



Correio Braziliense • Brasília, sábado, 29 de outubro de 2022 • 21

Cuidar de quem cuida

Cuidar da saúde mental dos professores também é fundamental para garantir um ambiente escolar de acolhimento e bem-estar. Foi pensando nisso que o Laboratório inteligência de vida (LIV) criou o projeto *Cuidando de quem cuida*. “Se entendemos a escola como um espaço em que as emoções não ficam do lado de fora dos muros, temos que admitir que todas as pessoas que ali trabalham também sentem. Afinal, reconhecer e acolher suas próprias emoções, comunicar-se de maneira assertiva, conseguir estabelecer relações saudáveis com colegas e alunos torna mais potente não só a vida pessoal do professor,

como também o aprendizado das crianças e dos jovens e o clima do ambiente escolar”, destaca a gerente Pedagógica de Conteúdo do LIV e psicóloga clínica Renata Ishida.

Ela lembra que, no retorno às aulas presenciais, os educadores relataram que as turmas estavam mais agitadas, sem concentração e com diversos casos de depressão, ansiedade e violência. Consequentemente, ao ouvir os professores, foi possível perceber esgotamento mental, tristeza e sensação de impotência. Portanto, a equipe passou a considerar que as intervenções seriam insuficientes se não houvesse um olhar atento aos professores

Arquivo Pessoal



A saúde é movimento, e demanda compromisso e cuidado cotidianos”

Renata Ishida, psicóloga

também. “Saúde mental não é um estado permanente que se conquista. A saúde é movimento, e demanda compromisso e cuidado cotidianos”, frisa a psicóloga.

Diálogo

Para acolher os professores, o projeto realiza rodas de conversas mediadas por consultores pedagógicos do LIV. “Cada roda tinha um público específico, os professores foram agrupados por segmento para qual davam aula e os gestores também tinham seu grupo separado. As rodas foram fundamentais para garantir um tempo para parar e olhar com um pouco de distância tudo o que estava acontecendo. Quando estamos mergulhados no problema, é difícil compreender

suas nuances e fica mais difícil encontrar caminhos de saída”, observa Renata.

As rodas de conversas têm os objetivos de fala e escuta dos desafios pessoais e troca de ideias para caminhos a serem tomados em relação ao sofrimento. Para a professora Ana Palmeirão, vivenciar a pandemia foi cansativo emocionalmente. A falta de convívio com o outro representou o maior desafio. “A pandemia tirou a nossa possibilidade de fala e de escuta. Ficamos presos em nossos pensamentos. Retomar a escuta, falar e compartilhar é muito bom, mas está sendo muito difícil para as crianças. Entender que você é pertencente ao grupo gera um conforto. Ter um espaço seguro para cuidar dessa coletividade é maravilhoso”, conclui a professora.



Aqui, seu filho é único.

MATRÍCULAS ABERTAS

EDUCAÇÃO INFANTIL
ENSINO FUNDAMENTAL
ENSINO MÉDIO
CIMAN INTEGRAL

📍 OCTOGONAL | SUDOESTE

📍 CRUZEIRO

CIMAN
EDUCAR É NOSSA HISTÓRIA