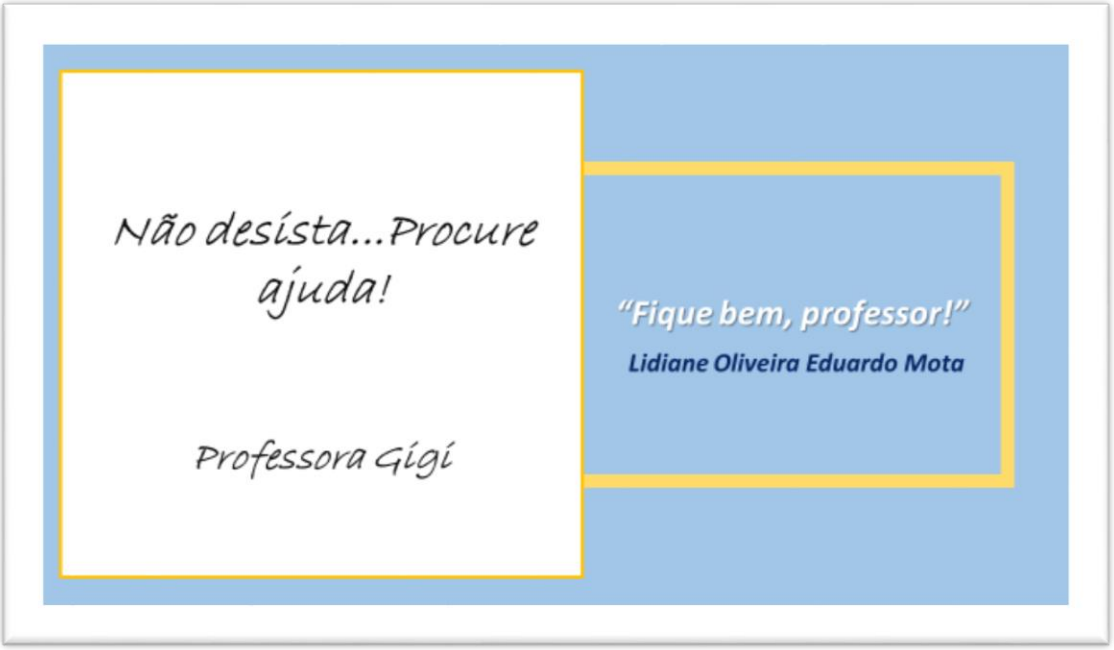
GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL
Secretaria de Estado de Educação
Subsecretaria de Gestão de Pessoas
Unidade de Qualidade de Vida e Bem-Estar no Trabalho

BOAS PRÁTICAS EM QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

Projeto

FIQUE BEM, PROFESSOR!

Lidiane Oliveira Eduardo Mota
220.953-5



Fonte: Mota, (2022).

BRASÍLIA – DF
2022

SUMÁRIO

1. TÍTULO DE PROJETO..... 03
2. PÚBLICO BENEFICIADO..... 03
3. DESCRIÇÃO DA PROPOSTA..... 03
3.1 Introdução..... 03
3.2 Justificativa..... 04
3.3 Objetivos..... 06
4. METODOLOGIA 07
4.1 Projeto de Intervenção..... 07
4.2 Proposta de curso de formação da EAPE..... 10
4.3 Palestras..... 11
4.4 Rodas de conversa..... 13
4.5 Projeto de valorização do professor em processo de afastamento e readaptação..... 15
5. RESULTADOS..... 17
6. RESPONSÁVEL PELA EXECUÇÃO..... 18
REFERÊNCIA..... 19
ANEXOS..... 21

1. TÍTULO DO PROJETO

- Fique bem, professor!

2. PÚBLICO BENEFICIADO

- Professores da Secretaria de Educação do Distrito Federal e de outros Estados;
- Professores em processo de afastamento e readaptação funcional;
- Equipe diretiva, equipe especializada de apoio à aprendizagem, orientadores educacionais, demais servidores.

3. DESCRIÇÃO DA PROPOSTA

3.1. Introdução

O presente projeto de intervenção em boas práticas de promoção de bem-estar e qualidade de vida no trabalho, deriva da Pesquisa de Mestrado intitulada: “Possíveis fatores de risco e proteção para o bem-estar e saúde mental da categoria docente: um estudo bioecológico com professores readaptados da SEDF”. É de autoria de Lidiane Oliveira Eduardo Mota, sob orientação da Professora Dra. Alia Maria Barrios González. Foi originado através dos estudos desenvolvidos no Programa de Pós-Graduação, Modalidade Profissional, da Faculdade de Educação da Universidade de Brasília e retratou, por meio das narrativas de 8 (oito) professoras da Secretaria de Educação do Distrito Federal, em situação de afastamento e readaptação funcional em decorrência de questões de saúde mental, a percepção da categoria docente sobre o bem-estar e a saúde mental, bem como os fatores de risco e proteção vivenciados por professores e ainda as redes de apoio existentes e possíveis, dentro do âmbito da SEDF, sendo este projeto, uma possibilidade de rede de apoio ao bem-estar e a saúde mental dos professores da Secretaria, configurando-se uma prática promotora de qualidade de vida no trabalho. Destaca-se que o projeto “Fique bem, professor!”, pode ser apresentado em diversos formatos, nos quais:

1. Projeto de intervenção (realizado em 2021, em 2 escolas estaduais da SEDUC Goiás, diante da demanda do ensino remoto e retorno às aulas presenciais);
2. Curso de formação para Escola de Aperfeiçoamento de Profissionais da Educação (EAPE), dentro do eixo Qualidade de Vida no Trabalho – QVT (proposta apresentada e aprovada dentro do Cadastro Reserva, no 1º semestre de 2022);
3. Palestras (realizada na Semana Pedagógica, no Centro de Ensino Infantil 210, de Santa Maria - DF);
4. Rodas de conversa entre servidores/professores (realizada no 2º semestre de 2022, no Centro Integrado de Educação Inclusiva – CIEI, em Valparaíso de Goiás);
5. Projeto de valorização do professor em processo de afastamento e readaptação.

3.2. Justificativa

O pensar, elaborar e executar boas práticas de bem-estar e qualidade de vida no trabalho, surgiu a partir da minha vivência como professora e coordenadora pedagógica, num Centro de Educação Infantil, da CRE de Santa Maria, uma escola relativamente pequena (20 professores), onde pude presenciar o afastamento de cinco professores por questões de saúde mental em um período de quatro anos. Tal situação em muito me instigou! A função de coordenadora pedagógica possibilitou o trabalho direto com os professores afastados e posteriormente readaptados, conhecendo um pouco de sua história e trajetória de vida, bem como os desafios de ser professor e enfrentar o adoecimento emocional e os estigmas da readaptação. Com base em tudo isso, nasceu o desejo de pesquisar o que estaria de fato levando esses professores a apresentarem questões de saúde mental, por vezes tão intensas que o caminho a ser tomado é o do afastamento e readaptação funcional. Em posse de algumas possibilidades de respostas, pensou-se num projeto que pudesse ser ofertado aos professores e que oportunizasse reflexões sobre o bem-estar e a saúde mental da categoria, os fatores de risco e proteção inerentes à profissão, bem

como as redes de apoio existentes e possíveis, no âmbito da Secretaria de Educação do DF. Dessa forma, nasceu o projeto “Fique bem, professor!”.

Um projeto voltado aos professores, dentro da temática de bem-estar e qualidade de vida no trabalho é justificado ainda, quando analisamos os cenários descritos a seguir. Uma pesquisa realizada pelo Conselho Nacional de Secretários de Estado da Administração (CONSAD) entre os anos de 2011 e 2012, apontou que a SEDF é o órgão com maior percentual de servidores públicos afastados por doenças no Distrito Federal (TAKARNIA, 2015). É possível ter um vislumbre da dimensão desse quadro quando observamos que somente no primeiro semestre de 2018, cerca de 15% dos profissionais foram afastados de sala de aula no Distrito Federal, segundo Oliveira (2018). Um levantamento feito junto à SEDF apontou que a maioria dos atestados médicos apresentados foram por doenças psíquicas, em termos numéricos isso nos traz a realidade de aproximadamente 3.900 professores afastados, somente nos seis primeiros meses de 2018, por questões relacionadas à saúde mental (OLIVEIRA, 2018).

Estimativas da Organização Mundial de Saúde indicaram que a depressão seria a segunda causa mais incapacitante no mundo no ano de 2020, somente atrás de doenças do coração (OMS, 2013). Por sua vez, a Organização Internacional do Trabalho (OIT) aponta a categoria docente como sendo a segunda a apresentar doenças ocupacionais, das quais, em sua maioria relacionadas a questões de saúde mental, como bem ressaltam os autores Dielh e Marin (2016), Tostes *et al.* (2018), Trindade, Morcef e Oliveira (2018) e Costa e Silva (2019). Destacamos que tais projeções foram realizadas ainda sem o vislumbre de uma pandemia.

Diante do exposto, pensar em práticas promotoras de bem-estar e qualidade de vida no trabalho são de suma importância, por isso, pensou-se no projeto “Fique bem, professor!”, como programa de apoio aos docentes da Secretaria de Educação do Distrito Federal, contribuindo para o que está previsto pelos seguintes documentos legais:

- Decretos nº 36.561/2015 e 37.648/2016 que tratam respectivamente das Políticas de Atenção à Saúde e da Valorização do Servidor Público do DF;

- Plano Distrital de Educação PDE (2015/2024 – Lei nº 5.499/2015) , estratégia 7.16 que versa: "Estabelecer ações efetivas, especificamente

voltadas a promoção, prevenção, atenção e atendimento à saúde e à integridade física, mental e emocional dos profissionais da educação, como condição para a melhoria da qualidade educacional";

- Política de Qualidade de Vida, Saúde e Bem-estar para Servidores Públicos da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal no Ambiente de Trabalho – PQVT/SEEDF, (Portaria 281, de 10 de Junho de 2021).

3.3. Objetivos

Objetivo Geral:

Refletir sobre o bem-estar, saúde mental e qualidade de vida no trabalho, na categoria docente por meio de encontros que proporcionem a análise e o debate sobre os fatores de risco, proteção e redes de apoio aos professores da SEDF.

Objetivos Específicos:

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

2- Possibilitar um espaço para que os professores reflitam de forma conjunta sobre bem-estar, saúde mental e qualidade de vida no trabalho, compartilhando experiências e estratégias que possam ser significativas eles;

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

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

5- Contribuir para a redução dos fatores de risco ao adoecimento emocional no trabalho, promovendo bem-estar e qualidade de vida.

4. METODOLOGIA

O projeto proposto, como já salientado apresenta algumas possibilidades de ação. A metodologia a seguir, buscará pontuar de forma geral, como a proposta se dá na prática, considerando as quatro modalidades previstas.

4.1. Projeto de Intervenção

O projeto “Fique bem, professor!”, como projeto de intervenção, atuou em duas escolas da rede de ensino estadual do Goiás, entre os meses de agosto e novembro de 2021, diante da demanda do retorno as aulas presenciais depois de período de aulas remotas, devido à pandemia e foi realizado da seguinte maneira:

Encontro 1 - Bem-estar e saúde mental: o que é e porquê falar sobre isso?

- Apresentação pessoal e do projeto;
- Percepções sobre bem-estar e saúde mental;
- Exposição sobre os conceitos com base na pesquisa realizada e em dados da OMS e OIT;
- Levantamento de assuntos que o grupo gostaria de abordar;
- Explicação de preenchimento de formulário para próximo encontro;
- Dinâmicas e estratégias: alongamento e relaxamento (promovido pelos Educadores Físicos das escolas), dinâmica do X, slides;
- Material utilizado: computador, data show/televisão, caixa de som.

Encontro 2 – Ser professor na pandemia e gerenciamento do tempo

- Trabalho docente, saúde mental e pandemia;
- Fatores de risco e fatores de proteção na profissão docente;
- Reflexões sobre como gerenciar o tempo (tema de sugestão do grupo);
- Exposição e discussão com base nas respostas do formulário encaminhado, que continha duas perguntas:

1. Escreva as cinco primeiras palavras que lhe vem à mente quando você pensa sobre a seguinte frase: “Ser professor na pandemia”;

2. Das cinco palavras escritas anteriormente, escolha uma que melhor representa para você o "ser professor na pandemia" (Imagem 1);

- Dinâmicas e estratégias: dinâmica do X, dinâmica da folha amassada, vídeo motivacional sobre o trabalho do professor na pandemia, slides;
- Material utilizado: computador, data show/televisão, caixa de som, folha A4 usada.

Imagem 1: Nuvem de palavras sobre o sentimento de ser professor na pandemia.

Encontro 3 – Retomada às aulas presenciais e fortalecimento emocional

- Desafios da retomada ao ensino presencial;
- Exposição e discussão com base nas respostas do formulário encaminhado, que continha duas perguntas:

  1. Escreva as cinco primeiras palavras que lhe vem à mente quando você pensa sobre a seguinte frase: “Retorno às aulas presenciais”;

  2. Das cinco palavras escritas anteriormente, escolha uma que melhor representa para você o sentimento com relação ao retorno das aulas presenciais (Imagem 2);
- Fortalecimento emocional refletindo sobre as temáticas: adoecimento emocional (depressão e ansiedade), sobrecarga, solidão, empatia, equilíbrio, distanciamento social e fortalecimento de vínculos. Reflexões sobre os temas com o uso de imagens;

- Dinâmicas e estratégias: verificação de humor, uso de imagens geradoras, slides, música “A vida é um rio”, Raffa Torres, Caixa da Amizade (Imagem 3) - proposta prática de bem-estar onde os participantes escrevem numa folha algo que lhes faria bem, depois de escrito, colocam numa caixa que fica na sala dos professores. A ideia é que todos os dias os professores retirem uma das mensagens e leia, possibilitando uma melhor vivência do seu dia e uma elevação no humor;
- Material utilizado: computador, data show/televisão, caixa de som, imagens geradoras retiradas da internet, papel e caneta.

Imagem 2: Nuvem de palavras sobre o retorno às aulas presenciais

Imagem 3 –Caixa da Amizade

4.2. Proposta de curso de formação da EAPE

O projeto “Fique bem, professor!”, também pode ser apresentado como uma prática promotora de bem-estar e qualidade de vida no trabalho, quando é proposto em formato de curso de formação para os docentes da SEDF. O projeto foi apresentado à Escola de Aperfeiçoamento de Profissionais da Educação (EAPE), considerando o eixo Qualidade de Vida no Trabalho – QVT, no primeiro semestre de 2022, sendo aprovado dentro do Cadastro Reserva, não sendo possível sua execução no ano de 2022.

A organização do curso foi distribuída da seguinte forma, à época:

Encontro 1 - Bem-estar e saúde mental: O que é e porquê falar sobre isso?

- Apresentação do curso;
- Percepções sobre bem-estar e saúde mental;
- Exposição sobre os conceitos com base nos documentos legais utilizados pela SEEDF;
- Acesso e apresentação AVA.

Encontro 2 - Adoecimento emocional na categoria docente: o que está acontecendo com a gente?

- Tópicos sobre o adoecimento emocional;
- Exposição de dados e fatos sobre o adoecimento emocional na categoria;
- Reflexões sobre o tema com o uso de imagens.

Encontro 3 - Fatores de risco e fatores de proteção: como está nosso ambiente de trabalho?

- Percepções sobre os fatores de risco e proteção relativos ao bem-estar e saúde mental;
- Percepções sobre os fatores de risco e proteção no ambiente de trabalho.
- Reflexões sobre o tema com o uso de imagens.

Encontro 4 - Bem-Estar e Saúde Mental em Tempos de Pandemia: ser professor na pandemia e desafios da retomada ao ensino presencial.

- Trabalho docente, saúde mental e pandemia;
- Desafios da retomada ao ensino presencial;

- Reflexões sobre o tema com o uso de imagens.

Encontro 5 - Redes e programas de apoio ao professor: onde procurar ajuda para cuidar do meu bem-estar e saúde mental?

- Apresentação das redes e programas de apoio ofertados pela SEEDF e órgãos relacionados;
- Orientação de onde e como acessar as redes e programas.

Horas indiretas – elaboração de um programa de apoio ao bem-estar e saúde mental para professores da SEEDF.

4. 3. Palestras

Em formato de palestra, temas que abarquem o bem-estar, saúde mental e a qualidade de vida no trabalho são abordados, como: autocuidado, gerenciamento de emoções, fatores de risco e proteção da profissão docente e redes de apoio. A palestra leva o título do projeto - “Fique bem, professor!”- e foi realizada na semana pedagógica no CEI 210, de Santa Maria, onde as temáticas supracitadas foram discutidas de forma participativa, proporcionando uma reflexão sobre saúde emocional e práticas promotoras de bem-estar e qualidade de vida no trabalho. Participaram professores, equipe diretiva, pedagoga da EEAA, orientadora e demais servidores.

A duração do encontro é de aproximadamente duas horas, e ao final, também é proposto a “Caixa da Amizade”, apresentada do item 4.1. Nas palestras, assim como nos moldes do Projeto de Intervenção, são utilizadas dinâmicas, vídeos, músicas e também, proposto alongamento e exercícios de relaxamento. O diferencial desse formato é que os temas são abordados de forma direta, dialogada e reflexiva e ainda, é apresentado ao grupo o que a SEDF e outros órgãos relacionados ofertam como rede de apoio ao bem-estar de servidores e professores (Imagem 4) e uma lista de locais que prestam atendimento psicológico de forma gratuita ou a preço social (Anexo 1), fornecida por um psicólogo da SUBSAÚDE, (MOTA, 2022).

Como um dos produtos técnicos oriundos da pesquisa de mestrado de minha autoria, elaborei um infográfico com um compilado de informações, justamente com a intenção de divulgar as redes de apoio existentes, mas que

são desconhecidas pela maioria dos servidores e professores.

Imagem 4 – Infográfico das redes de apoio ao bem-estar e saúde mental de professores da SEDF

Fonte: Mota, 2022.

4. 4. Rodas de conversa

Como rodas de conversa, a configuração do projeto visa abordar um tema de cada vez. Foi realizado no segundo semestre de 2022, três rodas de conversa entre servidores e professores do Centro Integrado de Educação Inclusiva – CIEI, em Valparaíso de Goiás, e as temáticas abordadas foram: autoconhecimento e conhecimento do outro, comunicação e emoções. O resultado foi muito positivo, ao final de cada encontro era pedido que avaliassem o momento com a primeira palavra que lhes viesse à mente, e em todos os casos, eram sempre sentimentos positivos, de crescimento e aprendizado.

A metodologia utilizada será exposta a seguir:

Encontro 1: Autoconhecimento e conhecimento do outro

- Apresentação pessoal e objetivo das rodas de conversa;
- Apresentação dos participantes (nome, cargo e tempo de profissão);
- Entrega de crachás de identificação;
- Dinâmica – massagem em grupo
- Aplicação da dinâmica (relato, processamento e generalização);
- Preenchimento de ficha sobre autoconhecimento (Anexo 2);
- Compartilhamento das respostas;
- Reflexões sobre autoconhecimento e conhecimento do outro com perguntas guiadas;

  1) Fácil ou difícil falar de si?

  2) Tiveram alguma dificuldade em realizar?

  3) Vocês sabiam todas essas informações uns dos outros?

  4) Como foi conhecer melhor o seu colega de trabalho?

  5) Quais aprendizados poderiam retirar desse momento?
- Avaliação do encontro com uma palavra;
- Material utilizado: ficha de autoconhecimento, canetas, crachás, canetinha.

Encontro 2: Comunicação

- Dinâmica da Comunicação (telefone sem fio com adaptações);
- Aplicação da dinâmica (relato, processamento e generalização);

  1) O que acharam?

  2) Quais os sentimentos com relação a essa dinâmica?

  3) Tiveram alguma dificuldade em realizar?

  4) Quais aprendizados poderiam retirar desse momento?
- Imagens geradoras com os temas: ponto de vista e empatia

  - Foram apresentadas três imagens, após cada uma, o grupo teceu reflexões sobre a temática;
- Perguntas guiadas:

  1) Que aplicações podemos tirar dessas imagens?

  2) Quem sou eu nessas imagens?

  3) Quais semelhanças e divergências dessa atividade no nosso dia a dia? E no trabalho?

  4) Quais comportamentos precisam ser mudados? Quais precisam ser mantidos? Quais multiplicados?

  5) Quem é o responsável por essa mudança?

  6) Quando isso será possível?
- Avaliação do encontro com uma palavra;
- Material utilizado: computador, data show, caixa de som.

Encontro 3: Emoções

- Verificação de humor (Imagem 5);
- Dinâmica de alongamento;
- Reflexões sobre bem-estar e saúde mental;

  1) O que o grupo acha que é bem-estar e saúde mental

  2) Definição OMS
- Reflexões sobre depressão e ansiedade;

  1) O que é, sintomas, como identificar?
- Reflexões sobre sobrecarga, solidão, prioridades e conexão;
- Música: Pequenas Alegrias (Marcela Thaís)
- Dinâmica: escrever num papel e colocar num envelope o que gostaria de

ler que lhe fizesse bem. Troca de envelopes entre o grupo e compartilhamento dos desejos;

- Reflexão de como um gesto ou uma simples palavra pode melhorar o dia e a vida de alguém;
- Avaliação do encontro com uma palavra;
- Material utilizado: computador, data show, caixa de som, folha, caneta, envelope.

Imagem 5 – Verificação de Humor

Fonte: https://br.ifunny.co/picture/em-uma-escala-de-chihuahua-como-vc-esta-hoje-ta-VbRxCF4u8

4. 5. Projeto de valorização do professor em processo de afastamento e readaptação

Essa prática promotora de bem-estar e qualidade de vida ainda não foi executada, mas prevê um projeto de valorização do professor em processo de afastamento e readaptação com base nos seguintes objetivos:

Objetivo Geral

Promover a valorização do professor em situação de afastamento e

readaptação, bem como o bem-estar e a saúde mental dos docentes por meio de encontros que proporcionem a reflexão e o debate sobre esses processos.

Objetivos Específicos

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

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

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

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

[1] Pesquisa de mestrado titulada “Possíveis fatores de risco e proteção para o bem-estar e saúde mental da categoria docente: um estudo bioecológico com professores readaptados da SEDF”, realizada pela professora da SEEDF, Lidiane Oliveira Eduardo Mota, disponível em https://repositorio.unb.br/handle/10482/44092.

5. RESULTADOS

Os resultados alcançados até agora têm sido muito positivos, o projeto “Fique bem, professor!”, tem contribuído de forma efetiva em reflexões sobre bem-estar, saúde mental e qualidade de vida no trabalho, em todas as modalidades executadas. É possível observar tal efetividade com base nos feedbacks e relatos avaliativos ao final dos encontros, das rodas de conversa e palestras, e ainda, por meio do formulário de avaliação eletrônico, encaminhado aos professores ao fim dos encontros no formato de Projeto de Intervenção. A imagem a seguir traz um *print* da tela do formulário de avaliação.

Imagem 6 – Avaliação do projeto “Fique bem, professor!”, formato Projeto de Intervenção

- As reuniões foram acolhedoras e proveitosas, um projeto importante de valorização da profissão professor.
- Podíamos ter mais momentos como esse.
- Adorei os encontros, parabéns! Quero aprender a ser assim.
- Amei a proposta do Projeto e principalmente a sua disponibilidade em trabalhar com este tema pois afinal, poucos pensam em nós. Espero ouvir falar muito bem dele mais tarde e desejo- lhe muito sucesso! Até a próxima!
- Que Deus continue abençoando sua vida, você tem uma carreira brilhante!
- Relevante
- Foi excelente! Parabéns! Obrigada por contribuir com a minha saúde mental. Foi um prazer conhecê-la.
- Foi de inteira importância, refleti bastante sobre o tema e do meu tempo, muito obrigada.
- Os encontros me fizeram refletir sobre como o planejar nos traz uma sensação positiva a cada dia.

Além do que já vem sendo executado, é pretendido que o projeto “Fique bem, professor!”, seja ampliado para atender um maior número de escolas, em especial dentro da SEDF, a fim de alcançar mais Regionais de Ensino, professores e servidores, contribuindo para a difusão de boas práticas de bem-estar, saúde mental e qualidade de vida no trabalho, sendo instrumento que possibilite a diminuição de casos de adoecimento emocional entre a categoria docente e uma ferramenta de valorização dos profissionais em afastamento e readaptação.

6. RESPONSÁVEL PELA EXECUÇÃO

- Idealizadora e executora do projeto: Lidiane Oliveira Eduardo Mota/220953-5. Professora da SEDF, CEI 210 de Santa Maria, Mestre em Educação, especialista em psicopedagogia, graduanda em psicologia.
- Contatos: (61) 9 9111-4958 / lidianeeduardo@gmail.com
- Currículo Lattes: http://lattes.cnpq.br/3652229671372546
- Dissertação de mestrado: https://repositorio.unb.br/handle/10482/44092

REFERÊNCIAS

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

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

DISTRITO FEDERAL**. Portaria nº 287** - Regulamenta a Política de Valorização, Promoção de Bem-Estar e de Qualidade de Vida no Ambiente de Trabalho de Servidores e demais Agentes Públicos da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal. Brasília: Sistema Integrado de Normas Jurídicas do DF, 2018.

DISTRITO FEDERAL**. Lei nº 5.499/2015** - Plano Distrital de Educação – 2015/2024

DISTRITO FEDERAL. **Portaria nº 281, de 10 de junho de 2021**, que institui a Política de Qualidade de Vida, Saúde e Bem-estar para Servidores Públicos da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal no Ambiente de Trabalho e para Servidores Aposentados – PQVT/SEEDF, 2021.

MOTA, L. O. E. **Possíveis fatores de risco e proteção para o bem-estar e saúde mental da categoria docente: um estudo bioecológico com professores readaptados da SEDF.** 2022. 280 f., il. Dissertação (Mestrado Profissional em Educação) — Universidade de Brasília, Brasília, 2022.

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

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

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Plano de Ação em Saúde Mental**, Genebra, 2013. Disponível em: http://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/21/Coletiva-suicidio-21-09.pdf Acesso em: 01 fev. 2019.

TAKARNIA, M. **Saúde do professor está ligada a boas condições de trabalho, diz CNTE.** Agência Brasil, 15 out. 2015. Disponível em:

https://agenciabrasil.ebc.com.br/educacao/noticia/2015-10/saude-do-professor-esta-ligada-boas-condicoes-de-trabalho-diz-cnte. Acesso em: 13 jul. 2021.

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

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

ANEXOS

ANEXO 1 – LISTA DE CLÍNICAS SOCIAIS DE PSICOLOGIA

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

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

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

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

ANEXO 2 – FICHA DE AUTOCONHECIMENTO

Nome:		Apelido:
Aniversário:	Família:	
Formação:	Trabalha na educação há quanto tempo? E aqui, há quanto tempo trabalha?	O que o seu trabalho significa para você?
Qual hobbies você possui? Ou o que faz em seu tempo livre?	O que mais gosta de comer?	Quais são seus 3 talentos ou 3 diferenciais? 1. 2. 3.
O que não gosta que façam com você?	Cite 3 pontos que precisa melhorar: 1. 2. 3.	Qual sua maior conquista e o que significou para você?
Como você se imagina daqui um ano?		