levam a saúde.

### 2.2.1. Salutogênese e Promoção da Saúde

Ao se referir à promoção da saúde, é importante lembrar que foi com Antonovsky (1979) as primeiras pesquisas sobre saúde, e que criticou o modelo patogênico e conseqüentemente o conceito de salutogênese.

A Organização Mundial da saúde conceitua qualidade de vida de acordo com o Pacto de Ottawa em 1986, conceito muito semelhante à Salutogênese.

A 1ª Conferência Internacional sobre promoção da saúde, no Canadá, onde tiveram 38 países, entre eles o Brasil, produziram a Carta de Ottawa (1986) que trouxe novas definições e propostas em torno da promoção da saúde. Definindo assim promoção da saúde como” o processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo” (BRASIL, 2002, p.19).

Na II conferência Internacional em Adelaide, na Austrália, em 1988, sobre promoção da saúde, teve como resultado a declaração de Adelaide, com foco nas políticas públicas saudáveis. Foram apontadas 4 áreas que requerem mais atenção: apoio à saúde da mulher, alimentação e nutrição, tabaco e álcool, criação de ambiente favoráveis. (Adelaide 1988)

A declaração deixa claro a importância de alianças que envolvam vários setores que possam promover políticas voltadas para promoção da saúde. Pode-se citar em especial o setor educacional, que é o ambiente deste trabalho a ser pesquisado.

De acordo com a pesquisa realizada por Marasca (2017), “o modelo de saúde apontado pela Salutogênese tem sido comumente examinado em quatro campos de utilização: promoção e prevenção de saúde, medicina psicossomática, psicoterapia e reabilitação” (MARASCA, 2017 p.128).

Para entender esses conceitos dentro da saúde e qualidade de vida, é importante dizer que a salutogênese tem pontos importantes para serem estudados, que são a promoção da saúde e prevenção de saúde.

Antonovsky (1979) já defendia a importância de várias áreas e setores(interdisciplinares) a desenvolverem estudos, pesquisas em torno da saúde, que contribuíram para os estudos que levaram ao conceito de promoção da saúde.

Promover saúde, é diferente de prevenir a saúde, de acordo com Lefèvre (2004) destacam, em primeiro lugar, que a promoção da saúde e prevenção de doenças não são termos sinônimos.

De acordo com o autor Lefevre,

“O termo *Prevenção* deve, a nosso ver, ser reservado para toda medida que, tomada antes do surgimento ou agravamento de uma dada condição mórbida ou de um conjunto dessas condições, vise afastar a doença do doente ou vice-versa, para que tal condição não se manifeste (ou que tenha diminuída a sua probabilidade de ocorrência) ou manifeste-se de forma menos grave ou mais branda nos indivíduos ou nas coletividades. A *Promoção*, por outro lado, para se diferenciar da *Prevenção*, caracterizaria uma intervenção ou conjunto de intervenções que, diferentemente da *Prevenção*, teria como horizonte ou meta ideal a eliminação permanente, ou pelo menos duradoura, da doença porque buscaria atingir suas causas mais básicas, e não apenas evitar que as doenças se manifestem nos indivíduos e nas coletividades de indivíduos” (LEFÈVRE, 2004, p. 33)

Ao falar de saúde, imediatamente as pessoas associam com a ausência da doença e a prática de atividades físicas e boa alimentação. Contudo, “a teoria de Aaron Antonovsky Salutogênese vai falar de dimensões muito maiores.” Ela busca compreender o que gera a saúde das pessoas, tendo em vista que há pessoas que permanecem bem, conseguem administrar sua vida apesar das condições adversas.” (MARÇAL, 2018 p.1).

Segundo Lefevre (2004),

“A *Promoção de Saúde* implica um novo modo de ver a saúde e a doença e também uma mudança social significativa em direção a uma sociedade que não seja, com as atuais, tão dominada pelo princípio da produção para o mercado e para o lucro e pelo consumismo generalizado” (LEFÈVRE, 2004, p.38).

Percebe-se na atualidade um grande número de pessoas que desenvolvem adoecimento no local de trabalho, muitas das vezes, o consumo exagerado, a necessidade compulsiva estimulada pelo mercado econômico e profissional, que ao sustentar essa realidade acaba produzindo adoecimento.

## **2.2.2 A salutogênese e as práticas realizadas na atualidade**

### **2.2.3 Salutogênese e revisão literatura nacional e internacional**

Na atualidade foram desenvolvidos por alguns pesquisadores, que segundo o artigo desenvolvido por Marçal, et al (2018) buscou identificar o senso de coerência e os recursos salutogênicos para promover a saúde das pessoas, em produções científicas nacionais e internacionais, no período de 2008 a 2017. No qual abordou o conceito ampliado de saúde e seus determinantes sociais. Foi utilizado para revisão integrativa de literatura de abordagem qualitativa, nos quais se fez uma leitura e análise crítica dos estudos de modo a conhecer os recursos salutogênicos para promover a saúde que emergiram 23 artigos apontando que o senso de coerência é um recurso positivo para promover a qualidade de vida.

Ao desenvolver habilidades pessoais, autonomia e empoderamento, como recursos salutogênicos para as pessoas se manterem saudáveis e contribuindo para o seu bem-estar, observou-se que na maioria dos estudos as pessoas relatam que tem um senso de coerência elevado e buscam manter e melhorar sua saúde focando nos recursos positivos.

Marçal (2018) e Coutinho (2014) desenvolveram estudos transversais, identificando grupos de risco e ação e o planejamento em saúde. As medições são feitas num único momento e revelam somente as associações entre as variáveis, não investigando a relação causal. Neste artigo, o autor relata suas observações a respeito dos trabalhos pesquisados, que nesses estudos é frequente o uso de questionários para coleta de dados, como o questionário de senso de coerência, de qualidade de vida e saúde, e outros instrumentos que avaliam estratégias de resiliências e *coping* (*estressores*).

Em relação à salutogênese, Eriksson and Lindstrom(2006), Becher and Gascoff (2010) desenvolveram pesquisas que estão voltadas para o construto senso de coerência, na busca de encontrar novos caminhos para compreender o processo de saúde - doença. Marçal (2018) observou que a maioria dos trabalhos de pesquisas tem origem no continente Europeu e uma menor parte no continente Europeu que pode, conforme esta pesquisa, está relacionado a origem da salutogênese na Europa. Não houve pesquisas procedentes do Continente americano.

Nesta revisão, foram analisados os recursos salutogênicos para a promoção da saúde. A promoção da saúde neste contexto da pesquisa é compreendida de acordo com a Carta de Ottawa. Levando em consideração o conceito de promoção da saúde, os pesquisadores observaram que o conteúdo dos estudos abordou o desenvolvimento de habilidades pessoais, com ênfase na educação em saúde.

Os pesquisadores Nilsson (2017), Bataybutt (2016), Arvidsdotter (2015), Janssen (2014), Bringsén, (2012), Braun-Lewensohn (2011) buscaram compreender as potencialidades das pessoas para se manterem saudáveis, que vão de encontro à Carta de Ottawa, sobre promoção da saúde.

Marçal (2018) cita também as pesquisas desenvolvidas nas práticas de promoção da saúde inserida no processo de trabalho de equipes da Atenção Primária à saúde, conforme pesquisa, trazendo novas formas por meio de ações salutogênicas.

Segundo Eriksson and Lindstrom (2008) a salutogênese é neste momento como um processo que capacita pessoas a viverem a vida como elas querem viver, que promove a capacidade de de superação, de recuperar das adversidades, estabelecendo como foco principal a promoção de saúde positiva.

Foram pesquisados também estudos de empoderamento psicológico, os pesquisadores Baum et al (2014), Krause (2011), Conboy, et al (2009), Oliveira Costa (2012). Esses estudos destacam o apoio social e a autoestima como empoderamento psicológico para comportamentos positivos de saúde.

Nas terapias alternativas, Arvidsdotter (2015), Conboy et al (2009) desenvolveram uma abordagem holística para a promoção da saúde, na acupuntura terapêutica, medicina Ayurvédica, como possibilidade de promover saúde e mudanças de estilo de vida e qualidade de vida. Estas terapias são projetadas para tratar o corpo, mente e espírito.

Conforme Rodrigues, et al. (2009), as terapias alternativas são intervenções de saúde holística que podem oferecer Insights sobre como modificar a experiência vivida.

Percebe-se que houve vários avanços a respeito da salutogênese e promoção da saúde abrangendo várias áreas, o que vem de encontro com o que é defendido por estes conceitos, desenvolvendo um olhar interdisciplinar sobre a saúde.

### **2.2.3. A Salutogênese e professores de educação infantil**

Pode-se salientar, segundo Marasca (2017) que a pesquisa que leva em consideração os aspectos que norteiam o senso de coerência e que definem a busca pela saúde faz uma releitura mais atualizada do tema abordado e suas experiências na educação incluindo alguns outros pontos considerados importantes para o estudo. Este trabalho de pesquisa se propõe a discutir as possíveis congruências entre Pedagogia Waldorf e Salutogênese mostrar o caráter sanador pretendido por esta forma de ensino.

Foram realizadas entrevistas, observações estruturadas com 9 professores do Ensino Fundamental de Escolas Waldorf no Brasil e na Alemanha. Os resultados demonstraram que o ensino Waldorf apresenta especificidades consistentes com um ensino salutogênico.

Marasca (2017) identificou que ex-alunos Waldorf têm menos incidência de algumas doenças e como consequência melhoria na qualidade de vida, pois ao longo do seu desenvolvimento é estimulado o senso de coerência de forma ampliada dentro do seu desenvolvimento equilibrado do pensar, do sentir e do querer.

Em concordância com a autora, educação e saúde estão integradas. Marasca (2017) pesquisa a relação dos professores com a educação vai além do ato de aprender ou ensinar, pois passa por estimular a formação do indivíduo, como também a capacidade de transformação, propiciando mudanças no desenvolvimento de uma consciência crítica que possa promover mudanças no comportamento, e principalmente estimular hábitos de saúde. O que se aprende

será levado ao longo da vida. Por isso faz-se necessário estimular as forças cognitivas, afetivas e culturais do sujeito em busca do bem-estar social, crescimento humano, produção econômica saudável e cidadania responsável.

Marasca (2017) fundamenta seus estudos referindo-se sobre as escolas promotoras de saúde, que tem interferência por toda a vida da pessoa, na forma como se relaciona com o seu pensar, sentir, querer.

Tanto Marasca (2017) quanto Marçal (2018) concordam que ao estimular a inteligência humana, ao desenvolver a consciência, a capacidade criativa, tem-se por consequência o desenvolvimento de habilidades, novos conhecimentos e novos estilos de vida saudáveis.

Segundo Marasca (2017) os conceitos de salutogênese, senso de coerência e a Pedagogia Waldorf estarem correlacionados, é o fato de haver uma correspondência entre três fatores e a visão trimembrada do sujeito, elaborada por Steiner (1907) esfera do pensar-inteligibilidade, sentir - significância, querer- manuseabilidade.

Steiner (1907) cita trimembração e a educação

“O termo alma, é usado para indicar essa conjunção de processos que constituem o mundo interno, representados pela força do pensar, sentir, querer nos seres humanos. Essa tríade, segundo Steiner, deve ser igualmente estimulada para que a educação seja desenvolvida em paralelo com a saúde, por isso é a base que compõe o sistema educacional Waldorf”. [...] (STEINER, (1907) apud MARASCA, 2017, p. 05.)

Entendendo por esse ponto de vista, percebe-se que uma pessoa ao desenvolver dentro do processo de aprendizado, é estimulado igualmente no seu pensar, sentir e querer, pode vir a desenvolver um SOC (Senso de coerência), senso de coerência forte, e desta forma ampliar suas possibilidades de saúde.

Lefevre (2004) fala das escolas promotoras de saúde da importância delas na promoção da saúde. Algumas iniciativas de pesquisas como a de Marasca (2017) vem reforçar esse pensamento ao pesquisar sobre salutogênese e Escolas Waldorf:

“No geral, um método pedagógico que prepara seus professores para, além dos conteúdos, conhecer profundamente o desenvolvimento humano, criar maneiras de apresentar o mundo com atividades e experiências vivas que encontrem eco na prática cotidiana, ou seja, na realidade do seu contexto, respeitando as atividades do Pensar, Sentir, querer, tende a desenvolver, nos educandos, um forte senso de coerência, o que, segundo Antonovsky (1997) não protege de tudo e de todos, mas indicaria um impulso para uma mobilização ativa frente a potenciais estressores” (MARASCA, 2017 p. 12).

Em concordância com a pesquisadora, a pedagogia Waldorf vem desenvolvendo um trabalho muito voltado para qualidade de vida e formação do indivíduo. Vemos a importância

da educação infantil no desenvolvimento e formação de futuros profissionais e principalmente multiplicadores, promotores de saúde. É importante compreender e fortalecer os determinantes de saúde nas escolas públicas de educação infantil de Belo Horizonte, começando pela promoção da saúde dos professores.

Dentro das PIC (Práticas Integrativas e Complementares) a Arteterapia foi utilizada no decorrer de todos os encontros, associada a outras práticas das terapias orientais, que também são utilizadas dentro das oficinas de práticas da antroposofia. A Arteterapia foi muito importante para o processo de busca pela saúde e qualidade de vida neste grupo de professoras. Segundo estudos realizados por Natividade et al. (2021) e Gontijo et al (2020) constatou-se que práticas integrativas cada vez mais estão sendo usadas com o objetivo de buscar o bem-estar, qualidade de vida e principalmente no tratamento e superação de traumas.

### **3. JUSTIFICATIVA**

A escolha do professor de Educação Infantil, como participante da pesquisa, foi para compreender a importância desse profissional como referência, que precisa ser fortalecido e cuidado. Entendendo suas potencialidades, como possível transformador e multiplicador de uma prática de saúde na educação, contribuindo para a formação do indivíduo.

O professor educador infantil, é de fundamental importância nos primeiros sete anos de vida, pois é uma referência de afeto, valores e aprendizado. Lembrando que as crianças chegam a passar 8 horas com esses profissionais. Trata-se de uma liderança que reproduz conceitos, como também pode mudar posturas socioculturais e paradigma sociais por meio da relação com aprendizado e afetividade.

Steiner (1907) desenvolveu uma pedagogia que defende a importância da primeira infância na formação estrutural da criança, formação do caráter da personalidade e estruturação emocional.

Segundo Marasca (2017), Steiner em seus escritos ressalta que na primeira infância é necessário que a criança perceba os aspectos positivos do mundo, para querer estar aqui e cultivar a felicidade. (STEINER 1907 apud MARASCA, 2017, p. 114).

A criança começa a perceber o mundo. É importante estimular sua capacidade criativa, seu brincar.

Neste setênio, órgãos físicos estão sendo formados para que sejamos indivíduos únicos. Fase dos dentes permanentes e amadurecimento do coração e pulmão promove um profundo despertar do sentimento próprio e encontro com o mundo. É o momento em que a autoridade

de pais e professores têm enorme importância na formação estrutural da criança, pois são referência de valores, normas, hábitos e principalmente de conduta. É neste momento que hábitos são absorvidos.

Este momento é marcado pelas sensações, o aprendizado ocorre ao passo que a criança aprende por observar e imitar a pessoa que para ela é significativa. É neste momento que ocorre o desenvolvimento das emoções. Segundo Steiner (1907), a criança vai desenvolver os sistemas rítmicos, dando um ritmo ao seu fazer, sentir e querer. Tendo sua repercussão na fase adulta, pela forma que assim foi estabelecido o ritmo de sua vida.

Ao compreender a forma de relacionar e fortalecer hábitos de saúde, é preciso entender quais os valores culturais e sociais que estão sendo repassados na infância. O lugar de quem ensina é o lugar de referência de amor, afeto, portanto é também o lugar de transformação social. Possibilita desta forma, transformar a realidade, ao seu redor a partir desta relação aluno e professor. Através do processo de aprendizagem, entendendo e fortalecendo a formação estrutural emocional de seus filhos e dos alunos. Para haver transformação é preciso ter consciência do processo de mudança. Ao fortalecer este profissional tem-se pessoas capacitadas, promotores de saúde, para multiplicar e transformar o meio onde estão inseridos.

Interferir na cultura pode nos possibilitar mudanças na forma que compreendemos a saúde, não mais a partir do adoecimento, mas a partir da promoção de saúde, com práticas e políticas públicas voltadas a fortalecer hábitos de saúde.

### **3.1. Objetivo geral**

Avaliar o gradiente de saúde de professores da Escola Municipal de Educação Infantil, utilizando as Práticas Integrativas e Complementares no ambiente de trabalho.

#### **4.1.2. Objetivos Específicos**

- Promover uma reflexão sobre afetividade, saúde física, emocional e espiritual no ambiente de trabalho.
- Ampliar práticas de saúde estimulando a qualidade de vida e bem-estar.
- Fortalecer a figura da mulher, da educadora, facilitadora, como multiplicadora e transformadora da cultural e social na educação, de crianças na primeira infância.
- Avaliar qualitativamente os processos subjetivos e intersubjetivos manifestados na vivência dos participantes.

#### 4. METODOLOGIA

Esta proposta de intervenção, tem sua fundamentação na abordagem da pesquisa qualitativa de campo, com abordagem interacionista. Segundo Minayo (2014) esta abordagem se baseia na ideia de que o comportamento humano é autodirigido e observável em dois sentidos: o simbólico e o relacional, e que devem ser aprendidos na investigação para que se compreenda a natureza reflexiva dos sujeitos pesquisados. Pois será trabalhado a história de vida, o estudo de casos, Minayo (2014) a história de vida da pessoa não são uma verdade, mas uma versão.

De acordo com Minayo (2014)

[...] para compreender o processo de socialização, a emergência de um grupo, a estrutura organizacional, o nascimento de declínio de uma relação social e as respostas situacionais as contingências cotidianas. Deve-se lançar mão de entrevista, da observação participante, podendo-se trabalhar com biografias únicas e múltiplas, a depender dos objetivos de investigação. (MINAYO, pág.4, 2014).

A pesquisa a ser desenvolvida com os professores da educação infantil as Emeis, busca promover uma interação que possibilite transformação e aprendizado e a partir dessa vivência em grupo entender o meio, a realidade local, como também, as experiências do caso a caso, possibilitando o surgimento de um novo olhar, uma prática que possibilite desenvolver saúde e bem-estar. Faz-se necessário entender suas histórias de vida, como buscar superar situações de pressão, conflitos, e como podem promover a autorregulação no ambiente de trabalho e em sua vida como um todo. Visto que o professor da primeira infância, tem um papel importante na formação do caráter da criança. Os estímulos dados nesta época serão norteadores do comportamento na vida adulta.

Trata-se de uma pesquisa qualitativa do tipo pesquisa-ação, cujo olhar repousa sobre a saúde no trabalho, fundamentados sobre a teoria da salutogênese e da promoção da saúde.

O público-alvo, será um grupo de 9 professoras de uma Escola de Educação Infantil (EMEI) Primeiro de Maio, da região nordeste de BH, que também tiveram de se isolar em suas casas, tentando conciliar a realidade das suas rotinas domésticas e as demandas do trabalho com a docência.

O grupo de intervenção é composto de 9 professoras: Sendo uma Diretora, uma vice-diretora, uma coordenadora, 6 professoras e um estagiário (apoio). Os encontros em sua maioria foram pela plataforma Zoom e google meet com duração média de 1:30 min a 2:15 horas, sendo os 2 últimos encontros presenciais. Os encontros tiveram de ser adaptados para o

remoto em função da pandemia do COVID19. As professoras já estavam em processo híbrido de retorno às aulas. E dispunham da sexta-feira para o trabalho remoto, de planejamento. Os profissionais de educação já estavam devidamente vacinados. Em razão do processo de adaptação das escolas, ao processo presencial após pandemia, às muitas demandas de trabalho, as professoras escolheram ficar no remoto e alguns encontros ocorreram no presencial.

Foram realizados 9 encontros, estiveram presentes no primeiro encontro, de apresentação da proposta e escutar as expectativas das professoras, estiveram presentes 17 professoras, desta, 9 decidiram participar. No segundo encontro algumas professoras tiveram dificuldades para entrar em virtude da ferramenta (zoom) do qual elas ainda não estavam adaptadas. Algumas professoras que tinham interesse em participar informaram que devido à demanda exigente da secretaria e a tarefas diárias não teriam tempo disponível para participar deste trabalho. No terceiro encontro, a vice-diretora, em virtude da demanda da escola, preferiu não participar. Permaneceram 8 professoras.

Os encontros ocorreram em ambiente virtual e presencial e dentro do horário de trabalho, durante dois meses do 2º semestre de 2021. Foi utilizada a plataforma Zoom. Cada oficina teve a duração de 1 hora e 30 minutos a 2 horas e 15 minutos. O critério de escolha da escola ocorreu de acordo com o interesse dos professores e o número mínimo de participantes, após conversar com a Diretora da escola e enviar a proposta.

Serão usadas as seguintes práticas integrativas complementares (PICS) - a Arteterapia, constelação sistêmica, yoga, meditação, jogos teatrais, expressão e linguagem corporal, automassagem (Do In) e logoterapia. Serão abordados também a neurociência cognitiva comportamental para compreender os processos físicos de mudança e como podemos estimulá-los para promover saúde.

Todos os processos subjetivos e intersubjetivos resultantes da prática interativa das oficinas, serão registrados por meio de elaboração de diário de campo, a partir da observação direta e indireta das atitudes, gestos e expressões dos participantes, dos seus relatos, das discussões implementadas pelo grupo, assim como pelas conversações espontâneas entremeadas ao longo do processo. Todas as vivências e os comportamentos dos participantes ao experimentá-las, assim como os materiais produzidos nas oficinas, por cada participante, por subgrupos e pelo grupo inteiro, serão agregados ao diário de campo. Todos os encontros serão gravados e também este material também integrará o diário de campo. Além disso, haverá

um nono encontro destinado à realização de um grupo focal com os participantes, seguido por roteiro, onde poderão discutir a experiência vivida.

As oficinas serão desenvolvidas de acordo com o plano apresentado a seguir, no qual todos os encontros são descritos, assim como os instrumentos de avaliação utilizados. As temáticas trabalhadas foram planejadas de acordo com o descrito nos objetivos, resguardando flexibilidade suficiente para ser modificada de acordo com o que emergir do grupo.

O projeto foi liberado pela Secretaria Municipal de Educação-SMED, após verificação da proposta em março de 2020. Foi repassado um a relação de Emeis de BH para entrar em contato para viabilização do projeto. Logo após, houve o fechamento das instituições de ensino em decorrência da pandemia do COVID19. A escola escolhida foi a EMEI Primeiro de Maio, escola municipal de educação infantil da região nordeste.

Em visita à escola foi possível conversar com a Diretora que se mostrou interessada e apoiadora desta intervenção. Foram enviados para a Diretora da escola, o TCLE e o pré-projeto com as informações mínimas a respeito da proposta. Após aceitação pela responsável da escola, (documento presente nos anexos), o projeto foi encaminhado ao Comitê de ética.

Durante esse processo, o governo federal autorizou o retorno total tanto de professores e alunos às aulas presenciais em todo território nacional, seguindo as devidas orientações de segurança. Tivemos de mudar o dia dos encontros. De sexta -feira de manhã para quarta- feira a noite, as 18:30 após o horário de trabalho. Em virtude dessa mudança, uma das professoras não pode participar porque mora distante da escola e não conseguiria chegar em casa a tempo. E a pessoa que estava como observador de apoio ao pesquisador também não pode continuar.

No sexto encontro, estiveram presentes 7 professoras. No sétimo encontro 7 professoras participaram uma delas estava doente, o grupo demandou que os dois últimos encontros fossem no sábado e presencial. Uma delas informou que estaria em viagem. O oitavo e nono encontro foram 5 participantes e 2 que participaram fazendo relatos e reflexões sobre todos os encontros, pois estavam viajando e não poderiam estar fisicamente no local. O nono e último encontro foi o grupo focal. No nono encontro a diretora nas discussões do grupo focal, sugeriu como forma de mobilizar tantos professores e funcionários do administrativo da escola, que este fosse realizado uma proposta de encerramento do semestre letivo, com todos os funcionários das escolas. Conforme as professoras presentes frisaram a importância deste trabalho para todos na escola e principalmente como uma ação multiplicadora junto ao público atendido. A diretora

presente ressaltou a importância deste primeiro com o grupo todo da escola. Informou sobre seu interesse em levar esse projeto para todos na escola, sendo incluído dentro do planejamento da escola. Ficou agendado para o último dia letivo, dia 17/12 9:30 a 12:00, de forma presencial. Estiveram presentes 40 participantes, o encontro foi muito produtivo, e tinha uma proposta de motivar e envolver pessoas com a proposta de promoção da saúde.

Os materiais produzidos de Arteterapia, foram registrados por meio de fotos e também embasou as discussões a respeito dos temas abordados. O material também foi gravado.

A técnica de análise de dados se dará por análise de conteúdo segundo Bardin (2011). A análise de conteúdo é um conjunto de técnicas de análise de comunicação com objetivo de levantar, com procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou qualitativos) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção destas mensagens.

De acordo com Bardin (2011), por meio da sistematização, busca-se elucidar conhecimentos embutidos nas mensagens advindas da interação entre entrevistador/entrevistado, ultrapassar o alcance meramente descritivo para atingir interpretações mais profundas com base na inferência, nas características do texto, nas causas ou antecedentes das mensagens, nos efeitos da comunicação.

Bardin (2011) para o desenvolvimento desta proposta desenvolveu alguns passos a serem seguidos:

1. Os discursos coletados serão, inicialmente, transcritos mantendo-se a forma original de expressão dos respondentes;
2. Pré-análise, na qual se fará uma leitura flutuante, a partir da qual emergiram impressões e orientações, de forma a identificar as grandes categorias discursivas abordadas pelos respondentes;
3. Leituras exaustivas dos conteúdos, para a organização e sistematização dos conteúdos, permitindo o agrupamento dos mesmos em grandes categorias;
4. Análises dos conteúdos das falas dos sujeitos, que serão reunidas por categorias, identificando unidades de significados, estabelecendo subcategorias e procedendo-se aos agrupamentos finais;

5. Análise e interpretação dos dados por subcategorias, possibilitando a descrição dos resultados e significados dos conteúdos que consolidam o tema.

### **5. Pressupostos éticos**

Este projeto segue todos os princípios éticos de trabalho de pesquisa de campo. Foi aprovado pela Secretaria de Educação de Minas Gerais e tramitado na UFMG e enviado para apreciação do Comitê de Ética –UFMG. Todos os participantes assinaram Termo de Consentimento Livre e Esclarecido Apêndice (1).

### **6. Viabilidade de Execução**

O Projeto de pesquisa foi autorizado a sua execução pela (SMED) (Secretaria Municipal de Educação) na Escola de educação infantil de Belo Horizonte. E já foi desenvolvido pela mestranda responsável pela realização dos encontros, oficinas e diário de campo e demais procedimentos.

Houve um interesse significativo, por parte das professoras para participarem desta proposta. Apesar da pandemia, não houve problemas com a sua realização, pois as atividades serão virtuais e os encontros presenciais serão adotadas todas as medidas de segurança necessárias para que as atividades ocorram na Escola Municipal de Educação Infantil Primeiro de Maio.

### **7. Os riscos e benefícios desta pesquisa**

Esta pesquisa não apresenta risco para a integridade física. Os riscos decorrentes podem envolver desconforto emocional diante das atividades ou por desencadear relação com experiências anteriores ou desagradáveis. Caso necessário, pode haver interrompimentos das tarefas, bastando fechar o navegador, e nos encontros presenciais pode sair das atividades. Se detectada necessidade por parte do pesquisador, o participante será orientado (a), e caso manifeste interesse, poderá ser encaminhado para atendimento psicológico da instituição, a qual é vinculado e/ou poderá ser orientado sobre serviços de saúde mental disponíveis em sua região.

Os benefícios relacionados com a sua participação poderão ser o desenvolver de práticas no local de trabalho que possam trazer benefícios para saúde do trabalhador, como também melhorar a qualidade de vida e, conseqüentemente, o desempenho, possibilitando a transformação social e a busca pelo bem-estar e qualidade de vida. Como também evidenciar

a importância das práticas integrativas como uma forma de auxiliar na redução dos níveis de estresse e melhoria na qualidade de vida.

Acredita-se que os resultados esperados poderão ser utilizados para o estabelecimento de estratégias para novas pesquisas em torno da promoção da Saúde, levando a contribuições para políticas públicas de promoção da saúde voltadas para o professor no seu meio de trabalho. Desenvolver práticas no local de trabalho que possam trazer benefícios para saúde do trabalhador, como também melhorar a qualidade de vida e, conseqüentemente, o desempenho, possibilitando a transformação social e a busca pelo bem-estar e qualidade de vida.

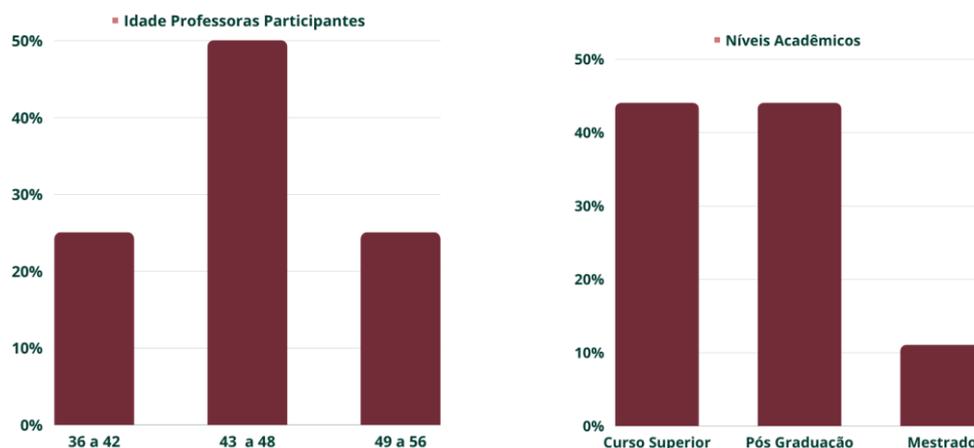
Durante toda a realização do trabalho, a pessoa tem o direito de tirar suas dúvidas sobre a pesquisa na qual está participando. Os pesquisadores estarão à disposição para qualquer esclarecimento necessário.

## 8. RESULTADO

### 8.1- Perfil do grupo de participantes

Inicialmente será apresentado o perfil dos participantes da intervenção, tendo 9 participantes, sendo que no primeiro encontro de apresentação da proposta estiveram presentes 17 professoras, destas 9 assinaram o termo de consentimento, informando que queriam participar dos encontros e responderam ao questionário. A intervenção ainda contou com o apoio de uma pesquisadora que participou observando e dando apoio para a pesquisadora principal e permaneceu no grupo até o quinto encontro.

### Resultado – Perfil das Participantes



Destas mulheres 25% têm idade entre 36 a 42 anos, 50% têm idade entre 42 a 48 anos, 25% têm idade entre 49 a 56 anos. Destas professoras, 44% têm curso superior e 44% delas tem pós-graduação, 11% tem mestrado. 78.8% moram perto da escola. Das professoras 66% têm filhos e 100% trabalham em uma única escola. Com essa informação, e observando o contexto da escola onde 100% das professoras são mulheres, fica bem evidente nesta amostra de que se inscreveram para a intervenção. De acordo com SAYÃO (2001, p.1) em seus estudos cita que:

[...] há aproximadamente 94% de mulheres que atuam na docência na educação pré-escolar no Brasil. No entanto, embora em um número bastante reduzido- em torno de 6% - constata-se a presença de homens atuando como docentes (SAYÃO,2001, p 1).

Venturini (2013) ressalta que dentro de um contexto histórico a mulher é colocada como responsável pela educação infantil. Conforme explicitado pelo autor, as mulheres no passado cuidavam dos filhos e eram responsáveis por ensiná-los e educá-los. Com o passar dos anos as mulheres não só educavam seus filhos como também ficaram com a função de educadora de outras crianças. Em concordância com Carvalho (1999) a construção da imagem social do professor de educação infantil ainda está vinculada à família. Uma relação entre mãe e professora. Está associada a ideia, de que na educação infantil, quem ensina é quem cuida. Pensando nessa realidade o que vemos hoje através deste contato com as professoras, que ainda são a maioria na educação da criança na primeira infância. Além desta função, ainda continuam envolvidas nas tarefas domésticas de casa, desta forma exercendo os trabalhos domésticos de cuidar da casa e das educadoras. Nesse sentido, torna-se importante pensar em formas de adequação desta realidade dos professores e buscar que este sujeito possa encontrar caminhos para a harmonia e o equilíbrio no meio em que ele está inserido. Rosenberg e Amado (1992) mostram os pontos fundamentais da socialização feminina, a maternagem e o trabalho doméstico. Conforme estes autores, tanto na esfera doméstica como na esfera pública a responsabilidade pela educação e cuidado das crianças é das mulheres.

De acordo com Marasca (2017) educação e saúde estão integradas. Segundo a autora, a relação dos professores com a educação vai além do ato de aprender ou ensinar, pois passa por estimular a formação do indivíduo, como também a capacidade de transformação, propiciando mudanças no desenvolvimento de uma consciência crítica que possa promover mudanças no comportamento, e principalmente estimular hábitos de saúde. Assim, o que se aprende será internalizado. Por isso, faz-se necessário estimular as forças cognitivas, afetivas e culturais do sujeito em busca do bem-estar social, crescimento humano, produção econômica saudável e cidadania responsável.

Lefevre (2004) fala das escolas promotoras de saúde da importância delas na promoção da saúde e Marasca (2017) reforça essa teoria quando fundamenta a importância das escolas promotoras de saúde, e sua interferência por toda a vida da pessoa, na forma como se relaciona com o seu pensar, sentir, querer. Tanto Marasca (2017) quanto Marçal (2018) concordam que ao estimular a inteligência humana, ao desenvolver a consciência, a capacidade criativa, tem-se por consequência o desenvolvimento de habilidades, novos conhecimentos e novos estilos de vida saudáveis. Algumas iniciativas de pesquisas como a de Marasca (2017) vêm reforçar esse pensamento ao pesquisar sobre salutogênese nas Escolas Waldorf. Marasca (2017) defende que um método pedagógico que prepara os professores para, além dos conteúdos,

conhecer profundamente o desenvolvimento humano, criar maneiras de apresentar o mundo com atividades e experiências vivas que encontrem sentido na prática cotidiana, ou seja, na realidade do seu contexto, respeitando as atividades do pensar, sentir, querer, que conseqüentemente, vai desenvolver nos educandos, um forte senso de coerência, o que, segundo Antonovsky (1997) “não protege de tudo e de todos, mas indicaria um impulso para uma mobilização ativa frente a potenciais estressores”. Marasca (2017) fez sua pesquisa em uma Escola Waldorf, que vem desenvolvendo um trabalho muito voltado para qualidade de vida e formação do indivíduo, confirmando a importância da Educação Infantil no desenvolvimento e formação de futuros profissionais e principalmente multiplicadores, promotores de saúde. É importante fortalecer o professor e compreender dentro do contexto, quais caminhos levam aos conhecimentos sobre possíveis determinantes de saúde nas escolas públicas de educação infantil de Belo Horizonte, começando pelos professores.

## **8.2. Categorias identificadas durante a intervenção**

Tomando como base a análise de BARDIN (2011) foram identificados em 2 categorias temáticas, sendo que a primeira delas se refere aos conceitos teóricos e práticos da antroposofia com estratégia para promover saúde na relação trabalho e educação e a subcategoria Práticas Integrativas e Complementares (PICS) como estratégia de autocuidado e qualidade de vida no trabalho; e a segunda categoria temática identificada foi o autoconhecimento como estratégia de busca pelo equilíbrio emocional, e superação dos desafios.

A seguir será apresentada a primeira categoria temática: Os conceitos teóricos e práticos da antroposofia como estratégia de promover saúde no trabalho e educação e PICS como estratégia de autocuidado.

### **8.2.1- Os conceitos teóricos e práticos da antroposofia como estratégia de promover saúde na relação com trabalho e educação.**

Os conceitos da antroposofia identificados durante a intervenção que podem ser estratégia para promover saúde nesse grupo de professoras, são as fases de desenvolvimento humano, os temperamentos e as atividades práticas, em dois momentos desta abordagem, na atividade práticas, a partir das vivências com as professoras e o ritmo da condução da rotina diária, o movimento de vida, ritmo que se dá a vida, os aprendizados do segundo setênio e sua importância para o desenvolvimento saudável.

É importante ressaltar que as observações realizadas durante a intervenção mostraram que a teoria da abordagem antroposófica e as PICS estavam explicitadas nos relatos das professoras, alinhadas com a discussão da literatura que reforça a importância da temática.

O estudo da biografia humana, das fases da vida, possibilitou para esse grupo de professores, uma visão mais consciente de sua história de vida. Ao abordar a biografia humana e a relação de saúde no trabalho, segundo Steiner (1907), todos os indivíduos nascem com um potencial espiritual, com talentos, com uma vocação. A cada setênio, de 7 em 7 anos, ocorrem mudanças físicas, biológicas e psicológicas, que a forma que o indivíduo passa por essas fases e como ele percebe cada etapa vai impactar na sua vida como um todo. Ao compreender os processos de cada etapa vivenciada, identificando situações e comportamentos que possam ser modificados, transformados e que promovam saúde e bem estar. Ao tomar consciência, permite perceber onde ao longo de sua vida, teve ações que gerou saúde e pode ser ampliado e

potencializado, como também dar novo sentido ao que de uma forma ou de outra impediu de ter uma vida voltada para o equilíbrio e a qualidade de vida. Buscou-se entender dentro deste processo, sua relação com o trabalho, o que faz sentido, o que tem significado para esse sujeito. Identificando as crenças e valores que perpassam em sua vida como um todo. Os três primeiros setênios são fundamentais para estruturação do indivíduo e vão impactar em toda a sua vida. No entanto, é importante entender essa primeira fase da vida para entender como se dá os processos de aprendizagem que podem interferir na forma como a pessoa se relaciona com a saúde, o que ela aprendeu, como por exemplo, os hábitos e a cultura a ele repassado. De acordo com Steiner (1907) no 1º setênio, de 0 a 7 anos, a criança nessa fase percebe o mundo bom. Ela precisa se sentir amada, cuidada e segura. Ela vê o mundo a partir da realidade que percebe. A criança está desenvolvendo nesta fase os sistemas sensório-motor, e respiratório. Nessa fase, é importante respeitar e estimular a criança de acordo com o seu desenvolvimento. A criança aprende por meio da imitação a elaborar sentimentos.

De acordo com a abordagem da antroposofia, acelerar o processo de desenvolvimento da criança antes do tempo, pulando etapas, pode gerar uma perda na saúde. Isso ocorre porque a energia que deveria ser direcionada para o desenvolvimento dos sistemas, motor, sensorial e circulatório enfraquecem, ao ser direcionada para a aprendizagem intelectual. Áreas muito importantes para o desenvolvimento da criança, são enfraquecidas. Surgem vários problemas respiratórios, emocionais e físicos. É importante lembrar que as crianças estão sendo alfabetizadas cada dia mais cedo, gerando impactos e enfraquecimento emocional de sua saúde, que podem impactar na fase adulta. Dependendo de como essa criança aprendeu ela pode vir a ter uma visão distorcida da realidade, Marasca (2017). Esta é a fase mais importante para estruturação do indivíduo, quando é formado o caráter. Freud (1905), pai da Psicanálise, também pesquisou sobre a fase de desenvolvimento da criança. O autor frisa a importância desta etapa, pois é a época da formação da personalidade. Assim, a forma como a criança percebe e reage ao mundo vai impactar diretamente a sua saúde mental, física e emocional.

O 2º setênio 7-14 - O mundo é belo, a fase estética é marcada pela forma que o indivíduo vê o mundo. A criança começa a se relacionar com o mundo exterior. A referência agora é com a figura amada da professora, referência de identificação. Aos 12 anos, ela começa a sofrer mudanças corporais, é uma fase que o jovem é muito crítico consigo mesmo. Momento em que o indivíduo precisa ser estimulado aos valores éticos, a crença em algo, principalmente estabelecer e fortalecer limites, normas e regras. Dependendo de como o indivíduo percebe essa fase irá ter impacto na sua vida adulta, nas suas relações sociais. Jung (1949) descreve o

indivíduo desta fase como sendo extrovertido e introvertido. Conforme Steiner (1925) nesta fase começa a confirmar as características dos temperamentos, que também será foco deste estudo.

O 3º Setênio, 14 a 21 anos é a fase em que o mundo é verdadeiro. O jovem nessa fase já consegue defender seus próprios pensamentos, mais autônomos, mas também começam a questionar, buscando caminhos diferentes do que conheceram com os pais, desenvolvendo seus próprios pensamentos. Esta fase é marcada pelo surgimento dos talentos, os interesses pela carreira profissional, marcada pela coragem e a vontade de viver desafios. Existe uma necessidade de liberdade. O corpo nesta fase por volta dos 18 anos já está completamente formado, no seu pleno vigor físico. Momento que há tentativas e muitos erros.

Neste sentido, é importante trazer situações que façam com que o professor veja com um olhar mais cuidadoso, suas experiências, identificando o que ajudou a enfrentar as dificuldades na vida.

De acordo com Moraes (2006) referindo-se a educação e saúde;

“A pedagogia comprometida com o ideal salutogênico, deverá enfatizar os cuidados pedagógicos que poderão gerar, a partir da infância, um ser humano com aquilo que Antonovsky denominou de forte Senso de Coerência, “quanto mais Senso de Coerência tem os pais, mais influenciarão a criança nesta direção “(Antonovsky, 1979). Isso implica num adágio pedagógico antes anunciado por Rudolf Steiner que dizia “educação é antes de tudo autoeducação” (MORAES 2006, p. 193).

Antonovsky (1979) criou o conceito de SOC (Senso de Coerência) como sendo uma habilidade em administrar um conjunto de atitudes para lidar com situações de estresse. O SOC é composto de três elementos: Compreensibilidade, Manejabilidade e Significatividade. O autor defende a ideia de que uma pessoa com SOC forte é capaz de lidar de forma satisfatória com as agressões da existência. E uma pessoa de senso de coerência fraco tem mais dificuldades para lidar com situações adversas.

Pode-se salientar, segundo Steiner (1907) o entendimento das etapas de desenvolvimento, especificamente a primeira fase e a forma como a criança aprendeu, os valores, os hábitos e a forma que ela se relaciona com o mundo, podem impactar na saúde e qualidade de vida.

Segue abaixo um fragmento da fala de uma participante da escola sobre sua percepção sobre sua infância, nos setênios:

“Minha mãe foi catadora de papelão, quando eu fui para a escola, e eu tinha uma imaginação fértil. Porque aquilo que eu não dava conta de ter, como lápis de cor, eu tinha desejo de ter muitos, eu falava com os colegas que eu tinha uma casinha que era cheia de lápis de cor, então é essa inocência, de imaginar que eu nunca ficava na tristeza de não ter, então, eu inventava que eu tinha. Eu falava com tanta convicção que eu acreditava que eu tinha. Eu acredito que isso trouxe para essa vida que eu tenho hoje, eu não deixo me abater. Logo dou a volta por cima, eu tiro desse baú, quero continuar carregando comigo essa inocência imaginativa, é isso que me sustenta até hoje.” (Professora 1, 7º encontro).

Percebe-se a importância de se estimular a fantasia da criança, mesmo com uma infância muito difícil, com muitas faltas, mas que continha muito afeto e segurança de forma que a criança pudesse viver seu mundo de fantasia que a fez superar momentos difíceis. Observou-se na fala desta professora, que o ambiente acolhedor que ela vivia, propiciou que ela tivesse uma visão positiva do mundo. Mesmo com toda a dificuldade, conseguiu ter esperança através do seu brincar e de acreditar no seu mundo de fantasia. Esta experiência teve muita importância na forma que esta pessoa vai enfrentar seus desafios e se relacionar com o mundo. Na fase adulta vai buscar força que o motive e superar adversidades. A partir dessas lembranças foi possível observar motivação e identificação com a função de professor.

Segundo Lievegoed (2006),

“A fase após o primeiro estiramento e a segunda denteição, isto é, a fase escolar, é caracterizada por um isolamento muito intenso: a criança se volta para si mesmo, e explora as qualidades de sua própria mente no pensar, no sentir e no querer. A criança faz isso como poder da fantasia. Essa fantasia infantil lança a base para a criatividade na vida social e na carreira dos anos posteriores. Um indivíduo que foi incapaz, por qualquer razão, de fantasiar e sonhar acordado durante esta fase, mais tarde sentirá uma falta de espontaneidade e versatilidade nas relações interpessoais. Durante a segunda fase a criança precisa ser convencida de que o mundo está cheio de alegria e cheio de beleza” (LIEVEGOED, 2006 p. 37)

Steiner (1997) reforça que “nos anos do ensino fundamental e médio, que o desenvolvimento humano se abre para o cultivo da sensibilidade, proporcionando a aquisição de um equilíbrio entre as forças da fantasia e criatividade, com a razão.”

Ao olhar para sua biografia, fez com que a professora, trouxesse a lembrança, vivências que possibilitou o entendimento e a importância da primeira infância, como também, fortalecer a figura do professor e principalmente, porque na infância aproximadamente por volta do segundo setênio ela aprendeu sobre um mundo belo, suas referências com pessoas amadas, este olhar sobre a vida é de extrema importância na fase adulta na superação de desafios e principalmente para ter comportamentos que favorecem à saúde.

Em outro relato, uma professora falou da importância da natureza na vida dela e a forma que ela aprendeu e se desenvolveu. Foram observados dois pontos importantes que é a forma que ela se desenvolveu por meio da natureza e pela referência que teve. Steiner (1907) ressalta que no segundo setênio é onde acontece a identificação com a figura do professor. A criança percebe o mundo belo e começa a se relacionar com mais pessoas quando vai para a escola, além de seus pais. No caso em questão, a professora teve como referência na escola, pessoas que são da família. Nos encontros, esta professora foi uma das que mais trouxe experiências com o brincar e vivências que propiciou uma vida mais saudável. Muito participativa e muito empolgada a cada vivência trazia mais informações que a fazia lembrar suas escolhas, sua forma de aprender e lidar com a vida e com a saúde, contribuindo muito para as descobertas em grupo.

Abaixo o relato da professora após vivência sobre as fases da vida:

“...A relação com a natureza é uma coisa da minha saúde mental. Na escola não tinha discussão sobre natureza porque a gente morava dentro dela. Então na minha infância...Tudo era através de subir na árvore e nadar. Fico pensando como desenvolvi a coordenação motora, a oralidade, diverso tipo de som, isso me remeteu muito lá atrás eu aprendi assim...a forma como eu fui alfabetizada, faz a professora que sou hoje. Minha mãe e minha avó eram professoras da zona rural. Eu ajudava minha avó com os alunos delas... Eu escrevia cartas para os tios que moravam fora. Minha avó ditava e eu escrevia... Eu sou uma pessoa que hoje gosto muito de escrever.... Isso pra mim gera saúde, eu tiro minhas angústias e ponho no papel. Tudo que eu sinto eu escrevo lá e gera saúde. Eu tenho promovido saúde”(Professora 2, 2º encontro)

Marasca (2017), em suas pesquisas, identificou que ex-alunos Waldorf têm menos incidência de algumas doenças e como consequência melhoria na qualidade de vida, pois ao longo do seu desenvolvimento é estimulado o senso de coerência, como abordado por Antonovsky (1949) de forma ampliada dentro do seu desenvolvimento equilibrado do pensar, do sentir e do querer.

Observa-se no relato da professora que as experiências por ela vivenciadas na infância, onde ela foi muito estimulada a criatividade, ao brincar, a se relacionar com a natureza e com o mundo, permitiu um ambiente saudável, que gerou bem estar e saúde, mesmo ela não tendo estudado em uma escola Waldorf, ela conseguiu trazer para a função de professora sua capacidade criativa, essa experiência a ajudou a ser a educadora.

No condizente a educação da criança Moraes (2006, pág. 238) salienta:

“A educação passa a ser vista, pela antroposofia, como um processo de desabrochar de potenciais do sujeito, ou seja, aqueles potenciais que lhe permitirão desenvolver um Senso de Coerência (pensar, sentir e agir) que o tornaram um cidadão do mundo criativo, participante, disponível, forte diante das contingências existenciais” (MORAES, 2006 p. 238).

Ao olhar para sua biografia, possibilitou que esta professora trouxesse à lembrança e pudesse compreender de forma consciente o processo da primeira infância, e desta forma fortalecer a figura do professor. O Segundo setênio (1907) é onde começa as identificações, a importância do professor para a criança como referências, este período é marcado pelas transformações corporais e principalmente o desenvolvimento do senso crítico. Como essa criança vai perceber o mundo, vai interferir na fase adulta, como ela busca relacionar com o mundo, como superar os desafios. Fazendo um paralelo com o senso de coerência de Moraes (2006) e Marasca(2003) defendem que quanto mais a criança desenvolver o senso de coerência proposta por Antonovsky (1979) mais possibilidades ela desenvolver SOC forte e ser um adulto sadio. Neste sentido Moraes (2006) diz sobre o pensamento salutogénico como uma aptidão do indivíduo para viver bem, com qualidade, e resistir aos males da vida. Sendo movido por um senso interno de coerência.

Conforme Stirbulov (2015),

“A influência que os pais exercem, agora é dividida com a figura do professor. O professor, que ocupa esse espaço com uma atitude de autoridade amorosa, faz uma diferença positiva na vida da criança. Para ela, este se torna o dono da verdade, e o elo entre ela e o mundo. Basta tentar questioná-la para receber a resposta: meu professor disse que é assim, ele é que sabe! ...Além da aprendizagem escolar, neste período a criança necessita muito do brincar. É por meio do brincar que ela continua fazendo descobertas acerca do mundo. As brincadeiras também são importantes para que experimente o mundo com os papéis sociais, as suas regras, seus limites corporais, a sua imaginação.... Junto com os seus pensamentos a criança desenvolve uma capacidade de observar. Começa a observar o comportamento dos adultos que são os seus referenciais de vida: mãe, pai, professor. É por isso que o exemplo dado é tão importante. Neste período é que começam a ficar mais evidentes as qualidades, as incoerências e os defeitos dos adultos: é quando a criança questiona por qual motivo os pais não fazem o que falam” (STIRBULOV, 2015 p.51)

Ao resgatar as experiências da segunda infância, nas intervenções com as professoras, foi possível identificar fatores que influenciam na saúde, situações que foram determinantes para a escolha profissional. Tanto Stirbulov (2015) e Steiner (1907) retratam a importância do lúdico e do brincar para a estruturação emocional.

A seguir o relato da professora retrata esta experiência:

“Minha infância foi muito feliz ...meu pai trabalhava numa empresa que ganhava aqueles tíquetes para ir no parque municipal...aí a gente chama os primos a galera da rua toda íamos pro parque. A gente passava muita dificuldade ...minha mãe teve minha irmã quando eu tinha 13 anos... Mas logo um ano após, minha mãe faleceu. E eu meio que assume assim a maternidade dela, nova...Meu pai teve de sair do emprego para trabalhar em casa, senão os vizinhos denunciaram... Hoje a gente vê que minha mãe e ele tinha essa coisa de puxar para o lúdico... Isso me fez tender pro lado da educação porque sempre eu era a professora, o que refletiu muito para eu estar hoje na área. Verificação dessa coisa da ludicidade que meus pais tinham que era natural deles da minha mãe tudo ele trazia para o lúdico, para brincadeira, até na divisão das tarefas ele colocava brincadeira no meio. Então aí eu não sei, eu acho que foi me puxando. (Professora 5, 2º encontro).

O primeiro e segundo setênio é marcado pela referência da pessoa amada, pela influência dos pais na vida da criança. Neste período, vão repassar valores, normas de conduta, regras que vão influenciar na forma de ver e lidar com a vida, na percepção de mundo. Pode-se observar no relato de professora 5, a importância do lúdico e do brincar na forma de lidar com o mundo, tiveram dois fatores muito importantes: a influência dos pais na primeira infância, com referência de pessoa amada, estimulando a criatividade, o brincar, o lúdico da arte, e a superação das dificuldades. Estas experiências foram pontos positivos para a escolha da profissão, de professor de educação infantil. A forma com que ela aprendeu, possibilitou o desenvolver de habilidades de resiliência, geradoras de saúde.

Burkhard(2012) observou a importância do lúdico e do ritmo, os valores, as regras e tarefas são melhores absorvidas nesta fase, pois segundo a autora, é o momento onde se desenvolve o sistema rítmico, o coração e o pulmão e o ritmo que se dá para a vida como um todo. Onde os hábitos de vida serão estimulados, sejam eles saudáveis ou não. De acordo com o relato, o pai, ao perder a esposa procurou cuidar dos filhos criando um ambiente acolhedor, e com muito humor e ludicidade. Desenvolvendo estratégias até para envolver os filhos nas tarefas diárias. O que ajudou no enfrentamento das dificuldades estimulando o brincar, a criatividade e a afetividade, além do desenvolvimento emocional e psicológico da sua filha, no caso a professora. E conseqüentemente facilitando e superando as dificuldades e incertezas da puberdade e como também a identificação com a figura do professor.

Em relação ao Ritmo e saúde, segundo a autora Stirbulov (2015),

“...Quando falamos em ritmo é a alternância de duas polaridades, a contração, e a expansão intermediada pela pausa. Esta é a base da respiração. Uma vida ritma nada mais é do que sintonizar nossa frequência com a da natureza. Esta sintonia é capaz de diminuir o desgaste de qualquer um pois gera vitalidade. Outra característica importante do ritmo é a repetição: essa cadência permite que a pessoa tenha a segurança no futuro... Essa segurança é fundamental para que um ser humano consiga atuar no mundo de forma tranquila e equilibrada.... Cria-se uma sintonia entre a natureza interior e a exterior, gerando o equilíbrio e a calma tão importantes para a saúde física e emocional” (STIRBULOV 2015, p.62 a 64)

Burkhard (2012) também fala da importância da autoridade amada para marcar limites e estabelecer ritmo, normas e costumes. Segundo Burkhard (2012),

“Quando recebemos normas rígidas demais, a criança fica como que sufocada. É como inspirar constantemente sem expirar. Isso poderá torná-la uma pessoa tímida ou introspectiva. Por outro lado, quando não tenho nenhuma autoridade que imponha limites, é como se constantemente expirasse sem conseguir inspirar. Como consequência, torna-se um adulto extrovertido demais, sempre voltado para fora invadindo o limite do outro. Nesta época da vida é necessário construir um equilíbrio sadio entre esses dois extremos. Quem aprendeu a inspirar e expirar sadiamente nesta época terá uma boa base para a convivência social mais tarde na vida. Os costumes vão-se inscrevendo em nosso corpo etérico ou vital, que é também o corpo de nossa memória. Tudo o que acontece na vida fica como inscrito em nosso corpo etérico ou vital e pode, com esforço da memória ser novamente aí buscado. Este segundo setênio é fundamental para o desenvolvimento psíquico posterior, principalmente entre os 21 a 42 anos quando dependemos intensamente dos relacionamentos sociais” (BURKHARD, 2012 p. 56 a 58).

Em concordância com Stirbulov (2015) e Burkhard (2012) fazendo um paralelo entre os autores e o relato da professora, percebe-se que as experiências vivenciadas nos primeiros setênios foram determinantes para esta professora para o desenvolvimento equilibrado e coerente e a escolha da profissão. Segundo Burkhard (2012) o ritmo está ligado a como se aprende, o inspirar, aquilo que aprendo e o expirar ao que devolvo pro mundo. Quando se desenvolve um equilíbrio saudável, marcando um ritmo, um tempo adequado levando em consideração o sentir, aumenta-se as possibilidades desta pessoa desenvolver menos doenças. Ao revisitar a sua biografia ela consegue perceber comportamentos e ações que são extremamente importantes na relação com a saúde e principalmente na relação professor e aluno.

Outro ponto abordado dentro desta categoria é a importância dos temperamentos humanos, busca-se através do entendimento desta teoria, equilíbrio, saúde e bem-estar. Segundo Glas (2011) apud Steiner (1909) retoma esses conceitos dos temperamentos humanos, aprofundando neste conhecimento e relacionando com os corpos que formam a imagem da quadrimembração do ser humano. São eles corpo físico, corpo vital, corpo anímico, e o Eu. Segundo Steiner (1909), algumas características de temperamentos aparecem desde o nascimento da criança e vai se fortalecendo conforme vai se desenvolvendo. São 4 temperamentos associados aos elementos da natureza, o Colérico (elemento fogo), sanguíneo (elemento ar), melancólico (elemento terra) e fleumático (Elemento água).

Ao abordar teoria dos quatro temperamentos, nas intervenções com as professoras, foi possível trabalhar com a autopercepção, sendo estimuladas a perceber as qualidades de cada

temperamento identificando os dois temperamentos mais dominantes os e menos dominantes. Procurando identificar em sua biografia, estes traços de temperamentos, trazendo as experiências delas de vida, com intuito de identificar condições de saúde, diferenciando do que são fatores de doenças.

Ao propor essa reflexão tinha-se como objetivo que essas professoras identificassem seus temperamentos e identificassem comportamentos que geram saúde, equilíbrio e bem-estar. Como por exemplo comportamento de comparação, de uma pessoa em relação a outra. Desta forma, as professoras puderam identificar falas comportamentos que interferem e interferem na qualidade de vida. Ter consciência de suas qualidades e habilidades está diretamente relacionado com o senso de coerência, e o processo de identificar as diferenças e de aceitação.

Na educação de crianças, o professor por ser referência de conhecimento e aprendizado pode reforçar comportamentos saudáveis entre as crianças, potencializando habilidades e a importância da diferença entre os temperamentos. O processo de aceitação e principalmente de identificação, faz com que o indivíduo compreenda quais são suas qualidades, que estão no seu temperamento e possa estimular produtivamente como também identificar suas fragilidades e quais habilidades podem ser aprendidas para propiciar o seu desenvolvimento e como consequência, Segundo Antonovsky(1979) tem-se indivíduos com maior senso de coerência tem grande chance de terem uma vida mais saudável. E principalmente a redução do adoecimento. Com entendimento sobre os 4 temperamentos, colérico, sanguíneo, fleumático e melancólico, diminui os riscos de incompreensões, evitando juízo incorretos e estimulando o convívio com a diversidade. (Marasca,2017).

Estes 4 grupos de temperamentos, também estão ligados à genética, as condições do ambiente, a fase da vida, predisposição física e que cada um tem suas características e nível de importância. É importante estimular tais qualidades dos temperamentos e desta forma ter indivíduos mais saudáveis e que possam estimular práticas de saúde. Marasca (2017) Tendo um novo olhar sobre o indivíduo e principalmente levando este aprendizado para a relação com as crianças e com os colegas de trabalho. Desta forma, promovendo a mediação de conflito, fortalecendo a ideia de uma escola promotora de saúde, que reproduz comportamentos de saúde. Após a vivência prática de Arteterapia e visualização, a palestra sobre os temperamentos humanos foi possível identificar essa relação em alguns relatos das professoras:

“[...] porque eu me identifico assim na melancólico está eu sou muita assim calma, sou muito voltada para arte amo. Eu me vi muito no ar, na Terra e também na água. Acho que nós somos um pouquinho de tudo só que sou mais isso. Desde a minha infância eu sempre fui assim desde a minha infância. Eu achava que eu era lerda. Até hoje eu acho que sou. E essa coisa que eu achava que era lerda hoje eu acho que não só tão lerda assim. Saber dos Temperamentos dá um alívio. Tem gente que fala assim você é voada. Eu esqueço muitas coisas, sou uma pessoa que penso muito. Sou uma pessoa que fico pensando, fico horas olhando na minha varanda para o nada. Por isso que eu escrevo isso é esses elementos têm muita relação meu jeito. Fui me encontrando no que você foi falando. (Professora 2, 3º encontro).

De acordo com o relato da professora, percebe-se que ao passo que elas vão fazendo observações sobre si mesma, vão ressignificando, a respeito de suas qualidades, os temperamentos que condizem com seu traço de personalidade. A professora em seu relato diz que se sente aliviada ao compreender a teoria dos temperamentos, pois teve momentos traumáticos em sua vida onde uma referência amada, a chama “lerda”. É bem provável que ela tenha vivido várias situações assim, ao longo da sua vida e nas relações com o trabalho educador. As consequências e pressões do meio conforme Burkhard (2012) pode vir a gerar desequilíbrio emocional ao passo que a pessoa começa a não se aceitar e tentar ser o que o outro quer que ela seja, gerando um desequilíbrio entre o pensar, sentir e o querer, o que pode vir a diminuir senso de coerência abordado por Antonovsky (1949). Ao refletir sobre os temperamentos, surgem sentimentos de pertencimento, com a percepção de si, ela pode estimular melhor suas qualidades, compreender suas dificuldades, como também melhorar a relação de trabalho pois vê a importância dos diferentes temperamentos nos grupos. Ao mesmo tempo que ela se percebe ela traz essa descoberta para as suas relações de trabalho e família e principalmente no aprendizado com as crianças. Evitando incompreensões, traumas, transtornos emocionais, adoecimento, e com isso tem-se indivíduos mais saudáveis. Marasca (2017). O viver em sociedade, é viver com pessoas diferentes. Ao serem estimuladas em sua capacidade e potencialidades têm-se indivíduos com alto senso de coerência, portanto, com maior potencial para se manterem saudáveis.

Marasca (2017) retrata que

“A promoção da saúde por uma intervenção, ou um conjunto de ações que teria como meta ideal, eliminação permanente, ou pelo menos mais duradouras de doença, porque buscariam atingir as suas causas básicas, e não apenas evitar que as doenças se manifestem nos indivíduos ou coletividades”.(MARASCA, 2017 p. 1315-5216)

A pesquisa realizada por Mutarelli (2006), nos traz algumas informações sobre a importância de trabalhar com os temperamentos na educação. Segundo a pesquisadora, o

tratamento das diferentes disposições de temperamentos deve ser um hábito na educação. Desta forma dentro dos grupos, se complementariam e intercambiariam interesses aprendendo uns com os outros.

Em concordância com Mutarelli (2006) ao reunirmos os alunos em grupo cada um de um determinado tipo de temperamento tem a função de harmonizar os temperamentos, de fazer com que as crianças se relacionem de forma a interagir com os 4 tipos fundamentais e intensifica em si características que não pertencem ao seu tipo de temperamento. Segundo Marasca (2017) retoma o conceito de Steiner (1907) em sua pesquisa sobre salutogênese e educação que tudo que se aprende nos primeiros setênios vai refletir em toda sua vida adulta. Crianças com traumas na infância podem ter grandes chances de na fase adulta desenvolverem doenças no futuro.

Segundo Marturelli (2006)

“Steiner (1907) salientou que não podemos esquecer das características temperamentais que acompanham a transformação da entidade humana, e que seus escritos que não se pode ter de elaborar conceitos muito rígidos e bem definidos pois tudo se interpenetra, como isso ele quer dizer que todas as crianças são sanguíneas mesmo quando individualmente são coléricas, fleumática ou melancólicas. A sanguinidade é uma característica da infância, assim como a cólera é uma característica da adolescência. O temperamento melancólico é típico do homem e mulher adultos que, na idade madura, tendem ao temperamento fleumático” (MARTURELLI, 2006 p. 99 apud STEINER, 1988).

Pode-se observar, conforme a citação acima, que os temperamentos estão também vinculados às fases de desenvolvimento humano. E requer olhar cuidadoso e sem rigidez, que leve em consideração todo um contexto.

Marasca (2017) faz uma observação sobre os temperamentos, os escritos de Steiner (1861-1925). Apesar da singularidade de cada ser humano, sua constituição física e anímica pode ser agrupada nestas quatro categorias. Segundo Marasca (2017):

“Esse conhecimento se constitui em preciosa ferramenta aos professores, que podem evitar incompreensões em sala de aula, sobre atitudes características apresentadas pelos diversos temperamentos, evitando juízos incorretos e instruindo o convívio com a diversidade” (MARASCA, 2017 p.22)

Em concordância com Marasca (2017) os conhecimentos são importantes para promover saúde, se refere aos determinantes de saúde e principalmente num pensamento de

saúde coletiva vinculada à educação e que está diretamente ligada à saúde do professor. Se temos um ambiente propício para o desenvolvimento e a convivência entre pessoas, menos conflitantes e mais colaborativas, tornando este ambiente mais saudável, gerador de saúde.

No relato de uma professora, ela traz muito sentimento em sua fala, quando diz dos sofrimentos que passou, rótulos que recebeu e como isso por muitas vezes a tirou do equilíbrio na infância e na fase adulta. Em sua fala a professora reconhece a importância desta teoria e fala sobre o sentimento de alívio que sentiu:

“Eu sempre quando criança, mais nova, sempre fui mais calma e tranquila... Minha mãe me chamava de lerda essa palavra de lerda a essa palavra você quer ver o meu colérico (fala brava) aparecer se falar merda, na verdade a gente precisa disso (o refere-se os encontros e o conhecimento sobre temperamentos) nos grupos porque isso causa adoecimento. Se você não tem equilíbrio você não sabe também como trabalhar isso né é eu acho que esses encontros são muito importantes para a gente fazer uma reflexão e ver e quando você lida com muita gente você precisa reconhecer isso (refere às diferentes temperamentos) e pra não causar mais adoecimento quando você está com um grupo que te sufoca faz isso não tem esse equilíbrio... Não está no meu temperamento fazer barraco... a gente tem uma cobrança muito grande... é eu tenho tentado equilibrar porque isso me traz um certo sofrimento às vezes não expor não falar. (Professora 6, 3º encontro)

No relato desta professora, observou-se que ela percebe suas dificuldades a respeito de seu temperamento, mas que identifica essas características dentro de um grupo maior dos 4 temperamentos e ela consegue perceber qualidades, pontos a evoluir e serem trabalhados para buscar o equilíbrio emocional e principalmente perceber e fortalecendo as diferenças de cada um. A professora faz referência a importância do cargo de gestão, pois um gestor perceber e entender as características individuais pode fazer direcionamentos de tarefas de acordo com as qualidades de cada professora. Dentro do contexto de trabalho, pode-se fazer mudanças significativas no referente a harmonia, motivação e estimulação das potencialidades das professoras.

Para este estudo sobre o que gera saúde (salutogênese) no contexto da escola e do trabalho, é importante trazer os conceitos da Promoção da saúde e as transformações em torno de uma política de saúde. Nesse sentido, é importante falar sobre o surgimento deste conceito a Carta de Ottawa, produto da Primeira Conferência Internacional sobre Promoção de Saúde da OMS (1986). Nessa carta, o conceito da expressão “promoção de saúde” é ampliado, para abranger um novo contexto de saúde pública em que as principais causas das doenças passam a ser relacionadas com o estilo de vida e com o ambiente. Neste documento, o conceito promoção da saúde foi definido como “o processo de capacitação da comunidade para atuar na

melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo". (Carta Ottawa, OMS, 1986).

Para atingir um estado de completo bem-estar físico, mental e social, os indivíduos e grupos devem saber identificar aspirações, satisfazer necessidades e modificar favoravelmente o meio ambiente. A saúde deve ser vista como um recurso para a vida, e não como objetivo de viver. A saúde é um conceito positivo, que ressalta os recursos sociais e pessoais, bem como as capacidades físicas. A promoção da saúde deixa de ser responsabilidade exclusiva do setor saúde, ultrapassando os limites estilo de vida saudável e se deslocando na direção de um bem-estar global". Ou seja, promoção da saúde é um processo de capacitação da comunidade, com o intuito de incitar a melhoria da qualidade de vida e saúde, ao incluir maior participação da própria comunidade no controle desse processo.

Segundo Xavier (2017), a Carta de Ottawa aponta a promoção da saúde "para além dos cuidados de saúde" com "a adoção de políticas públicas saudáveis nos setores que não estão diretamente ligados à saúde". A Carta de Ottawa estabelece o desafio de uma mudança para a nova saúde pública, reafirmando a justiça social e a equidade como pré-requisitos para a saúde, advocacia e mediação como processos para sua realização.

Conforme Lefevre (2004) a Promoção da Saúde é compreendida como sendo uma intervenção, um conjunto de ações que tem como objetivo, eliminar permanentemente a doença, pois buscam atingir suas causas básicas e não apenas evitar que as doenças se manifestem, nos indivíduos e no coletivo como um todo. Pedrosa (2006) acredita que este conceito de promoção da saúde está diretamente vinculado aos determinantes como por exemplo, eliminação da pobreza, reconhecimento dos direitos econômicos e sociais da população, e da justiça social e suporte social. De acordo com Heidmann (2006 pág. 352 a 358) "a luta por saúde equivale à melhoria da qualidade de vida e deve estar presente nas principais estratégias de promoção da saúde.

No contexto da saúde no trabalho e na educação, a promoção da saúde faz parte de esforços combinados entre governo, trabalhadores e a sociedade, para promover a saúde e o bem-estar, envolve iniciativas articuladas para melhorar a organização do trabalho; incentivo à participação dos trabalhadores em atividades saudáveis; disponibilidade de escolhas saudáveis e promoção do desenvolvimento pessoal. Lefevre (2004) traz o pensamento sobre uma escola promotora de saúde, neste sentido buscou-se desenvolver junto com as professoras

um pensamento voltado para a qualidade de vida no trabalho que se estende às crianças e demais pessoas vinculadas à escola.

Observa-se como resultado desse trabalho, que ao trazer esse conteúdo foi possível maior proximidade entre as professoras e propiciou momentos de afetos e retornos significativos para todos os presentes no grupo, reforçado no trecho abaixo que a professora relata:

“E tenho aprendido muito a buscar o equilíbrio destes traços de personalidades, eu fiquei com insights não tem certo ou errado os traços de personalidade. Isso me acalmou, isso é autoconhecimento” (Professora 1, 3º encontro).

Nos estudos realizados por Steiner (1909) sobre os temperamentos, ele descobriu que nenhum temperamento é melhor que o outro, mas sim entender que existem diferenças e que é importante olhar para si mesmo e desenvolver um respeito pelas diferenças. Todos têm qualidades que se complementam entre si e que podem favorecer para o andamento do viver em sociedade. O temperamento dominante é o ponto forte, mas também neste mesmo indivíduo tem-se outros temperamentos menos sobressalentes. Mas que se buscar o autoconhecimento um novo temperamento mais equilibrado pode surgir. Busca-se por meio do estudo estudos dos temperamentos, o autoconhecimento e processo de aceitação da diferença tanto de si quanto no outro. De acordo com Burkhard (2007) e Moraes (2006), ao identificar possibilidades, ter uma postura mais coerente com a natureza do indivíduo que pode ajudar a produzir saúde, seja através de identificar e fortalecer habilidades, qualidades usando a seu favor, como também administração de conflitos. O processo de aceitação, melhora as relações e favorece o viver em sociedade. Lembrando que aparecem qualidades que são usadas na carreira, vida profissional.

Segundo Moraes (2006), ao trazer a reflexão sobre senso de coerência, ele relata que uma pessoa com forte senso de coerência tende a lidar de maneira melhor com os estressores, ao contrário de indivíduos com senso de coerência fraco. Existe uma combinação entre fatores que desencadeiam recursos de resistência, os quais podem ser determinados atributivos (hereditariedade, nutrição, suprimento afetivo, nível socioeconômico, integração familiar, boa relação com o ambiente) e aquisitivos (escolaridade, projeto de vida, situação sociocultural, interações afetivas e cognitivas apreendidas por meio da educação em sentido amplo).

Ao abordar os temperamentos humanos foi possível fortalecer este caminho da descoberta do qual é possível identificar a seguir: no relato da professora 6.

“É verdade, a gente precisa disso nos grupos... Se você não tem equilíbrio você não sabe também como trabalhar isso né eu acho que esses encontros são muito importantes para a gente fazer uma reflexão e ver e quando você lida com muita gente é você precisa reconhecer né isso. Os temperamentos e as diferenças de cada um” (professora 6,4 encontro)

De acordo com o relato da professora, ao perceber a importância dos temperamentos para o relacionar em grupo e o processo de aceitação das diferenças, ela consegue perceber o quanto este conhecimento pode contribuir para a relação nos grupos e principalmente como lidar com as situações no trabalho.

A intervenção neste grupo, conclui-se que ao abordar os temperamentos, olhando para a biografia, torna-se possível ampliar as possibilidades de saúde, pois promove o autoconhecimento. E desta forma torna possível aumentar o senso de coerência (MORAES, 2006).

### **8.2.2 As práticas integrativas como estratégia de autocuidado e qualidade de vida no trabalho.**

Nesta subcategoria será abordado as práticas integrativas, sua aplicabilidade. É importante salientar que nesta intervenção com as professoras, concentrou-se em utilizar as práticas integrativas como facilitadora do processo de busca por saúde e qualidade de vida no ambiente de trabalho. Dentro da prática da Arteterapia, foram utilizados desde o recurso das artes plásticas, da música, da meditação e visualização, respiração conduzida, danças circulares. Durante os encontros foi possível utilizar de alguma prática de terapias orientais como do-In, yoga e tai chi chuan, que contribuíram para esse processo de autoconhecimento. É importante relatar que estas práticas são regularizadas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS e foi aprovada por meio da Portaria 971, de 3 de maio de 2006 (BRASIL, 2006 a).

Os encontros em grupos com as professoras, possibilitaram a troca de experiências entre as participantes, o que facilitou o processo de autodesenvolvimento.

“E tenho aprendido muito a buscar o equilíbrio destes traços de personalidades, eu fiquei com insights não tem certo ou errado os traços de personalidade. Isso me acalmou, isso é autoconhecimento” (Professora 1, 3º encontro).

Ao utilizar as práticas de Arteterapia segundo Jung (1905) e Steiner (1907), facilitou o processo de tomada de consciência, de si e sobre o mundo. Segundo Lievergoed (2007) e Burkhard (2012), a tomar consciência sobre suas próprias ações, de forma a interferir no meio

em que vivem, modificando hábitos, criando estratégias de resiliência para lidar com situações estressoras, fortalecendo a saúde mental, tendo um novo olhar sobre cada situação. Ao fortalecer a figura do professor, busca-se estimular sua autoestima aumentando a capacidade criativa e conseqüentemente diminuirmos os contingentes estressores segundo o pensamento salutogênico desenvolvido por Antonovsky (1979).

Segundo Gontijo (2020) o pensamento sobre qualidade de vida no trabalho a muito tempo vem sendo investigado, pelos impactos que vem causando no trabalhador e nas organizações. Apenas por volta de 1970 as organizações começaram a ver a importância de cuidar da qualidade de vida no trabalho, foi a partir daí criado os primeiros instrumentos de mensuração da qualidade de vida (CAÇOTE, 2013).

Segundo Hipólito et al. (2017) a qualidade de vida no trabalho (QVT) consiste em uma compreensão abrangente dos seguintes aspectos: bem-estar, garantia de saúde, segurança física mental e social, e treinamento para a realização do trabalho com segurança e bom uso da energia pessoal.

De acordo com Lírio, et al. (2018) os programas de qualidade de vida têm a finalidade de proporcionar ambientes de trabalho mais saudáveis e produtivos; favorece a comunicação, integração e retenção e aumenta o comprometimento dos trabalhadores com a organização.

O relato de uma professora, abaixo, explicita sua percepção após uma vivência artística:

“São dois pontos de reflexão: primeiro é sobre isso que eu trabalho aqui agora né, ao recortar a imagem e refazer eu fiz esse trabalho e refiz esse trabalho. Só que eu gostaria de refazer essa imagem, que fosse refeita não aqui fora no externo. Eu quero refazer essa imagem dentro de mim né! Porque aqui dentro que está pesado, está carregado não me deixa viver, né! Então este trabalho... me serviu para essa reflexão. Eu espero trazer de dentro para fora essa leveza dessa vivência... estou achando tudo isso um barato. Gente foi bom demais, por isso eu adoro essas reuniões, tô adorando tudo isso, muito aprendizado, eu descobri, que de uns dias pra cá pra estou me achando diferente. Eu tô querendo fazer alguma coisa mais para mim, eu tô querendo ficar mais bonita, mais viva, mais atuante. Eu já marquei até onde eu fui ontem, falar baixinho pra ninguém escutar kkkkk, eu fui ao geriatra kkkkk, fui no médico de velhinho. Eu tô um pouquinho velhinha, mas a minha mão tá muito coitadinha enrugada. Não precisa ser assim. Eu tô sentindo essa necessidade. Heloisa é você! kkkk tá vendo só, muito bom!” (Professora 4, 5º encontro)

Ao analisar o relato da professora, após atividade realizada de colagem e construção de um mosaico, possibilitou um contato com a imagem interna, onde a partir da reconstrução de uma imagem ela pode ressignificar sentimentos, tendo uma visão melhor de si mesmo, trazendo

para a consciência a vontade e a necessidade do autocuidado, promovendo a auto estima. Ao deparar com a imagem, ela traz consigo símbolos significados, que ao serem acessados, no inconsciente podem vir a organizar o seu interno e ampliando o campo de percepções. Segundo Jung (2008) é onde ela se percebe e começa a sentir o início de uma organização interna, dos seus pensamentos e sentimentos. Como também trazendo sentimentos de autoestima e visão positiva da vida. O que levou a professora a ter uma atitude frente a sua vida que gerou bem-estar e o interesse em buscar qualidade de vida.

MORAES (2006) reforça a importância da busca da harmonia pela arte que

“Para o exercitar desta harmonia ternária, segundo a antroposofia, a arte é uma das atividades fundamentais tanto em termos pedagógicos, quanto terapêuticos, ou salutogênicos. Não apenas o passatempo ou somente como estímulo a coordenação e motricidade. A arte, na pedagogia torna-se um processo sensibilizante do sujeito visando a um futuro posicionamento mais estético diante da vida, é um elemento de estruturação dos fundamentos da personalidade e do caráter, por exemplo considerando aquela equação proposta por Schiller, que colocou a arte e o lúdico como forma de equilíbrio entre os instintos sensíveis e os instintos formais (ou seja, as tendências coarctantes e as tendências de cristalização). Deste mesmo princípio de equilíbrio é que parte possibilidade de aplicação das diversas Artes como processo terapêutico, na antroposofia” (MORAES, 2006, p..239)

Em concordância com Jung (1948) e Steiner (1907) que utilizaram o recurso da arte, para trabalhar com seus pacientes, com o objetivo de buscar superar problemas emocionais como também buscar o autodesenvolvimento, uma forma de acessar a alma do ser e sua essência. Esta prática foi abordada nos encontros com os professores com o intuito de buscar saúde, qualidade de vida e autoconhecimento.

De acordo com Bernardo (2008),

“A Arteterapia é uma prática que tem por objetivo terapêutico buscar o equilíbrio psicológico, pois auxilia o contato com o inconsciente, favorecendo o acesso aos conteúdos internos, transformadores, que promovem o surgimento de produtos simbólicos e expressivos criativos. “Olhar para dentro também é olhar para sua própria imagem refletida no espelho de nossa alma, como Narciso ao deter-se diante da sua imagem, no lago”” (BERNARDO, 2008 p. 16).

A autora, diz de uma prática que traz benefícios ao ser humano, segundo Steiner (1907), a terapia artística quando se está no estado de produção artística ele entra em sintonia com o pensar, sentir e o querer, levando ao equilíbrio, e conseqüentemente gerando saúde, o que vem a ser reafirmado com a teoria de senso de coerência de Antonovsky (1979), que defende sobre o que é compreendido, sentido e manuseado.

Segundo Philippini (1994) a Arteterapia utiliza uma diversidade de recursos que dão suporte à criatividade. A Arteterapia tem sido muito utilizada no tratamento psicológico de

crianças e adolescentes, ajudando na elaboração de traumas, reduzindo a ansiedade e auxiliando na simbolização de conflitos que estão afetando o sujeito, próximo ao relato da professora:

“... Quando cheguei lá no baú, me veio a surpresa eu chorei... o que que eu vi eu acho que é um elo, que tem daquele tempo e de hoje. Foi uma lembrança, da minha irmã mais velha, com pequenos pedaços de lápis de cor vermelho que não era nem um lápis completo, mas um toquinho de lápis, coisa tão maravilhosa ela desenhava as galinhas pintinhos pezinho com 3 pauzinhos e aquilo pra mim era uma coisa por demais impressionante né... não tinha nenhuma visão igual a essa...quando eu tive de voltar ... eu custei, eu queria ficar lá, o pequeno lápis... ficou na minha memória e trouxe isso. Até hoje, então aí pensando e olhando o que a gente pode ser hoje como profissional, foi algo que de muito bom que aconteceu, fora do tempo. Eu acredito que a transformação pode acontecer como já aconteceu com todas nós em muitos depoimentos aqui” (Professora 4, 7º encontro).

De acordo com o relato da professora, foi possível perceber que a atividade conduzida fez com que ela acessasse imagens que segundo Jung (2008) são lembranças muito profundas de sua história de vida, carregada de emoção e de significados importantes. Esta vivência proporcionou um sentimento de transformação porque a professora conseguiu perceber suas qualidades importantes, e principalmente o que a motiva a ser professora mesmo diante das dificuldades, resgatando forças internas que podem ajudá-la a ter um outro entendimento de saúde. Marasca (2017), também acredita que estas vivências fortalecem a figura do professor, mediante as dificuldades encontradas no dia a dia, que estimulam a criatividade para lidar com os possíveis estressores.

Segundo os pesquisadores, Scorachio et al (2018), “A Arteterapia considera todas as experiências vividas pelo paciente valiosas num sentido de tomada de consciência da sua singularidade e potenciais, ampliando o olhar deste indivíduo[...]”. Sendo assim, como consequência segundo eles, tem-se como consequência a promoção da autoestima e a qualidade de vida, no caso em questão das professoras.

Segundo Jung (1994) sobre a prática da Arteterapia:

“... é um resgate por meio dos canais internos de acesso ao inconsciente, das múltiplas formas de expressão que podem trazer à tona não só os prazeres mais escondidos. Imagem que expressa dores, perdas, medos, emoções reprimidas. Jung diz que a vida se dá no equilíbrio entre a alegria e a dor e cabe aos terapeutas ajudar o paciente a encontrar este caminho” (JUNG, apud PHILIPPINI, 1994, p. 6).

No sentido da busca pelo autoconhecimento, esta intervenção com o grupo de professores buscou trabalhar com a descoberta do ser, e identificar a partir do autoconhecimento, experiência coletiva, aspectos individuais que motivam e ajudam a

ressignificar, dando um sentido para a vida. Durante o decorrer dos 9 encontros, foram utilizados vários caminhos, tais como o lúdico, o corpo, a arte e a música dentro da Arteterapia, possibilitando que os participantes pudessem fazer o caminho da descoberta, do autoconhecimento.

### **8.2.3 O autoconhecimento como estratégia de busca pelo equilíbrio emocional e superação dos desafios.**

Nesta categoria busca-se retratar o processo do autoconhecimento, como uma forma de buscar o equilíbrio emocional e de superação dos desafios identificados durante a intervenção com as professoras. É importante salientar que a Logoterapia e a Psicologia Positiva têm contribuído muito para o pensamento salutogênico e para a Promoção da Saúde. Pois utilizam de conceitos tais como resiliência, criatividade, neurociência e sentido da vida, para buscar atingir o equilíbrio emocional e qualidade de vida. Numa linha evolutiva, será retratado nesta categoria, a logoterapia, pensamento salutogênico, resiliência, a promoção da saúde e a Psicologia Positiva para abordar o autoconhecimento e o equilíbrio emocional.

Antonovsky (1979), quando desenvolveu o conceito de salutogênese, ele deteve seu olhar para as experiências do campo de concentração. Segundo Moraes (2006) sua teoria tem algo em comum do pensamento de Frankl (1949), sobre a busca do sentido da vida. Frankl (1949) foi o criador da Logoterapia, após vivenciar as experiências no campo de concentração, elaborou um programa terapêutico cujo objetivo central foi o de fortalecer a busca pelo sentido da vida (MOREIRA et al.,2010). A logoterapia está sendo usada como fundamentação teórica na busca do sentido para vida, o que move o indivíduo estando ele condicionado às relações com o trabalho e principalmente sua vida como um todo.

Entretanto na atualidade, sobre a influência da forma de ver a saúde, a Psicologia Positiva foi tomando força nos últimos anos. Diante do que emergiu dessa intervenção, percebe-se que a psicologia positiva vem desenvolvendo trabalhos que levam ao autoconhecimento e busca uma visão positiva da vida, tem seus fundamentos voltados para a qualidade de vida e bem-estar o que vai ao encontro com os pilares desta proposta de intervenção com as professoras.

Algumas experiências realizadas nestes últimos anos estão retratando os avanços da logoterapia e principalmente da Psicologia Positiva e as contribuições para o pensamento salutogênico e conseqüentemente sobre o que busca a Promoção da Saúde.

No sentido da busca pelo autoconhecimento, esta intervenção com o grupo de professores buscou trabalhar com a descoberta do ser, e identificar a partir do autoconhecimento, experiência coletiva, aspectos individuais que motivam e ajudam a ressignificar, dando um sentido para a vida. Durante o decorrer dos 9 encontros, foram utilizados vários caminhos, tais como o lúdico, o corpo, a arte e a música dentro da Arteterapia, possibilitando que os participantes pudessem fazer o caminho da descoberta, do autoconhecimento.

Ao refletir sobre Promoção da Saúde a partir dos artigos Moreira et al (2010) e Ramos et al (2018), entende-se que são vários os determinantes que interferem na forma de relacionar com a saúde. Antonovsky(1979) desenvolveu a teoria do senso de coerência, baseado em quanto mais forte for o senso de coerência do indivíduo melhor será a possibilidade de ter comportamentos que levam à saúde. Busca-se fortalecer e ampliar os determinantes de saúde. Nesta mesma linha, compreender o que faz sentido para a vida. Moreira et al (2010) se refere ao dar sentido para a vida, fazendo referência ao significado, à coerência, à busca de propósito e finalidade. Frankl (1979) mostrou-se como o homem que perdeu o sentido cai em um vazio existencial e sofre, esta frustração existencial.

Frankl (1978) diz:

“O sentido da vida não pode ser dado ou criado, mas deve ser encontrado. E mais, o sentido não só deve ser achado, como ele pode ser achado. É nessa busca que o homem é orientado pela consciência em uma palavra, a consciência é o órgão do sentido, é a capacidade de descobrir o sentido único e irreproduzível que se esconde em cada situação” (FRANKL, 1978 p. 79)

Ao refletir sobre o sentido da vida, a partir deste trecho de Frankl (1978), entende-se que o sentido da vida é algo que é preciso ser buscado e está diretamente relacionado com o que é importante para o indivíduo, está relacionado com a experiência vivenciada. Sendo assim, é a busca pela consciência de si no mundo, é o caminho do autoconhecimento.

Segundo Rodrigues (1991) entende-se como o sentido da vida uma forma de:

“...motivá-lo a mudar e crescer, desafiando a sua dimensão espiritual na sua capacidade mais profunda de autotranscendência. Crescimento este que só pode ser realizado se o paciente aceitar sua culpa, aceitar as adversidades e as consequências de seus atos errôneos. (RODRIGO,1991 p. 167)

Moreira (2010) desenvolve um pensamento sobre sofrimento, doença e o sentido da vida:

“Assim como o destino, o sofrimento também faz parte da nossa vida, ou seja, se a vida tem um sentido, o sofrimento também o tem. O padecimento, enquanto necessário, é uma possibilidade de algo pleno de sentido. Sofrimento desnecessário é sofrimento destituído de sentido, todavia, sofrimento necessário significa sofrimento permeado de sentido” (MOREIRA, 2010 p. 349)

Os dois autores, falam da experiência de vida, do sujeito, o seu sentir e sua forma de lidar com o sofrimento. Pode-se dizer que o adoecer vem da falta de sentido. Portanto, ter saúde está ligado a um sentido de vida.

No contexto atual, os pesquisadores Ramos et al. (2018) promove uma reflexão sobre o Sentido de vida e o Consumo:

“[...] a busca pela felicidade e prazer nas coisas se tornou a compulsão dessa geração, o sentido da vida das pessoas. No entanto, a materialidade nunca pôde e nunca poderá oferecer a felicidade tão almejada, pois, antes de tudo, existência humana carece de sentido para se achar completa. Levanta-se a tese, então de que o consumismo se manifesta em sua forma mais intensa nos indivíduos assolados por problemas existenciais crônicos, surgindo como mecanismo substitutivo para o preenchimento de falta, um vazio interior” (RAMOS, et al. 2018 p.10)

Segundo o pesquisador, o indivíduo moderno é estimulado a suprir esse vazio existencial com o ter bens materiais, indo em contraposição a busca do sentido, que segue o caminho do que é significativo para o sujeito e o que move para a vida, estando mais voltado para a alma. Segundo Frankl (1979), a prática da resiliência está presente na logoterapia, porque busca a superação a partir da vivência e que sentido se conduz a vida a partir de então. Sulzbach (2008) define resiliência como:

“...a capacidade do homem enfrentar as situações, sobrepor-se a sair fortalecido pelas experiências adversas. A resiliência pode ser definida como uma adaptação positiva em resposta a determinada adversidade, superando-a, inclusive. Significa não apenas superar uma situação adversa, mas comprometer-se em uma nova dinâmica de vida. Em logoterapia, o conceito de resiliência é usado como fator protetor do psiquismo e de transformação dos comportamentos negativos em novas possibilidades. A resiliência faz a pessoa encontrar motivos que favorecem a descoberta de valores além, por trás da dor e do psicológico” (SULZBACH, 2008 p. 14)

Tem sido feito algumas pesquisas, Soria et al. (2007) em torno da resiliência no contexto de desigualdade social:

“A estruturação do conceito de resiliência nas ciências sociais e humanas foi introduzida pelos estudos primordiais de E. E Werner, ocorrida na ilha do Kauai (Havaí, Estados Unidos), inicialmente como um estudo de epistemologia social acompanhando trinta e dois anos a vida de uma unidade social, em torno de quinhentas pessoas, especificamente relacionada a pobreza extrema. O estudo acompanhou a história social dos indivíduos que diante do contexto apresentavam capacidades de adaptação individual e transformação social, foram consideradas, inicialmente de “invulneráveis”, ou seja, resposta de um temperamento especial de condições genéticas e cognição diferenciada positivamente. Entretanto Werner indicou que o desenvolvido obteve um apoio proximal em todo o processo,

caracterizando a capacidade resiliente individual, que se multiplicava e/ ou socializava-se na unidade social, como um princípio interativo do desenvolvimen

Segundo Soria et al. (2007) conceito de resiliência tem diferentes definições, para a Psicologia positiva, que é um dos focos desta categoria. A psicologia positiva enfatiza características do indivíduo resiliente, sendo identificadas como: habilidade, adaptabilidade, baixa suscetibilidade, enfrentamento efetivo, capacidade, resistência a destruição, comportamentos positivos, temperamento especial e habilidades cognitivas, a partir das vivências de vida que propiciou uma experiência, ou situações adversas que permitiu atravessá-las e superá-las.

Para abordar este assunto, sobre resiliência é importante relatar que a Psicologia Positiva teve influência das abordagens da salutogênese e da Promoção da saúde. A Psicologia Positiva segundo Ivtzan (2016) é como uma área da ciência psicológica que pesquisa a experiência subjetiva positiva, traços individuais positivos e instituições positivas. Foca nos aspectos positivos de pessoas e instituições, com objetivo de melhorar a qualidade de vida e prevenir psicopatologias que surgem de limitações e de uma vida sem sentido. De acordo com Peterson (2004) Psicologia Positiva busca promover o desenvolvimento das virtudes e potencialidade humanas.

Soria et al. (2007) faz uma importante reflexão sobre resiliência e salutogênese e a promoção da saúde:

“O modelo de resiliência e salutogênese fundamenta-se em dois conceitos recursos gerais de resistência (GRRs – general resistance resources) e senso de coerência (SOC – sense of coherence). Os recursos gerais de resistência são de caráter externo e interno. Para Antonovsky (1978), as pessoas têm à sua disposição recursos de caráter interno e externo, o que lhes facilita administrar a vida... A capacidade que uma pessoa tem de usar seus GRRs baseia-se no seu senso de coerência (SOC-Senso de Coerência), entendido por Antonovsky (1978), como um sentimento global, abrangente, de que, o que quer que aconteça na vida, será algo que se pode entender, será algo que se pode administrar e será algo que, como tudo o mais, tem um sentido e um significado. O SOC correlaciona-se positivamente com resultados em saúde, qualidade de vida e com a maioria dos parâmetros psicológicos de bem-estar” (SORIA, et al. 2007 p. 4)

Em concordância com esses autores, é importante pensar que tais conceitos desenvolvidos pesquisados ao longo do tempo, vem ampliando o olhar sobre o que promove saúde, pensando no equilíbrio emocional e na qualidade de vida.

Soria et al. (2007) faz considerações importante sobre resiliência e a pedagogia:

“Existem características próprias da profissão dos educadores que devem ser levadas em conta, uma vez que lidam com a formação de seres humanos e trabalham com os aspectos cognitivos e afetivos, o que exige uma diversificação de atitudes para atender às diferentes demandas escolares e sociais. Entender a articulação de meios que favorecem a compreensão de que a relação com os alunos exige um aprofundamento de conhecimentos dos aspectos formais e informais presentes no dia-a-dia dentro do ambiente escolar, levando para o debate em torno da educação enfocando a resiliência para o alcance da liberdade e autonomia na sua formação de cidadão” (Soria, et al. 2007 p.4)

No referente ao contexto desta pesquisa, observou-se no relato de um da professora, que ao voltar para si buscando suas experiências internas, conseguiu identificar experiências, em que fora resiliente e percebendo que precisa vivenciar situações em meio a sociedade, relacionando-se com as outras pessoas, buscando superação das dificuldades, e consequentemente desenvolver estratégias de resiliência e equilíbrio emocional.

‘Aí me veio na cabeça assim eu acho que é libertação mesmo a questão da resiliência que eu preciso aprender a me libertar com algumas coisas né.... Levando em conta que a emoção tem a ver com o coração... resiliência então é que eu acho que é uma busca constante. A gente não nasce resiliente que a gente vai se habilitando, vai aprendendo.... Resiliência rumo ao autoconhecimento...E um aprendizado mesmo. Esse treinamento eu acho que todo mundo deveria participar...’ (Professora 3, 5º encontro)

A forma como o indivíduo percebe suas experiências, dando a ele um sentido, um olhar positivo, é defendida dentro da Psicologia positiva como a possibilidade de superar desafios, e desenvolvendo habilidades resilientes. Alguns estudos realizados sobre o olhar da Psicologia positiva no contexto da pandemia, vem apresentando sua importância para busca do equilíbrio emocional, superação de desafios e qualidade de vida.

Uma pesquisa realizada por Zanon (2020) recentemente desenvolvida no contexto de pandemia do COVID 19, onde o mundo teve de adotar como medida rápida de segurança o isolamento social, como forma de reduzir a dispersão do vírus segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde, 2020), deteve seu olhar e foco de pesquisa seus impactos psicológicos, Zanon et al. (2020) cita algumas evidências recentes relatadas na pesquisa de Brooks et al. (2020), que aponta os impactos psicológicos devido à determinação do isolamento social, os sintomas psicopatológicos de estresse pós-traumático, ansiedade e depressão podem acometer, principalmente, profissionais de saúde e pessoas de baixa renda. Os pesquisadores, viram a necessidade do desenvolvimento de intervenções eficientes para reduzir o sofrimento psicológico das pessoas.

Segundo Zanon et al (2020) este artigo, desenvolveu pesquisas com o foco no psicológico, principalmente pesquisar intervenções providas da Psicologia Positiva, que possam orientar no enfrentamento dos efeitos adversos, tais como os sintomas psicopatológicos e redução do bem-estar produzidos pelo isolamento social. Conforme este autor, os sintomas mais presentes, emergentes deste momento da pandemia do Covid 19, foram identificados como o medo de ser infectado ou infectar outras pessoas, frustração, tédio, falta de suprimentos e informações inadequadas sobre a doença (BROOKS et al., 2020), o risco eminente; sintomas de Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), transtornos de ansiedade e afetos negativos; Outras condições adversas decorrentes do isolamento social, como perdas financeiras; a ausência de vacinas e remédios, bem como o desconhecimento da doença. E em caso de pessoas com doenças crônicas levando ao aumento do estresse, ansiedade e depressão.

Estes pesquisadores se basearam em pesquisas anteriores de situações de isolamento social para entenderem melhor essa realidade. Foi realizado uma revisão da literatura sobre os impactos psicológicos do isolamento social em participantes de dez países que foram submetidos ao isolamento por terem sido expostos ao Ebola, Influenza H1N1, *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS, Síndrome Respiratória Aguda Grave) e *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS, Síndrome Respiratória do Oriente Médio), dentre outros vírus de epidemias/pandemias anteriores, foram identificados alguns fatores preditivos de sofrimento psicológico (BROOKS et al. 2020)

#### Segundo Zanon et al(2020)

“Alguns construtos psicológicos e a maneira como eles podem ser desenvolvidos em diferentes contextos, seja por psicoterapia presencial ou via *Internet*, seja de forma independente. São abordados neste trabalho os seguintes construtos: resiliência (i.e., capacidade de lidar com adversidades), autocompaixão (i.e., cuidado e empatia consigo mesmo), criatividade (i.e., desenvolvimento do potencial humano para gerar ideias novas e relevantes), otimismo (i.e., expectativa positiva de mudanças futuras), esperança (i.e., identificação de metas relevantes, desenvolvimento de estratégias e persistência para alcançar as metas), bem-estar subjetivo (i.e., felicidade) e *mindfulness* (i.e., meditação de atenção plena) (ZANON et al., 2020 p. 3)

Zanon et al, (2020) trabalha com olhar da promoção da saúde, pois seus estudos contribuíram para uma visão mais profunda sobre a saúde, principalmente os determinantes de saúde que ao serem identificados sendo utilizado na prática, na busca do bem-estar, amplia-se as possibilidades de ferramentas, práticas que estão sendo usadas e estão dando certo, na busca deste objetivo. Os pesquisadores perceberam uma semelhança das dificuldades encontradas na atualidade com as encontradas em sobreviventes da guerra. O que remete ao contexto de

surgimento da Salutogênese (1979) e da logoterapia de Frankl (1949). Conforme Zanon et al (2020) reforça mais a necessidade de medidas concretas para diminuir os impactos psicológicos da pandemia. Neste artigo, os pesquisadores trabalharam por potencializar, estimular a autocompaixão, a resiliência, a criatividade, o otimismo e a esperança. Os pesquisadores observaram que a autocompaixão, por meio do exercício da bondade consigo, do senso de humanidade e da atenção plena, é possível assumir uma posição de cuidado em relação a si mesmo, essencial para enfrentar períodos de crise. Zanon et al (2020) salienta que

“No contexto da pandemia causada pela dispersão da COVID-19, parece mais aceitável pensar que se está isolado, sem contato com outras pessoas, quando se considera que outros também estão nesse contexto. Assim, compreender que outras pessoas também estão sofrendo consequências adversas em função da COVID-19, como perda de emprego ou de seus familiares, pode contribuir para um sentimento de conexão e perspectiva da própria situação” (ZANON et al, 2020 p.4)

Em concordância com os autores o ser humano se identifica com a situação, ao se sentir-se pertencente e que estão todos juntos, gera um sentimento de solidariedade e compaixão, e pode vir a trazer um sentimento e busca pela superação, de busca de um caminho, que vem a embasar a importância da criatividade neste momento. Estimular a capacidade criativa do indivíduo, o otimismo e a esperança, em situações inesperadas e adversas, como o aparecimento de uma pandemia, surgem a necessidade de buscar alternativas. A criatividade, nessas situações, torna-se essencial para vencer esses momentos difíceis. Zanon (2020) relata que atitudes de otimismo e esperança podem ajudar nesse processo. Segundo Nakano (2019), tais características apresentadas são fundamentais para ajudar no enfrentamento de situações de crise, pois passam a ser percebidas como oportunidades para crescimento, ao invés de momentos de desalento.

De acordo com Csikszentmihaly (2014), na visão da Psicologia Positiva, a criatividade é um fenômeno legítimo e passível de investigação psicológica, que se agrega a outros fenômenos como a felicidade, a autorrealização e as emoções e sentimentos positivos, dentre outros. Na intervenção realizada com as professoras, foi estimulada a capacidade criativa para lidar com várias situações. Os temas abordados com as professoras e as práticas de vivência com a Arteterapia possibilitou estimular a capacidade criativa das professoras, seja através das artes plásticas com produções ricas em simbolismos, propondo o exercício do olhar, a respeito da mesma situação. Segue abaixo um trecho do relato de uma professora que explicita os benefícios após uma prática:

“Uma coisa muito positiva, eu volto na minha memória mas eu volto pensando em uma coisa no momento feliz que eu tive, aí se o se eu volto para isso hoje, parece que eu produzo uma energia boa, aí eu produzo, se eu atraio uma energia boa, eu estou produzindo saúde para mim...” (Professora 2, 6º encontro)

Pode-se perceber que com a utilização de práticas de visualização propiciou contato maior com a memória afetiva, com emoções que são importantes para fortalecer o professor na sua relação com o trabalho.

Zanon, et al (2020) ressalta que

“Faz-se relevante descobrir a criatividade que possui cada indivíduo e as pessoas que o cercam. Isso pode resultar na criação e implementação de estratégias, em nível pessoal e interpessoal, que possibilitem conduzir ao desenvolvimento das próprias habilidades criativas pessoais bem como daquelas das pessoas ao redor, como crianças, adolescentes e idosos. Por sua vez, a criatividade pode auxiliar na busca de alternativas para colaborar com a solução dos problemas sociais gerados pela pandemia” (ZANON et al, 2020 p.7).

Zanon et al (2020) um trecho de sua reflexão sobre atitudes que levam ao equilíbrio emocional em tempos de pandemia ele afirma que:

“Se essas atitudes são desenvolvidas frente aos desafios de uma pandemia para o estabelecimento do equilíbrio e da saúde mental. Estratégias que utilizam a visualização, por meio das quais o indivíduo possa se situar em um futuro, por exemplo, daqui a cinco ou até dez anos, permitem perceber o momento atual como uma aprendizagem de vida na qual foi preciso mudar os hábitos e padrões de relacionamento” (ZANON, 2020 p.7).

De acordo com o autor, quando o indivíduo muda padrões de comportamento, hábitos ele tem a oportunidade de buscar o equilíbrio à saúde mental, ao passo que é estimulado a criatividade, estimula-se a capacidade estratégicas de autorregulação, para lidar melhor com situações estressoras.

Sendo assim, ao entender os processos que levam à superação é possível ter referência de hábitos e padrões que podem ser mudados para se atingir o bem-estar de uma população como o todo, o que está de acordo com as diretrizes da promoção da saúde.

Os resultados desta pesquisa de Zanon (2020) são que a atuação da psicologia positiva vem trazendo avanços por mais que ainda existem dificuldades em se ter esses dados da forma empírica. Conforme o autor, o contexto de pandemia, mesmo com todos os efeitos adversos causados pelo isolamento social, é possível atentar para aspectos positivos que a situação promove como por exemplo: a possibilidade de passar mais tempo consigo mesmo, descoberta de novas estratégias para a auto realização, novos *hobbies* ou atividades que ofereça prazer e bem estar, oportunidade de estar mais junto dos filhos e poder ter mais tempo para escutar e

compreender as suas emoções; possibilitando uma visão mais criativa do futuro. Nesse aspecto o relato seguinte de uma professora reflete sobre sua experiência com pandemia:

“No âmbito profissional, a pandemia ela trouxe momentos de reflexão, é lógico que a pandemia não é uma coisa boa, mas é igual a gente já estava falando, que temos que absorver as coisas boas, e uma coisa que foi bom para mim ficar esse tempo, eu estava precisando ficar esse tempo, esse momento com a família e refletir um pouco mais a respeito do âmbito profissional, as vezes as relações a gente se desgasta um pouco e a gente tem que criar estratégias para superar... ela veio e trouxe momento de reflexão do que que eu preciso mudar né que é que eu precisava da desse tempo entendeu no aspecto profissional e assim é a gente vai pensando né mas mudanças que a gente tem que fazer e voltar é igual eu já falei uma vez na reunião que eu acho que a gente tem obrigação de voltar melhor né Eu acho que o recado da pandemia na minha visão até mesmo religiosa, eu acho que a pandemia veio para dar um clique na gente.(Professora 6, 6º encontro).

Ao promover esta reflexão, foi possível identificar na fala da professora a experiência que a pandemia pode ser vista de outra forma, como uma oportunidade de se transformar, rever ações e identificar as oportunidades que aparecem junto com esse contexto e aproveitar os momentos com a família. O desafio a ser superado pode ter qualquer situação, seja este do isolamento social e a pandemia, a destruição pós-guerra, os estressores no cotidiano dos professores e outros, todos dizem de algo vivenciado que está diante do sujeito e precisa encontrar formas de lidar com a situação que vai ao encontro com a busca da saúde física, mental e emocional e, conseqüentemente da qualidade de vida.

A adoção de novas perspectivas pode promover saúde mental e bem-estar em muitas pessoas em momentos de muita pressão, que vem a contribuir para o trabalho de pesquisa em questão e também para uma prática de promoção de saúde e principalmente ampliar os estudos sobre salutogênese.

Nos encontros realizados com as professoras, algumas relataram os momentos difíceis que viveram em pandemia, e relataram também que a forma que o poder público definiu o retorno às aulas, sem nenhuma preparação antes, causou um certo desconforto e que veem neste projeto de pesquisa uma oportunidade que possibilita o autoconhecimento e principalmente a busca por encontrar estratégias para lidar com as adversidades dentro da relação com o trabalho.

“Eu vejo a importância desse equilíbrio né que para mim é o grande desafio da gente... a gente vai precisar saber lidar uma hora ou outra com a situação isso para mim é um desafio mesmo, eu tento, eu me esforço... a gente trabalha servindo o outro se a gente não tiver bem como vamos servir o outro? Eu acho que precisa de formação igual a essa que a gente está tendo, né! Dentro das temáticas que a gente precisa trabalhar com a criança. Acho que deixamos a desejar nessa questão da saúde do profissional de cuidar do outro, para que o outro consiga cuidar de alguém. Tem que gritar muito pra que isso fique escancarado pra isso fazer parte mesmo... (Professora 3, 4º encontro)

A intervenção possibilita uma prática de estímulo à criatividade, a prática da resiliência, a busca pelo autoconhecimento, a prática de hábitos conscientes de saúde com intuito de buscar a qualidade de vida no local de trabalho. A partir do processo interno de autoconhecimento, as professoras perceberam dentro de sua realidade o que pode estimular as potencialidades e desenvolver habilidades reguladoras. Os encontros propiciaram o autoconhecimento a partir do momento que elas podiam fazer uma reflexão sobre as experiências por elas vividas e por várias aprendizagens emergentes do contato com a teoria e práticas da antroposofia. Pesquisadores, Colunga et al (2017) desenvolveram pesquisa sobre a Psicologia positiva sobre saúde mental no trabalho. A proposta consiste em um modelo teórico que aborda a saúde mental positiva ocupacional baseado na psicologia positiva, a psicologia ecológica, a salutogênese e o humanismo.

Conforme Colunga et al (2017)

“Esta proposta compreende uma estrutura de seis fatores: bem-estar pessoal no trabalho, relações interpessoais positivas no trabalho, filosofia da vida laboral, empoderamento no trabalho, fortalezas pessoais no trabalho, e imersão no serviço; que é traduzido em quatro dimensões: cognitiva, socioafetiva, de comportamento e espiritual” (COLUNGA et al. 2017 p. 584)

Percebe-se que são poucos os trabalhos e pesquisas desenvolvidas no contexto de trabalho e a Psicologia positiva tem buscado caminhos que vem abrindo este espaço para a busca do bem-estar e qualidade de vida nas relações de trabalho. Foram identificadas pesquisas que ainda estão em transição sobre o pensamento saúde e doença. E outras que já conseguem ter um olhar sobre o que rege a promoção da saúde, mas que ainda andam apresentando dificuldades para registrar dados a respeito. A Psicologia positiva tem sido o foco do trabalho de saúde mental laboral pois ela tem encontrado espaço para o seu desenvolvimento dentro deste contexto. Foi identificado nesta proposta de pesquisa, que a definição de Saúde Mental está passando por uma etapa de transição (COLUNGA et al. 2017). Surge um olhar positivo sobre a saúde mental e outros ainda com a visão tradicional, deixam de lado a promoção da saúde para buscar a supressão da doença. São consideradas perspectivas mistas.

De acordo com Pando (2012) e Portero (2012) o trabalho representa uma das atividades mais importantes para o homem não só por se tratar de um meio de subsistência, mas porque é dedicada boa parte do tempo durante a vida produtiva, motivo pelo qual trata-se de uma das circunstâncias que mais influência na saúde mental das pessoas. Surgindo a necessidade de ter um modelo teórico com uma abordagem positiva da saúde mental no trabalho, pois conforme Colunga (2017) não existia um construto de saúde mental com um enfoque positivo no âmbito ocupacional, pois a maioria dos projetos de pesquisas realizados até então, tinha uma

abordagem negativa. As abordagens no meio laboral com abordagem positiva, conforme este artigo são escassas. Colunga (2017) em relação aos trabalhos de intervenções preventivas e curativas, precisam deixar claro que o enfoque positivo de saúde mental se concentra na promoção de saúde, e os remédios se concentram na causa de doenças. Houve uma necessidade de buscar uma abordagem de saúde mental ocupacional com enfoque positivo, com uma perspectiva de salutogênese tendo uma postura que envolve a Promoção da Saúde. Sendo assim, a Psicologia positiva passa a ser o foco desta busca pelo modelo de abordagem da saúde mental ocupacional, que de acordo com os autores deste artigo, aborda aspectos como bem-estar psicológico, a felicidade, as fortalezas e virtudes humanas. Como também o olhar humano, o desenvolver de capacidades e potencialidades humanas, que levam contribuições da salutogênese, para gerar círculos virtuosos de saúde. Colunga (2017) se refere a Psicologia positiva como ponto positivo, pois inclui o ambiente, como base de promover saúde no contexto ocupacional. Foram encontrados pelos pesquisadores, descritos neste artigo 37 trabalhos de pesquisa voltados para a saúde mental com o olhar positivo sobre a saúde. Desses 37 artigos, 16 deles tem uma abordagem mista e 17 artigos têm uma abordagem positiva sobre a saúde mental, e 4 artigos ainda com a abordagem negativa. Segundo Colunga et al (2017) muitas destas propostas ainda associam a saúde mental com ausência de transtornos psicopatológicos ou transtorno mental.

Foi identificado nesta proposta de pesquisa, que a definição de Saúde Mental (Colunga et al. 2017) está passando por uma etapa de transição. Surge um olhar positivo sobre a saúde mental e outros ainda com a visão tradicional, deixam de lado a promoção da saúde para buscar a supressão da doença. Segundo Colunga et al (2017) o ambiente ocupacional é propício para promover a saúde mental dos trabalhadores ao abordar o trabalho como fonte de bem estar e satisfação.

Deste estudo, Calunga aborda 6 definições conceituais e operacionais que integram a saúde mental positiva ocupacional, ou seja, saúde no ambiente de trabalho. São eles: relações interpessoais positivas no trabalho; bem estar pessoal no trabalho, empoderamento no trabalho, filosofia da vida laboral, fortalezas pessoais no trabalho e imersão na tarefa. Portanto Colunga et al (2017) conclui que a proposta deste modelo teórico - conceitual, metodológico e instrumental, contribui e oferece critérios para o desenvolvimento de indicadores positivos para melhorar a qualidade de vida laboral em distintos coletivos de trabalhadores.

Na intervenção desenvolvida com as professoras das EMEIs, o este modelo possibilita um norte a se seguir e principalmente os cuidados que precisa ter para não reforçar uma abordagem negativa, mas para ampliar o olhar sobre as perspectivas de uma abordagem positiva da saúde mental no trabalho, fortalecendo os determinantes sociais, seguindo a linha da promoção da saúde e da salutogênese. Tendo também um referencial dentro da Psicologia positiva para embasar também esta proposta. É importante ter um registro empírico desta prática, com coletas de dados, que futuramente vão contribuir para novos estudos nesta área de saúde mental no trabalho.

Um momento importante ocorreu no grupo onde uma participante fez uma reflexão sobre uma situação vivenciada na gestão e se percebeu fora do seu equilíbrio e recebeu um feedback positivo de uma das professoras. A gestora relatou emocionada a importância do momento que ela viveu no local de trabalho e o momento em grupo propiciou uma reflexão relacionada ao equilíbrio emocional e a afetividade. :

“...eu não podia deixar de falar (empolga) uma coisa que tá no meu coração aqui para (professora 4) ...eu tô no grupo no público aqui pra dizer que eu te amo. Rsr a (professora 4) percebeu um momento de descontrole meu nossa não sei como ela percebeu... Eu falo até chorando, ... ela trouxe umas palavras de muito alento no meu coração. (Professora 4) foi muito importante pra mim! (Professora 1, 3 encontro)

Segundo Rosa (2017),

“Parece claro que entender a afetividade como centrada no sujeito pode colaborar para teorias de autoconhecimento emocional que visam o aperfeiçoamento moral. Mas, assumir que podemos nos aperfeiçoar emocionalmente é assumir de antemão uma tese ontológica: que não somos algo pronto, acabado, mas algo que pode ser construído, um processo de autodeterminar-se” (ROSA, 2017 p. 6)

Fazendo uma reflexão a respeito da fala da professora e o que diz o pesquisador Rosa (2017), no referente a afetividade, quando o sujeito percebe sua emoção e busca a autorregulação ele está buscando olhar para si e acolher o seu sentimento, desta forma se relacionando melhor consigo e com o mundo, ele está no caminho do autoconhecimento.

A realização da intervenção com as professoras possibilitou através das vivências e palestras, promover reflexões a partir da história de vida dos professores, por meio de estudo das fases da vida, os setênios e suas especificidades, os temperamentos humanos, identificar habilidades, qualidades e as experiências de vida na relação com o trabalho, promovendo discussões, reflexão sobre afetividade e saúde física e emocional e espiritual no ambiente de trabalho, utilizando dinâmicas e atividades para mediação de conflitos, construindo formas de relacionar melhor com suas emoções.

## 9. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando os objetivos desta intervenção com as professoras da Emeis Primeiro de Maio, evidenciou-se a importância dessa intervenção dentro do contexto da escola voltada para a saúde e qualidade de vida do professor. As intervenções realizadas fundamentadas pela abordagem antropológica, as práticas integrativas e complementares e a importância do pensamento da Psicologia a logoterapia e a Psicologia positiva, contribuíram para que as professoras pudessem ampliar as possibilidades de saúde no contexto no qual estão inseridas e terem conhecimento sobre como intervir, criando estratégias e caminhos, promovendo saúde e qualidade de vida no local de trabalho. Além disso, tais teorias foram essenciais como ponto de partida para reflexão sobre o equilíbrio emocional, físico e psicológico, como também uma relação mais assertiva a respeito de hábitos e comportamentos que levam e produzem saúde.

O presente estudo revelou possíveis melhorias na autoestima e qualidade de vida das professoras, ao passo que iam fazendo descobertas, iam modificando seu entorno, reduzindo os níveis de ansiedade e estresse, ampliando as possibilidades de saúde.

Em relação ao método, as intervenções por videoconferência tornaram possível este trabalho com as professoras que avaliaram como sendo positivo esta nova experiência. Mas que tem plena ciência de que no presencial, mesmo tendo 2 encontros presenciais, gostaram mais por causa da possibilidade de realizar as atividades práticas corporais.

Diante desta experiência com as professoras, foi possível perceber a importância de se pensar na elaboração de uma Política Pública, voltada para as relações no trabalho, principalmente no contexto da escola. Contudo, para maior efetividade desta proposta, é importante que se tenha o apoio da gestão, do poder público e diretores, para que esta intervenção possa ser direito de todos. Isso porque ela tem caráter transformador e multiplicador, pois o professor é uma liderança que na primeira infância tem o lugar fundamental de referência uma vez que o que é ensinado, aprendido será levado para vida inteira. A mudança no olhar sobre a saúde pode levar à transformação e ampliar as possibilidades de saúde para todos.

De acordo com o levantamento bibliográfico. Percebe-se que são poucos os projetos voltados para saúde do trabalhador professor. Neste sentido, desta intervenção, levantar informações para que outros pesquisadores também se dediquem a outras pesquisas que venham a contribuir com uma política de promoção da saúde no trabalho.

É importante ressaltar que a teoria antroposófica aplicada dentro do contexto da escola pública possibilitou um novo entendimento sobre a prática de saúde na escola. No decorrer dessa pesquisa, percebeu-se o interesse por uma prática mais humanizada nas escolas.

À medida que as professoras refletem sobre o meio em que vivem elas também percebem estratégias para buscar saúde e fortalecer a transformação social, interferindo nos hábitos diários e principalmente das crianças, fortalecendo a ideia de uma escola promotora de saúde.

Durante o percurso desta intervenção, segundo o relato das professoras, identificou-se que o maior dificultador foi a disponibilidade de tempo. Neste contexto, elas referem-se a dificuldades e sobrecargas de demandas vindas da Secretaria de Educação, no retorno após pandemia, foi necessário, lidar com uma nova realidade, de terem de se adequar de forma rápida, o que veio a interferir na presença de mais professores nos encontros.

## REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

- ALMEIDA, V. *Possibilidades e limites de uma intervenção no ambiente de trabalho de servidores públicos da área da saúde: práticas corporais como estratégia de promoção da saúde* 2012. 143 f. Teses (Doutorado em Ciências) - Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.
- ANDRADE, Rogério A. F. *Desfazendo o mito do herói*. Linguagens & Cidadania, v. 6, n. 2, jul./dez, 2004.
- ANTUNES, P. C., Lagranha, D. M., Sousa, M. F., Silva, A. M., & Fraga, A. B. (2018). *Revisão sistemática sobre práticas corporais na perspectiva das práticas integrativas e complementares em saúde*. Revista de Educação Física, Esporte e Lazer, 30(55), 227-247.
- ANTONOVSKY, Aaron (1979), *Health, Stress and coping*. San Francisco: Jossey Bass.
- BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 2011.
- BAYBUTT, M. CHEMLAL, K. *Health-promoting prisons: theory to practice*. Glob. health promot. 2016; 23(1):66-74. s
- BECKERrC M, GLASCOFF M A, FELTS W M. *Salutogenesis 30 years later: where do we go from here?*. Int. electron. j. health educ.2010; 13:25-32.
- BERNARDO, Patrícia Pinna. *A Prática da Arteterapia – Correlações entre temas e recursos – vol.I* São Paulo. Editora da Autora. 2008.
- BOFF, Leonardo. *Saber cuidar - Ética do humano – Compaixão pela terra*. 9ª edição. Petrópolis, RJ, Editora vozes ,1999.
- BRASIL. *Ministério da Educação*. Portaria n. 343, de 17 de março de 2020. Dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais enquanto durar a situação de pandemia do Novo Coronavírus - COVID-19. Brasília, 18 mar. 2020.
- BRAUN-LEWENSOHN, O, Sagy S. *Salutogenesis and culture: personal and community sense of coherence among adolescents belonging to three different cultural groups*. Int. rev. psychiatry.2011;23(6):533-41.
- BRINGSÉN A, Andersson HI, Ejlertsson G, Troein M. *Exploring workplace related health resources from a salutogenic perspective. Results from a focus group study among healthcare workers in Sweden*. Work. 2012; 42(3):403-14
- BROOKS, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- BURKHARD, Daniel (2015) - *Nova consciência- Altruísmo e liberdade*. Florianópolis, SC, editora antroposófica, setembro de 2015.
- BURKHARD, Gudrun. *Tomar a vida nas próprias mãos: Como trabalhar na própria biografia o conhecimento das leis gerais do desenvolvimento humano*. 4 ed. São Paulo, Antroposófica, 2010.

CAÇOTE, C. M. (2013). *Vulnerabilidade ao stress profissional e qualidade de vida no trabalho* (Dissertação de Mestrado). Leiria, Portugal: Instituto Superior de Línguas e Administração de Leiria.

COLUNGA, Júlio César; Pando-Moreno, Manuel; Colunga-Rodríguez, Cecilia; Preciado-Serrano, María de Lourdes; Orozco-Solís, Mercedes Gabriela; Ángel-González, Mario; Vázquez-Juárez, Claudia Liliana.-Saúde Mental Positiva Ocupacional: *Proposta de modelo teórico para abordagem positiva da saúde mental no trabalho Saúde Soc ; 26(2): 584-595, abr.-jun. 2017.*

CARVALHO, Marília Pinto de. *No coração da sala de aula: Gênero e trabalho docente nas séries iniciais*. São Paulo: Xamã, 1999.

CIONAI, S. *Percursos em Arteterapia: Arteterapia gestáltica, supervisão em arteterapia*. São Paulo: Summus, 2004, 272 p.

CONBOY L, Edshteyn I, Garivaltis H. *Ayurveda and Panchakarma: measuring the effects of a holistic health intervention*. ScientificWorldJournal.2009; 9:2

COSTA, F. Q. R; SILVA, P.N *Níveis de ansiedade e depressão entre professores do Ensino Infantil e Fundamental*. Faculdade Anhanguera, São José dos Campos, SP, Brasil,2019.

COUTINHO, VM, Heimer MV. *Senso de coerência e adolescência: uma revisão integrativa de literatura*. Ciência. Saúde Colet.2014;19(3):819-27.

Csikszentmihalyi, M. (2014). *The systems model of creativity: the collected works of Mihaly Csikszentmihalyi*. Dordrecht: Springer.

ERIKSSON M, Lindström B. *A salutogenic interpretation of the Ottawa Charter*. Health promot. internation. 2008; 23(2):190-9.

FRANKL, V. E. *Fundamentos antropológicos da psicoterapia*. Rio de Janeiro: Zahar. 1978

FRANKL, Viktor - *O sentido para a vida - Psicoterapia e Humanismo*. Editora Ideias & Letras, 2005.

FREUD, Sigmund - *Três ensaios sobre a teoria da sexualidade, análise fragmentária de uma histeria*. Paulo César de Souza, Vol.6 Ed. Schwarcz S.A São Paulo,2016

GLAS, Norbert. *Os temperamentos*. Trad. Jacira Cardoso.5.ed.2011.

GONTIJO, C. Ribeiro, R. Sete, A. Costa, S. Teixeira, J. Silva, K. Ferreira, E. *Práticas Integrativas e Complementares: contribuições na qualidade de vida no trabalho*. Interfaces - Revista de Extensão da UFMG, Belo Horizonte, v. 8, n. 3, p.01-345, jul/dez. 2020

GRINBERG. Luiz Paulo. *Jung O homem Criativo*. 2 ed. – São Paulo FTD, 2003.

HIPOLITO, M. C. V., Masson, V. A., Monteiro, M. I., & Gutierrez, G. L. (2017). *Quality of working life: assessment of intervention studies*. Revista Brasileira de Enfermagem, 70(1), 189-197.

IVTZAN, I., Lomas, T., Hefferon, K., & Worth, P. (2016). *Second wave positive psychology embracing the dark side of life*. Abingdon: Routledge.

JANSSEN B M, Van Regenmortel T, Abma TA. *Balancing risk prevention and health promotion: towards a harmonizing approach in care for older people in the community*. Health care anal. 2014; 22(1):82-102.

JUNG, Carl. (Org). *O homem e símbolos*. 2 ed. Edição Especial Brasileira. Rio de Janeiro. Ed. Nova Fronteira, 2008.

KRAUSE C. *Developing sense of coherence in educational contexts: making progress in promoting mental health in children*. Int. rev. psychiatry.2011;23(6):525-32

LANZ, Rudolf. *Noções básicas de antroposofia*. 7. ed., 2005.

LEFEVERE, Fernando; CAVALCANTE, Ana Maria. *Promoção de saúde – a negação da negação*. Rio de Janeiro: Vieira & Lent, 2004.

LESSA, A. M. et al. *Experiência exitosa: implantação das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) na rede municipal de Duque de Caxias (RJ)*. Brazilian Journal of Health Review, v. 2, n. 4, p. 2847-2850, 2019.

LIEVEGOED, Bernard C.J. *Desvendando o crescimento: as fases evolutivas da infância e da adolescência*. trad.de Rudolf Lanz-5 ed.- São Paulo: Antroposófica, 2017.

LIEVEGOED, Bernard C.J. *FASES DA VIDA.Crises e desenvolvimento da individualidade trad.* Jayme Kahan. 3 ed. São Paulo: Antroposófica, 1994.

LIEVEGOED,Bernard. *O homem no limiar*. 2 ed. São Paulo Antroposofica, 2006.

LÍRIO, A. B., Severo, E. A., & Guimaraes, J. C. F. (2018). A influência da qualidade de vida no trabalho sobre o comprometimento organizacional. *Gestão & Planejamento*, 19, 34-54.

LOPES, S. A. *Mindfulness e dor nos distúrbios osteomusculares: uma experiência com auxiliares e técnicos de enfermagem*. 2017. 142 f. Dissertação (Mestrado em Educação e Saúde) - Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2017.

MARASCA, Eliane. G. *Saúde na educação indícios de congruências entre salutogênese e pedagogia Waldorf*- Sorocaba- 2017 pág 114 visitado 20/03/2020

MARÇAL,C.C.B,HEIDEMANN,I.T.S.B,FERNANDES,G.C.M,RUMOR,P.C.F;OLIVEIRA, L.S. *Salutogênese na pesquisa em saúde: Uma revisão Integrativa*. Revista Enfermagem, UERJ, RJ,2018 pág. 2 Visto em 20/01/2021.

MASLOW, Abraham, (1978) -*Introdução à Psicologia do Ser*. Rio de Janeiro, Eldorado.

MEDEIROS, U. S.; PULIDO, M. R. Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness para funcionarios de la salud: experiencia piloto en un hospital público de Santiago de Chile. *Revista chilena de neuro-psiquiatria*, Santiago, v. 49, n. 3, p. 251-257, 2011.

MELO, Elza. M; SILVA, MACIEL, Jandira; AKERMAN, Marco; Belisário, Soraya. *Coleção Promoção da saúde e Prevenção de Violência, Vol 1 ed folium. Promoção de Saúde: Autonomia e mudança*. Belo Horizonte, 2016.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. *O desafio do conhecimento: Pesquisa qualitativa em saúde* 13. ed. São Paulo Hucitec, 2014.

- MINAYO, Maria Cecília de Souza. (Org.) *Pesquisa Social. Teoria, método e criatividade*. 18 ed. Petrópolis: Vozes, 2001.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. (2015). *Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso* (2a ed.). Brasília, DF: Autor
- MORAES, M; BAGATINI, T; PARABONI, J; WEINREB, M.E. *Arteterapia como prática de reinvenção do cuidado de mulheres com fibromialgia: Relato de Experiência*. Revista conhecimento online/ Novo Hamburgo /a.12/v.3 set/dez.2020 Universidade Feevale Pg 67 visto em 20/012021.
- MORAES, Wesley Aragão de. *Salutogenese ampliada dos elementos - Aproximando Hipócrates, a sabedoria médica, ayurvédica e a medicina antroposófica – Arte Médica Ampliada*, vol. 32 N. 3, julho/agosto/setembro de 2012.
- MORAES, Wesley Aragão de – *SALUTOGÊNESE E AUTO-CULTIVO* – Uma abordagem interdisciplinar- Sanidade, Educação e Qualidade de Vida. Instituto Gaia, Rio de Janeiro, RJ, 2006.
- MOREIRA, N. Holanda, A. *Logoterapia e o sentido do sofrimento: Convergências nas dimensões espiritual e religiosa*. Psico USF, v 15, n.3, 345 a 356, set/ dez 2010.
- MUTARELLI, Sandra. *Os quatros temperamentos na antroposofia de Rudolf Steiner. Dissertação* (mestrado- Puc-SP. Programa História da Ciência. Orientadora Profª Drª LiLian Al-Chueryr Pereira Marins São Paulo 2006.
- NAKANO, T. C., Machado, W. L., & Abreu, I. C. C. (2019). Relações entre estilos de pensar e criar, bem-estar, saúde percebida e estresse na terceira idade. *Psico-USF*, 24(3), 555-568. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-82712019240312>
- NATIVIDADE, P. Spagnol, C. Vieira, A. Almeida, V. Pereira, K. *Contribuições das práticas integrativas e complementares em saúde na qualidade de vida dos trabalhadores* Brazilian Journal of Development, Curitiba, v.7, n.8, p. 78873-78889 aug. 2021.
- NILSSON M, Blomqvist K, Anderson I. Salutogenic resources in relation to teachers' work-life balance. *Work*.2017;56(4):591-602.
- OLIVEIRA CC, Costa AL. *Viver o estado terminal de um familiar: leitura salutogênica de resultados de um estudo de caso*. Saúde Soc.2012;21(3):698-709.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. The Ottawa charter for health promotion. Geneve: WHO; 1986. Acesso em 20 jun 2020]. Disponível em [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta\\_ottawa.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta_ottawa.pdf)
- PANDO, M. *Saludmental positiva*. In: PANDO, M.etal. *Eugenesia laboral: salud mental positiva en el trabajo*. Cali:Universidad Libre Seccional Cali, 2012.p.15-30
- PORTARIA n. 849, de 27 de março de 2017. (2017). Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunicativa Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Brasília, DF.

PORTARIA n. 971, de 3 de maio de 2006. (2006). *Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde*. Brasília, DF.

PORTERO, G. *¿Qué Es Salud Mental?* In: VELÁZQUEZ, M. *La salud mental de las y los trabajadores*. Madrid: WoltersKluwer, 2012. p.101-128

PHILIPPINI, Angela – *Arteterapia, um Caminho in Revista Imagens da Transformação* – Vol. I – Luz Azul – MG – 1994.

RAMOS, Adrielly. Rocha F. Busca por Felicidade e Sentido de Vida na sociedade de consumo no olhar da logoterapia. *Revista Mosaico*. 2018 jan/jun 09(1)10-18.

RANDOW, R. et al. *As práticas integrativas e complementares (pics) como ações de promoção da saúde na Atenção Primária à Saúde de Belo Horizonte: Lian Gong em 18 Terapias*. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 3, n. 6, p. 16310-16325, 2020.

REGO, R. M. *Expressão artística e teleatendimento: perspectivas para a melhoria da qualidade de vida no trabalho*. *Psicologia: Ciência e Profissão*, Brasília, v. 28, n. 1, p. 200-209, 2008.

RODRIGUES, Neto JF, Faria AA, Figueiredo MFS. *Medicina complementar e alternativa: utilização pela Comunidade de Montes Claros, Minas Gerais*. *Rev. Assoc. Med. Brasil*. 2009;55(3):296-301

RODRIGUES, R. *Fundamentos da logoterapia na clínica psiquiátrica e psicoterápica*. Rio de Janeiro, Petrópolis :Vozes, 1991.

ROSA, Eduardo. *O autoconhecimento, emoções e tonalidades afetivas*. *Revista Litterarius*, FAPAS, Santa Maria-RS, vol 16/Nº 02/2017.

ROSEMBERG, Fúlvia, AMADO, Cristina. *Mulheres na escola*. *Cadernos de Pesquisa*, São Paulo: Cortez. Fundação Carlos Chagas, n. 80, p. 62-74, fev.1992.

SANTOS, Katia L. S, *Contribuição da neurociência na aprendizagem* – João Pessoa, 2019 pág 10.

SANTOS, K. L. S. *Efeitos da prática da yoga no controle postural e no bem-estar de trabalhadores*. 2013. 73 f. Dissertação (Mestrado em Fisioterapia) - Programa de Pós-graduação em Fisioterapia, Universidade Federal de São Carlos, São Paulo, 2013.

SAYÃO, Deborah Thomé. *Relações de gênero na creche*. Caxambu, MG: ANPED. G.T Educação das crianças de 0 a 6 anos - G.T. 07, 2002

SCORACHIO, FRS, Teng TK, De Conti MG, Freire TC, Ingham SJM. *Arte reabilitação em mulheres amputadas utilizando o mito de Pandora como recurso facilitador de autoestima e qualidade de vida*. *Acta Fisiatra*. 2018;25(1):12-18.

SOARES, Lara A.; BRANDÃO, V.B.C. *Trabalho e renda no contexto da pandemia de covid-19 no Brasil*. *Revista Práxis*, Universidade Feevale, Nova Hamburgo, a 18, nº2 maio-agosto de 2021.

SORIA, Heliana B.E, BLANDTT, Lucinaldo da S., RIBEIRO, Jorgeane C. *Resiliência a capacidade de adaptação e ou transformação das desigualdades sociais* – Universidade federal do Maranhão Pós-graduação pág. 3 ano 2007. Visto em 2001/2021.

SIMONI, C., Benevides, I., & Barros, N. F. (2008). *As práticas integrativas e complementares no SUS: realidade e desafios após dois anos de publicação da PNPIC*. Revista Brasileira de Saúde da Família, 9(Esp), 72-76.

SULZBACH, N. (2008). *Resgate da dignidade pessoal: uma experiência religiosa. (Monografia de Conclusão do Curso de Especialização em Logoterapia)*. Curitiba, Paraná, Brasil.

STEIN, Marry. Jung o Mapa da Alma - *Uma introdução* - São Paulo. Editora Cultrix 1996.

STEINER, Rudolf *Anthroposophische Leitsätze*, Dornach,17/2/1924(GA 26) trad. de V.W.Setzer.

STEINER, Rodolf- *A prática pedagógica*, 2 ed. São Paulo Antroposófica/ FEWB, 2013.

STEINER, Rudolf - *Minha vida*. São Paulo: Antroposófica organizadora et al.

STEINER, Rudolf – *Os dozes sentidos e os Setes Processos Vitais*- Conferência proferida em Dornach (Suíça) em 12 de agosto de 1916, Editora Antroposófica.

STIRBULOV, Sandra a arte de educar em família: *Os desafios de ser mãe e pai nos dias de hoje*. São Paulo All print editora, 2015.

VENTURINI, Maria Angela. THOMASI,Katia Barroso. Art. *A feminização na educação infantil: Uma questão de gênero*. Artigo publicado na Revista Científica Digital da FAETEC: EDU.TEC, 8ª edição, Ano V, Volume 1, Nº 1, 2013. <http://www.faecet.rj.gov.br/desup/index.php/edutec>

VIEGAS, Sônia, *Trabalho e vida*. Conferência pronunciada aos profissionais do Centro de Reabilitação Profissional do INSS. Belo Horizonte, 12 de julho de 1989. Revisada por Paulo R. A. Pacheco. Visto 07/03/2021.

VIEIRA, T. C. (2017). *O Reiki nas práticas de cuidado de profissionais do Sistema Único de Saúde* (Dissertação de Mestrado). Florianópolis, SC: Universidade Federal de Santa Catarina.

XAVIER, A. B. *As Cartas das Conferências Internacionais Sobre Promoção da Saúde: uma análise das tendências ídeo-políticas* [Apresentação no 7º Seminário da Frente Nacional contra a Privatização da Saúde. Saúde em Tempos de Retrocesso e Retirada de Direitos; 2017; Maceió, Brasil.

ZANON, C., Dellazzana-Zanon, L. L., Wechsler, S. M., Fabretti, R. R., & Rocha, K. N. (2020). *COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia*. *Estudos de Psicologia* (Campinas), 37, e200072. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200072>

YIN, Robert k. *Estudo de Caso. Planejamento e Métodos*. Trad. Ana thorell; revisão técnica Claudio Damascena. 4º ed. Porto Alegre 2010.

**Apêndice 1****TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

O(a) senhor(a) está sendo convidado a participar da pesquisa **“Potencializando gradiente de saúde de professoras no ambiente de trabalho de EMEI (Escola Municipal de Educação Infantil de Belo Horizonte).”**

Esta pesquisa pretende potencializar os gradientes de saúde, no ambiente de trabalho para professores de EMEI. É uma pesquisa da Universidade Federal de Minas Gerais. Esta pesquisa tem como objetivo promover o aumento do gradiente de saúde de professores da EMEI, utilizando as Práticas Integrativas e Complementares no ambiente de trabalho. Para participar, você deverá assinar o termo de consentimento, elaborado pela pesquisadora em concordância em participar dos encontros que acontecerão online com possibilidade de encontros presenciais, se o contexto de pandemia permitir, levando em consideração todas as medidas de segurança. Nesta pesquisa, para qual você está sendo convidado, será necessário responder um formulário que será enviado o link para as professoras no primeiro encontro. As questões abordam alguns pontos referente a sua prática profissional, faixa etária, faixa salarial, práticas diárias e outros. De forma que essas informações ajudem a entender o contexto do qual você está inserida. Ressaltamos que suas respostas devem ser realizadas de maneira individual, não sendo possível delegar a outro colega de profissão. Além disso, você participará de 9 encontros, uma vez na semana com duração em média de 1h:30min, de setembro a novembro 2021, sendo o último encontro, um grupo focal. No que tange à Garantia de sigilo, os resultados da pesquisa poderão ser utilizados somente em apresentações de trabalhos científicos a serem publicados ou apresentados oralmente em congressos e palestras e a sua identidade será preservada, não sendo possível a identificação individual dos participantes. O grupo focal terá duração aproximada de 1h:30min minutos, será gravado e transcrito, com o consentimento dos entrevistados, que será destinado ao preenchimento do formulário eletrônico de avaliação final. Informamos aos participantes do grupo focal, que todas as atividades serão realizadas pelas pesquisadoras e para minimizar os riscos, esclarecemos que haverá orientação para o sigilo e confidencialidade do que for conversado no grupo focal. O material será armazenado para consulta por um período de 05 anos, e ficará em posse do pesquisador. Informamos ainda que diante dos objetivos desta pesquisa, dá explicação sobre o projeto quantas vezes for necessário e da garantia de confidencialidade e anonimato das informações coletadas, bem como do respeito a todas as medidas que envolvem a biossegurança, prevenção e controle de transmissão da doença do SARS-CoV2 durante a coleta de dados. Esses riscos serão minimizados neste estudo serão respeitadas todas as orientações disponíveis nos protocolos e Notas técnicas da prefeitura de Belo Horizonte, como a utilização de máscaras pelos participantes, respeito ao distanciamento social, utilização de álcool a 70% para higienização das mãos e encontros em locais arejados mantendo portas e janelas abertas e o distanciamento necessário. Todos os profissionais da educação envolvidos foram devidamente vacinados. Esta pesquisa não apresenta risco para a sua integridade física. Os riscos decorrentes de sua participação são mínimos, podendo envolver desconforto emocional diante das atividades ou por desencadear relação com experiências anteriores ou desagradáveis.

\_\_\_\_\_ Rubrica

Caso ocorra alguma eventualidade, o (a) Sr(a). Pode interromper as tarefas, bastando fechar o navegador ou nos encontros presenciais pode sair das atividades. Você pode ainda decidir não participar do estudo e retirar seu consentimento a qualquer momento, e você não sofrerá qualquer punição, dano, prejuízo ou perderá qualquer benefício a que tem direito. Se detectada a necessidade por sua parte aos pesquisadores, e caso manifeste interesse, poderá ser encaminhado para atendimento psicológico da instituição, a qual é vinculado e/ou poderá ser orientado sobre serviços de saúde mental disponíveis em sua região. A sua participação neste estudo é voluntária, ou seja, você não terá nenhum gasto ou receberá qualquer tipo de benefício financeiro (pagamento, remuneração ou brindes). A sua recusa em participar desta pesquisa não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que o(a) sr(a). é atendida pelo pesquisador. Os pesquisadores estarão à disposição para qualquer esclarecimento necessário. Os resultados obtidos pela pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a sua permissão. Esclarecemos que será garantida indenização diante de eventuais danos decorrentes da pesquisa, em respeito à exigência contida no item IV.3, h, da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), de 12 de dezembro de 2012. Os benefícios relacionados com a sua participação, poderão ser o desenvolvimento de práticas no local de trabalho que possam trazer benefícios para saúde do trabalhador, como também melhorar a qualidade de vida e, conseqüentemente, o desempenho. Durante toda a realização do trabalho, você tem o direito de tirar suas dúvidas sobre a pesquisa na qual está participando. Caso esteja de acordo em participar da pesquisa, favor preencher o formulário. Estou ciente que minhas informações permanecerão anônimas e que a qualquer momento poderei modificar minha resposta nesta autorização. Independente da minha resposta a este termo, estou ciente que terei o direito a participar das atividades ofertadas.

Em caso de dúvidas, busque primeiro a nossa equipe à disposição, enviando um email para: [heloisadirce@gmail.com](mailto:heloisadirce@gmail.com)

Para qualquer outra informação, você poderá entrar em contato com a pesquisadora responsável:

Vanessa de Almeida

Endereço: Avenida Professor Alfredo Balena 190. Santa Efigênia. BH. Minas Gerais.

CEP: 30130-100/ Belo Horizonte – MG Telefones:(31) 031 34094065; 031 97776631

E-mail: [vanessaalmeidaufmg@gmail.com](mailto:vanessaalmeidaufmg@gmail.com)

Heloisa Dirce Silva

Telefone: (31) 988082989

Email: [heloisadirce@gmail.com](mailto:heloisadirce@gmail.com)

Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo, atendendo a legislação brasileira (Resoluções N° 466/12; 441/11 e a Portaria 2.201 do Conselho Nacional de Saúde e suas complementares), utilizando as informações somente para fins acadêmicos e científicos.

\_\_\_\_\_ Rúbrica

Eu, \_\_\_\_\_, portador do documento de Identidade \_\_\_\_\_ fui informado (a) dos objetivos, métodos, riscos e benefícios da pesquisa: **Desenvolver práticas no local de trabalho que possam trazer benefícios para saúde do trabalhador, como também melhorar a qualidade de vida e, conseqüentemente, o desempenho, possibilitando a transformação social e a busca pelo bem-estar e qualidade de vida.** Esta pesquisa tem como objetivo promover o aumento do gradiente de saúde de professores da UMEI, utilizando as Práticas Integrativas e Complementares no ambiente de trabalho.

Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar.

Rubrica do pesquisador: \_\_\_\_\_

Rubrica do participante \_\_\_\_\_

Declaro que concordo em participar desta pesquisa. Recebi uma via original deste termo de consentimento livre e esclarecido assinado por mim e pelo pesquisador, que me deu a oportunidade de ler e esclarecer todas as minhas dúvidas.

\_\_\_\_\_  
Nome completo do participante

\_\_\_\_\_  
Data

\_\_\_\_\_  
Assinatura do participante

**Pesquisador Responsável:**

Vanessa de Almeida Guerra

Endereço: Avenida Professor Alfredo Balena 190. Santa Efigênia. BH. Minas Gerais. CEP: 30130-100/ Belo Horizonte – MG Telefones: ( ) E-mail: CEP: [vanessaalmeidaufmg@gmail.com](mailto:vanessaalmeidaufmg@gmail.com) 30130-100/ Belo Horizonte – MG Telefones:(31) 031 34094065; 031 97776631

\_\_\_\_\_  
Assinatura do pesquisador responsável

\_\_\_\_\_  
Data

Em caso de dúvidas, com respeito aos aspectos éticos desta pesquisa, você poderá consultar: **COEP-UFMG - Comissão de Ética em Pesquisa da UFMG**  
Av. Antônio Carlos, 6627. Unidade Administrativa II - 2º andar - Sala 2005. Campus Pampulha. Belo Horizonte, MG – Brasil. CEP: 31270-901. E-mail: coep@prpq.ufmg.br. Tel: 34094592

\_\_\_\_\_  
Rubrica

## **Apêndice 2**

### **Plano de realização das oficinas e seu acompanhamento**

#### **1º Encontro - Apresentação da proposta, promoção da saúde no trabalho e escuta e expectativas dos professores**

Apresentação breve da proposta e do pesquisador e dos professores. Para estimular um ambiente acolhedor faremos uma apresentação onde cada pessoa vai apresentar falar seu nome e uma qualidade que comece com as iniciais do seu nome. Depois convida o colega a participar e o colega rapidamente fala o seu nome e qualidade. Até todos participarem. Tempo estimado de (10 min). Escutar um pouco as expectativas dos professores. Será feita apresentação da proposta, com olhar da promoção da saúde nas relações de trabalho. (30 min),

Em seguida, será apresentado, enviado a todos e assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido-TCLE. (5 min)

Após esse momento faremos os combinados e acordos, serão repassadas as informações básicas, com a material a ser usado, o sigilo das informações e com cronograma de temas e atividades a serem realizadas. (5 min)

30min - Apresentação nos slides da Palestra Promoção de saúde e trabalho, um apanhado geral do conteúdo a ser abordado.

No momento seguinte as professoras vão conversar sobre quais as expectativas surgiram neste momento em relação à proposta? Como percebe a relação no trabalho como professor? Fazer anotações.

15 min - Abertura de plenária com contribuição e trocas de experiências.

Finalizamos com roda de palavras que emergiram deste encontro.

Será enviado pelo email e grupo de whatsapp um exercício para ser realizado em casa sobre os 2 primeiros setênios com algumas perguntas para serem compartilhadas nos pequenos grupos no próximo encontro.

## **2º Encontro: Entendendo a Biografia humana com foco na a carreira profissional e na promoção de saúde**

### **Início: Envio de formulário com alguns dados informativos sobre o professor**

Neste encontro iniciaremos os trabalhos com uma breve saudação perguntando como cada um está chegando ao encontro. Um exercício de respiração e uma música instrumental se seguirão, para estimular a chegada ao ambiente do encontro.

Perguntas sobre o primeiro e segundo setênio servirão de roteiro para discussão em pequenos grupos. Será solicitado que se desenhe uma imagem deste período da infância e puberdade.

Os 30 minutos seguintes serão utilizados para Palestra fases de desenvolvimento humano, seguida por discussão em grupos. Finalmente, toda a discussão em subgrupos será apresentada em plenária final.

Atividade artística deste encontro: produzir um desenho com giz de cera ou pastel representando os setênios.

Todo o percurso e falas do encontro serão gravados e registrados em diário de campo. Esse procedimento de registro será realizado em todos os encontros. A palestra aborda os setênios onde serão abordados desenvolvimento maturacional, social e psíquico e espiritual. O desenvolvimento humano segundo a antroposofia e foco na salutogênese.

Abordando a saúde e a relação com o trabalho em cada fase da vida. E principalmente a importância da primeira infância.

Atividade artística. Produzir um desenho com giz de cera ou pastel que representemos 3 setênios.

Abrir para discussões e reflexões em plenária.

Tarefa :Anotar o que surgiu desse encontro. E agora cada pessoa vai pensar nos 4 elementos da terra água fogo, terra e ar e vai fazer uma imagem que mais te representa e que tem algum desses elementos.

**3º Encontro: Os temperamentos humanos, identificando qualidades e potencialidades, geradoras de saúde nas relações com o trabalho.**

Acolhida inicial

A proposta é despertar o lado do corpo onde saímos do pensar e vamos para o sentir.

Colocar música temática. (Caetano Veloso- Terra)

Exercícios aplicados: Respiração, movimento de postura corporal e equilíbrio, concentração e meditação – 15 minutos.

Palestra as características pessoais e os temperamentos (colérico, sanguíneo, fleumático e melancólico) – 30 minutos

Pequenos grupos:

Atividade Artística: Pintura e papel escolhem cores que lhe representam, considerando o seu temperamento - 10 minutos

Discussão e plenária final.

**4º Encontro: O impacto da afetividade na saúde física e emocional na forma de conduzir a relação com o trabalho.**

Acolhimento e exercício respiratório 5 min

Pequenos grupos:

Olhar para a própria história de vida e identificar momentos, situações que fortalecem a qualidade de vida – 20 minutos

Reflexões m grupo sobre o tema? 25 minutos

Plenária: Abrir para os grupos fazerem as reflexões a respeito do tema.

Autorretrato - Fazer um desenho de como você se vê.

**5º Encontro. Aprendizado e o sentido de coerência como determinantes de saúde, segundo a salutogênese e da neurociência.**

Este momento tem como reflexão:

- 1- Identificar os determinantes e hábitos conscientes que levam a saúde.
- 2- promover uma reflexão sobre quais recursos utilizar no nosso físicos, químicos e naturais para buscar promover saúde, segundo neurociência.
- 3- Entendendo melhor como o cérebro funciona e pode contribuir na qualidade de vida.

4- Entendendo os sentidos, o que é aprendido e tem significado e podem gerar hábitos conscientes, nos 3 estágios pensar, sentir e querer segundo conceito da antroposofia, em relação ao senso de coerência de Antonovsky(1979).

20min Atividade prática: Exercício de yoga e de tai chi chuan que estimula o cérebro e exercício de concentração. Fazer o movimento do equilíbrio do corpo.

20min -Reunir nos pequenos grupos e levantar quais foram as características encontradas em pessoas que superaram dificuldades e sobreviveram a grandes desafios.

Plenária: Colocar as sínteses das características e qualidades de superação.

25 min- Apresentação da palestra- Você sabe como o cérebro funciona? Como ajudar seu corpo a produzir saúde e bem-estar?

15min. Considerações finais e encerramento. Palavra do dia.

## **6º Encontro - Promovendo saúde e estratégia de resiliência**

Acolhimento

Atividade prática: Dança das articulações; trabalhar a flexibilidade no corpo e na vida.

Palestra sobre: Estratégias de resiliência, autocuidado e promoção da saúde.

Atividade: Pegar fotos imagens de revista que trazem algo que considera muito importante; picar a imagem em pequenos pedaços e construir algo totalmente novo a partir do caos.

Trabalho nos pequenos grupos e plenária:

Reflexão sobre o tema: Levantar quais os caminhos e estratégias para superar dificuldades.

Falar sobre resiliência e promoção de saúde. Criar algo novo a partir da dor, sofrimento.

Avaliação

## **7º Encontro- O papel do educador na promoção da saúde e na educação (Escola promotora de saúde)**

10min Atividade prática: exercício de concentração

Palestra: A importância do papel do educador e a promoção da saúde na educação. 30min

Reflexão sobre o tema: Trabalhar com a transformação através de estímulos a criatividade e amorosidade através do brincar. Entendendo a questão do limite e respeito a cada etapa e fases da vida. Refletir sobre escolas promotoras de saúde.

Plenária: considerações dos grupos

Avaliação e encerramento dos trabalhos enviar o formulário para ser respondido.

### **8º Encontro - O sentido da vida. O que nos move para o futuro?**

Atividade prática: Fazer um exercício de visualização um grande outdoor e você se vê lá no futuro 5 anos à frente. Depois desenhar uma imagem de seu futuro.

20min nos pequenos grupos refletir sobre:

O que te move?

Qual o sentido que você dá pra sua vida?

O que realmente importa e você gostaria de levar nessa caminhada com você?

Quais sonhos deseja realizar?

20 min Plenária; Conversa e síntese do grupo.

30min Reflexões: Espiritualidade, acreditar, pensar, sentir e o querer, a alma e o ser.

Consciência do eu no mundo. Visão de futuro.

Criação de plano individual de processo de mudança

10min Avaliação final envio do formulário.

10min. Encerrar com uma música tema.

### **9º Encontro: Grupo focal**

Este encontro se destina a realizar um grupo focal que representa ao mesmo tempo uma forma de intervenção e um procedimento de pesquisa muito profícuo. Será destinado à reflexão sobre a história de cada, mediante a experiência vivida. Terá duração de 1 hora e 30 minutos, será gravado e todas as falas transcritas. A discussão será guiada pelo roteiro abaixo:

- 1) Qual a sua opinião sobre as oficinas realizadas?
- 2) O que você mudaria?
- 3) O que elas contribuíram para a sua vida?
- 4) Pontos altos e pontos baixos
- 5) Qual a relação dos temas abordados com a sua vida?

## Formulários

14/09/2021 16:05

Conhecendo melhor o professor

10. Pega ônibus?

*Marcar apenas uma oval.*

sim

Não

11. Trabalha em mais de uma escola?

*Marcar apenas uma oval.*

sim

Não

12. Quais escolas?

---

---

---

---

---

13. Quantas horas trabalha por dia?

*Marcar apenas uma oval.*

4 a 6 horas

8 a 10 horas

11 a 16 horas

Outro: \_\_\_\_\_

14/09/2021 16:05

Conhecendo melhor o professor

14. Qual a idade do publico atendido

*Marcar apenas uma oval.*

0 a 2anos

3 a 4 anos

5 a 7 anos

15. Qual escola você trabalha? \*

*Marcar apenas uma oval.*

fundamental I

Fundamental II

Outro: \_\_\_\_\_

16. Média Salarial

*Marcar apenas uma oval.*

1 a 2 salarios minimos

3 a 4 salarios minimos

5 a 6 salarios minimos

7 a 8 salarios minimos

Outro: \_\_\_\_\_

17. Tem algum problema de saúde? Qual? \*

---

---

---

---

---

18. Tem filhos? \*

*Marcar apenas uma oval.*

sim

Não

19. Quantos? E qual idade deles?

---

---

---

---

---

20. Faz alguma atividade física?

*Marcar apenas uma oval.*

sim

Não

21. Qual atividade física?

---

---

---

---

---

14/09/2021 16:05

Conhecendo melhor o professor

22. Você tem horário certo para alimentação?

*Marcar apenas uma oval.*

- sim  
 Não  
 Talvez

23. Conhece ou já fez Arteterapia?

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não  
 talvez

24. Qual sua expectativa desta proposta?

---

---

---

---

---

25. O que mais gosta de fazer nas horas de lazer?

---

---

---

---

---

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários

<https://docs.google.com/forms/d/1qTeDcGpCRrhkinFMIIQz5kzrq-ckO27u9g95DTxSsDo/edit>

6/7

---

14/09/2021 16:07

Avaliação projeto promoção de saúde de professores de EMEI

5. Deixe um depoimento sobre esse projeto que impactou para que se possa compartilhar com o mundo.

---

---

---

---

---

6. Tem alguma sugestão que gostaria de deixar?

---

---

---

---

---

---

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários

---

## Anexo 1: Carta de anuência



PREFEITURA MUNICIPAL  
DE BELO HORIZONTE

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
CENTRO DE APERFEIÇOAMENTO DOS PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO  
DIRETORIA DA EDUCAÇÃO INFANTIL/EQUIPE DA INFÂNCIA  
DIRETORIA DE RECURSOS HUMANOS

BELO HORIZONTE, 19 DE MARÇO DE 2020

### **TERMO DE ANUÊNCIA PARA PESQUISA NA REDE MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE BELO HORIZONTE (RME-BH)**

A mestranda, **Heloísa Dirce Silva**, orientada pela professora Vanessa de Almeida Guerra, do Departamento de Gestão em Saúde da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), apresentou à Secretaria Municipal de Educação a proposta de Pesquisa intitulada “Potencializando gradiente de saúde, de professoras, no ambiente de trabalho, de Umeis (Unidade Municipal de Educação infantil) de Belo Horizonte” a ser realizada com professores(as) que atuam em Escola(s) Municipal(is) de Belo Horizonte. Após a análise do Projeto pelo Centro de Aperfeiçoamento dos Profissionais da Educação (CAPE) e pela Diretoria da Educação Infantil/Equipe da Infância (DEIN) e pela Diretoria de Recursos Humanos (DRHU), a Secretaria Municipal de Belo Horizonte está ciente e de acordo com a realização desta pesquisa após aprovação pelo Comitê de Ética ao qual a pesquisa foi submetida.

Entretanto, ressaltamos a necessidade dos(as) responsáveis pelo projeto fazer(em) contatos prévios com a direção da(s) escola(s) e com os possíveis participantes da pesquisa, apresentar a proposta de metodologia e necessidades do projeto; verificar os(as) profissionais que se mostrem interessados(as) e disponíveis para colaborar com o mesmo; respeitar aqueles(as) que optarem por não participar; respeitar a confidencialidade dos dados, de modo a não expor a escola, profissionais, crianças e seus responsáveis.

Lucilene Alencar das Dores  
Centro de Aperfeiçoamento dos Profissionais da  
Educação (CAPE)

Helen Elenimar de Faria  
Diretoria de Recursos Humanos (DRHU)

Vânia Gomes Michel Machado  
Equipe da Infância  
Diretoria da Educação Infantil (DEIN)

## Anexo 2: Apresentação do pesquisador



PREFEITURA MUNICIPAL  
DE BELO HORIZONTE

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
CENTRO DE APERFEIÇOAMENTO DOS PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO  
DIRETORIA DA EDUCAÇÃO INFANTIL/EQUIPE DA INFÂNCIA  
DIRETORIA DE RECURSOS HUMANOS

BELO HORIZONTE, 19 DE MARÇO DE 2020

### CARTA DE APRESENTAÇÃO DO(A) PESQUISADOR(A)

A/C Exmo.(a)  
Sr(a).  
Diretor(a) de Escola Municipal

A mestranda, **Heloísa Dirce Silva**, orientada pela professora Vanessa de Almeida Guerra, do Departamento de Gestão em Saúde da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), apresentou à Secretaria Municipal de Educação a proposta de Pesquisa intitulada “**Potencializando gradiente de saúde, de professoras, no ambiente de trabalho, de Umeis (Unidade Municipal de Educação infantil) de Belo Horizonte**” a ser realizada com professores(as) que atuam em Escola(s) Municipal(is) de Belo Horizonte. Após a análise do Projeto pelo Centro de Aperfeiçoamento dos Profissionais da Educação (CAPE) e pela Diretoria da Educação Infantil/Equipe da Infância (DEIN) e pela Diretoria de Recursos Humanos (DRHU), a Secretaria Municipal de Belo Horizonte está ciente e de acordo com a realização desta pesquisa após aprovação pelo Comitê de Ética ao qual a pesquisa foi submetida. Entretanto, ressaltamos a necessidade dos(as) responsáveis pelo projeto fazer(em) contatos prévios com a direção da(s) escola(s) e com os possíveis participantes da pesquisa, apresentar a proposta de metodologia e necessidades do projeto; verificar os(as) profissionais que se mostrem interessados(as) e disponíveis para colaborar com o mesmo; respeitar aqueles(as) que optarem por não participar; respeitar a confidencialidade dos dados, de modo a não expor a escola, profissionais, crianças e seus responsáveis. Solicitamos ao(à) diretor(a) receber, apresentar a mestranda e a proposta aos profissionais, orientar, acompanhar e viabilizar o acesso consentido.

Agradecemos desde já sua atenção e encaminhamentos.

Lucilene Alencar das Dores  
Centro de Aperfeiçoamento dos Profissionais da  
Educação (CAPE)

Helen Elenimar de Faria  
Diretoria de Recursos Humanos (DRHU)

Vânia Gomes Michel Machado  
Equipe da Infância  
Diretoria da Educação Infantil (DEIN)

### Anexo 3: Parecer do Comitê de ética

UNIVERSIDADE FEDERAL DE  
MINAS GERAIS



#### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

##### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** Potencializando gradiente de saúde de professoras no ambiente de trabalho de EMEI (Escola Municipal de Educação Infantil) de Belo Horizonte.

**Pesquisador:** Vanessa de Almeida

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 52930921.0.0000.5149

**Instituição Proponente:** Escola de Enfermagem

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

##### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 5.164.585

##### Apresentação do Projeto:

Trata-se de um projeto de pesquisa-ação. A busca pela saúde de professores na relação com o trabalho tem sido pensada e pesquisada tanto no Brasil como no mundo, procurando entender o que desencadeia a saúde do trabalhador. Muitos são os motivos que levam ao adoecimento na rotina diária de trabalho. É importante relatar que o Brasil nos últimos anos vem passando por uma crise econômica, política, cultural, e mais recente, uma crise na saúde decorrente da pandemia provocada pela disseminação do Coronavírus (Covid19). O professor em isolamento social teve que se organizar para se manter ativo no seu trabalho, de forma remota, como é o caso de professores de escolas públicas e privadas, buscando conciliar a vida pessoal com a profissional no mesmo local. As escolas de Educação Infantil voltaram às aulas, após a vacinação dos professores. Esse retorno vem ocorrendo em sistema de rodízio, com revezamento de professores e alunos. Essa situação de pandemia vivenciada até o momento, pode gerar adoecimento para os profissionais da Educação Infantil, pois eles ficaram por muito tempo afastados do trabalho presencial, e com o retorno das aulas ainda estão num novo processo de nova adaptação da rotina. Este trabalho é constituído por pesquisa-ação, com o objetivo de promover, ao mesmo tempo em que avalia, o aumento do gradiente de saúde de professores das Escolas Municipais de Educação Infantil-EMEI, utilizando as Práticas Integrativas e Complementares no ambiente de trabalho. Busca-se ampliar as possibilidades de saúde dentro do

**Endereço:** Av. Presidente Antonio Carlos, 6627 2º. Andar 2 Sala 2005 2 Campus Pampulha

**Bairro:** Unidade Administrativa II **CEP:** 31.270-901

**UF:** MG **Município:** BELO HORIZONTE

**Telefone:** (31)3409-4592

**E-mail:** coep@prpq.ufmg.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE  
MINAS GERAIS



Continuação do Parecer: 5.164.585

ambiente de trabalho, identificando estratégias que levam à saúde e à qualidade de vida, mesmo em situação de caos como o que estamos vivendo atualmente. Serão realizadas oficinas desenvolvidas em 9 encontros semanais, com um grupo de 10 a 20 professores de uma Escola de Educação Infantil (EMEI), com elaboração de diário de campo e realização de grupo focal em um dos encontros. As atividades serão virtuais e/ou com alguns encontros presenciais. As intervenções irão ocorrer em parceria com a Secretaria de Educação de Belo Horizonte (SMED). A partir desse trabalho, pretende-se compreender quais determinantes geram saúde nessa relação com o trabalho e, principalmente, contribuir com estudos, reflexões e relatos para ampliar uma política de promoção da saúde e sua propagação pela educação e formação como um todo. Palavras-chave: Saúde; Educação; Ambiente de trabalho; Resiliência.

#### **Objetivo da Pesquisa:**

Objetivo Primário:

Desenvolver pesquisa-ação com o objetivo de promover e avaliar o aumento do gradiente de saúde de professores da Escola Municipal de Educação Infantil, utilizando as Práticas Integrativas e Complementares no ambiente de trabalho.

Objetivo Secundário:

Promover uma reflexão sobre afetividade, saúde física, emocional e espiritual no ambiente de trabalho.

Ampliar práticas de saúde estimulando a qualidade de vida e bem estar.

Fortalecer a figura da mulher, da educadora, facilitadora, como multiplicadora e transformadora da cultural e social na educação, de crianças na primeira infância.

Avaliar qualitativamente os processos subjetivos e intersubjetivos manifestados na vivência dos participantes nas oficinas .

#### **Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Riscos:

Esta pesquisa não apresenta risco para a integridade física. Os riscos decorrentes podem envolver desconforto emocional diante das atividades ou por desencadear relação com experiências anteriores ou desagradáveis. Caso necessário, pode haver interrupção das tarefas, bastando fechar o navegador, e nos encontros presenciais pode sair das atividades. Se detectada necessidade por parte do pesquisador, o participante será orientado (a), e caso manifeste interesse, poderá ser

**Endereço:** Av. Presidente Antonio Carlos, 6627 2º Andar 205 Sala 2005 2 Campus Pampulha  
**Bairro:** Unidade Administrativa II **CEP:** 31.270-901  
**UF:** MG **Município:** BELO HORIZONTE  
**Telefone:** (31)3409-4592 **E-mail:** coep@prpq.ufmg.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE  
MINAS GERAIS



Continuação do Parecer: 5.164.585

encaminhado para atendimento psicológico da instituição, a qual é vinculado e/ou poderá ser orientado sobre serviços de saúde mental disponíveis em sua região.

**Benefícios:**

Os benefícios relacionados com a sua participação poderão ser o desenvolver de práticas no local de trabalho que possam trazer benefícios para saúde do trabalhador, como também melhorar a qualidade de vida e, conseqüentemente, o desempenho, possibilitando a transformação social e a busca pelo bem-estar e qualidade de vida. Como também evidenciar a importância das práticas integrativas como uma forma de auxiliar na redução dos níveis de estresse e melhoria na qualidade de vida. Acredita-se que os resultados esperados poderão ser utilizados para o estabelecimento de estratégias para novas pesquisas em torno da promoção da Saúde, levando a contribuições para políticas públicas de promoção da saúde voltadas para o professor no seu meio de trabalho. Desenvolver práticas no local de trabalho que possam trazer benefícios para saúde do trabalhador, como também melhorar a qualidade de vida e, conseqüentemente, o desempenho, possibilitando a transformação social e a busca pelo bem-estar e qualidade de vida. Durante toda a realização do trabalho, a pessoa tem o direito de tirar suas dúvidas sobre a pesquisa na qual está participando. Os pesquisadores estarão à disposição para qualquer esclarecimento necessário.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

A pesquisa a ser desenvolvida com os professores, busca promover uma interação que possibilite transformação e aprendizado e a partir dessa vivência em grupo entender o meio, a realidade no local, como também, com experiências do caso a caso, possibilitando o surgimento de um novo olhar, prática que possibilite desenvolver saúde e bem-estar. Trata-se de pesquisa qualitativa do tipo pesquisa-ação, cujo olhar repousa sobre a saúde no trabalho, fundamentados sobre a teoria da salutogênese e da promoção da saúde. Este projeto de pesquisa tem como foco os professores que estão expostos à constante pressão. Faz-se necessário entender suas histórias de vida, como também buscar estratégias de resiliência para que mesmo diante de situações de confronto, ou de pressão, consigam promover a autorregulação no ambiente de trabalho e em sua vida como um todo. Serão usadas as seguintes práticas integrativas (PICS) - a Arteterapia, constelação sistêmica, yoga, meditação, jogos teatrais, expressão corporal, automassagem (Do In) e logoterapia. Serão abordadas também a neurociência cognitiva, comportamental para compreender os processos físicos de mudança e como podemos estimulá-

**Endereço:** Av. Presidente Antonio Carlos, 6627 2º Andar Sala 2005 Campus Pampulha  
**Bairro:** Unidade Administrativa II **CEP:** 31.270-901  
**UF:** MG **Município:** BELO HORIZONTE  
**Telefone:** (31)3409-4592 **E-mail:** coep@prpq.ufmg.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE  
MINAS GERAIS



Continuação do Parecer: 5.164.585

no grupo focal.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Considerando que as pendências anteriores foram esclarecidas/elucidadas pelo pesquisados, somos favoráveis à aprovação do projeto. Recomenda-se o envio de relatórios ao CEP por ocasião do término da pesquisa.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

De acordo com a Norma Operacional 01/2013, de 30 de setembro de 2013, o CEP aguarda a resposta até 30 (trinta) dias a partir da entrega deste parecer via Plataforma Brasil, para que o pesquisador atenda às pendências. Ao final deste prazo o projeto será arquivado. Solicita-se, ainda, que uma carta resposta seja enviada, via Plataforma Brasil, de forma ordenada, conforme os itens das considerações deste parecer, indicando-se também a localização das possíveis alterações no protocolo, inclusive no TCLE.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1801567.pdf	02/12/2021 17:19:34		Aceito
Outros	CARTACOMITEDEETICA.docx	02/12/2021 17:18:56	Vanessa de Almeida	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	DISSERTACAOMESTRADOFINAL.pdf	02/12/2021 17:14:55	Vanessa de Almeida	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TERMODECONSENTIMENTO.docx	02/12/2021 17:03:39	Vanessa de Almeida	Aceito
Declaração de Pesquisadores	declaracao_de_pesquisadores.pdf	29/10/2021 17:09:27	Vanessa de Almeida	Aceito
Folha de Rosto	FolhadeRostoPesquisaEnvolvendoSeresHumanos.pdf	24/10/2021 14:11:57	Vanessa de Almeida Guerra	Aceito
Declaração de Pesquisadores	CARTADEAPRESENTACAODOPEQUISADOR.pdf	19/10/2021 19:22:40	Vanessa de Almeida Guerra	Aceito
Cronograma	Cronograma1.docx	17/09/2021 19:39:01	Vanessa de Almeida Guerra	Aceito
Outros	folhaderosto.docx	09/08/2021 12:57:14	Vanessa de Almeida Guerra	Aceito
Declaração de	TERMODEANUENCIAPARAPESQUISA	09/08/2021	Vanessa de	Aceito

**Endereço:** Av. Presidente Antonio Carlos, 6627 2º. Andar 2 Sala 2005 2 Campus Pampulha  
**Bairro:** Unidade Administrativa II **CEP:** 31.270-901  
**UF:** MG **Município:** BELO HORIZONTE  
**Telefone:** (31)3409-4592 **E-mail:** coep@prpq.ufmg.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE  
MINAS GERAIS



Continuação do Parecer: 5.164.585

concordância	ARMEBH.pdf	12:55:31	Almeida Guerra	Aceito
Orçamento	Orcamento.docx	09/08/2021 12:02:18	Vanessa de Almeida Guerra	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

BELO HORIZONTE, 14 de Dezembro de 2021

---

**Assinado por:**  
**Crissia Carem Paiva Fontainha**  
**(Coordenador(a))**

**Endereço:** Av. Presidente Antonio Carlos, 6627 2º. Andar 2 Sala 2005 2 Campus Pampulha  
**Bairro:** Unidade Administrativa II **CEP:** 31.270-901  
**UF:** MG **Município:** BELO HORIZONTE  
**Telefone:** (31)3409-4592 **E-mail:** coep@prpq.ufmg.br