



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO  
CAMPUS AGRESTE  
NÚCLEO DE FORMAÇÃO DOCENTE  
CURSO MATEMÁTICA - LICENCIATURA

MARYANNA LABELLI DE MÉLO SILVA

**CUIDADO DE SI E EDUCAÇÃO MATEMÁTICA NA LIQUIDEZ DE BAUMAN**

Caruaru  
2022

MARYANNA LABELLI DE MÉLO SILVA

**CUIDADO DE SI E EDUCAÇÃO MATEMÁTICA NA LIQUIDEZ DE BAUMAN**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Coordenação do Curso de Matemática - Licenciatura do Campus Agreste da Universidade Federal de Pernambuco – UFPE, na modalidade de monografia, como requisito parcial para a obtenção do grau de licenciado em Matemática.

**Área de concentração:** Educação Matemática.

**Orientador (a):** Simone Moura Queiroz

Caruaru

2022

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,  
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Silva, Maryanna Labelli de Mélo.

Cuidado de si e educação matemática na liquidez de Bauman / Maryanna Labelli de Mélo Silva. - Caruaru, 2022.

55 p. : il., tab.

Orientador(a): Simone Moura Queiroz

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico do Agreste, Matemática - Licenciatura, 2022.

1. Cuidado de si. 2. Mundo Líquido. 3. Sobrecarga de trabalho. 4. Ensino Remoto. 5. Educação Matemática. I. Queiroz, Simone Moura. (Orientação). II. Título.

370 CDD (22.ed.)

MARYANNA LABELLI DE MÉLO SILVA

**CUIDADO DE SI E EDUCAÇÃO MATEMÁTICA NA LIQUIDEZ DE BAUMAN**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à  
Coordenação do Curso de Matemática -  
Licenciatura do Campus Agreste da  
Universidade Federal de Pernambuco – UFPE,  
na modalidade de monografia, como requisito  
parcial para a obtenção do grau de licenciada  
em Matemática.

Aprovada em: 01/04/2022

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Simone Moura Queiroz (Orientadora)  
Universidade Federal de Pernambuco

---

Prof. Dr. Kátia Silva Cunha (Examinadora Interna)  
Universidade Federal de Pernambuco

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Naralina Viana Soares da Silva Oliveira (Examinadora Interna)  
Universidade Federal de Pernambuco

Dedico este trabalho a minha mãe, pois é graças ao seu esforço durante toda minha jornada que hoje posso concluir a graduação. Obrigada por tudo, mãe.

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente, gostaria de agradecer a Deus por todas as bênçãos que tem acontecido em minha vida, por ter guiado meu caminho, me dado forças diante das dificuldades ao longo da graduação e por colocar pessoas incríveis em minha caminhada.

Aos meus pais, que sempre lutaram para me dar uma educação de qualidade e, muitas vezes, abdicaram dos seus sonhos para batalhar pelos meus, minha eterna gratidão por todos ensinamentos. À minha mãe, Ana, meu porto seguro, minha fonte de inspiração, minha maior incentivadora, a pessoa que, mesmo estando cansada, fazia questão de ficar me esperando chegar da faculdade, muitas vezes às 23h30', pra gente conversar, lanche e ir dormir, muito obrigada por tudo, mãe. Ao meu pai, Naldo, por sempre torcer por mim e me incentivar a estudar, obrigada por tudo, papi. Ao meu irmão, Lucas, por sempre me apoiar e incentivar, mesmo falando que eu ia/vou "endoidar de tanto estudar" rsrs, valeu Theus.

Ao meu namorado, Pedro, com quem compartilho minha vida desde o ensino médio. Agradeço pelo companheirismo, incentivo, apoio, conversas e, principalmente, pelas palavras em momentos de insegurança. Obrigada por me incentivar e acreditar em meu potencial, assim como acredito em você, amor.

A todos familiares que torceram e torcem pelas minhas conquistas pessoais, acadêmicas e profissionais, vocês também fazem parte da minha história, gratidão.

Agradeço aos meus professores, desde a Educação Infantil até o Ensino Superior, vocês foram fundamentais na minha trajetória. Destaco alguns que me marcaram durante a educação básica e são inspirações: Fábio Brayner, Aldenis, Maria José, foram vocês que me fizeram enxergar a matemática com outros olhos, me apaixonar pelos números e despertaram o desejo pela docência, vocês são incríveis. Aos professores da Universidade: Renata Villa Nova, Carolina Miranda, Simone Queiroz, Marcílio, Kátia Cunha, Lidiane Carvalho, Naralina Viana, Luan Danilo, Marta Sales, Luana Rafaela e Jaqueline Lixandrão muita gratidão por todos ensinamentos e reflexões, vocês são inspirações para mim.

Aos professores que encontrei participando do PIBID e do Residência Pedagógica, Maurício Pelloso, Janaina Vieira e Fred Charles, vocês foram bases desde o início da minha formação e contribuíram bastante na minha jornada, gratidão.

Minha gratidão aos amigos de curso que tornaram a trajetória mais tranquila e divertida, os momentos que vivi com vocês serão sempre lembrados, principalmente os do murinho, na tia e no RU. Mika (minha duplinha), Evelyn, Davi, Joyce, Lhays e Fernanda, sou grata a Deus

por ter encontrado vocês, saibam que foram essenciais para conclusão desta etapa, sem o apoio de vocês eu não teria conseguido.

À minha orientadora, Simone Queiroz, obrigada por toda partilha, incentivo e ensinamentos. Gratidão por todas contribuições, seja em sala de aula, no Grupo de Pesquisa, no Residência Pedagógica ou nas orientações, sempre muito humana e humilde, a senhora é inspiração, me sinto honrada por ser sua orientanda. Obrigada por tudo!

Agradeço à banca examinadora por aceitar o convite e pelas contribuições enriquecedoras em meu trabalho.

Aos professores participantes da pesquisa, que contribuíram para a escrita e finalização do trabalho.

À Universidade Federal de Pernambuco (minha segunda casinha que tenho tanta saudade), pela oportunidade de ter uma educação gratuita e de qualidade.

Agradeço por fim, a todas as pessoas que, mesmo não sendo mencionadas aqui, contribuíram para a minha formação e torceram por mim.

Por mais desesperada que a sua vida possa parecer, existe esperança. Por piores que sejam as circunstâncias, dias melhores virão. Não importa que a sua situação pareça medonha: você pode se esforçar para enfrentá-la. Apenas desejar a mudança não vai mudar nada. Tomar a decisão e agir imediatamente vai mudar tudo! (VUJICIC, 2011, p. 17).



## RESUMO

Por estarmos imersos em um mundo contemporâneo as coisas tornam-se efêmeras, principalmente com o uso desenfreado das tecnologias digitais. Professores de matemática vivem nessa liquidez onde tudo modifica-se rapidamente, várias demandas precisam ser cumpridas e muitas vezes não se tem tempo para olhar para si. A pesquisa surgiu a partir de inquietações para entender as práticas de cuidado de si de docentes de matemática diante da liquidez do mundo atual. Trabalhos com essas discussões são escassos na academia, desse modo, a pesquisa é de grande relevância para educação matemática. O trabalho se desenvolveu a partir do seguinte problema de pesquisa: Como alguns docentes de matemática da educação básica do Agreste pernambucano cuidam e ocupam-se de si diante da modernidade líquida de Bauman? Tendo como objetivo geral analisar como alguns docentes de matemática da educação básica do Agreste pernambucano cuidam e ocupam-se de si diante da modernidade líquida de Bauman. O aporte teórico é baseado nas obras de Bauman (2004, 2008a, 2008b, 2011) para discutir sobre a liquidez e as reflexões sobre o cuidado de si estão fundamentadas em estudos de Foucault (2006, 2010), além de dialogar com contribuições de outros autores e pesquisadores. A pesquisa foi realizada com um grupo de docentes de matemática que trabalham na educação básica em cidades do Agreste pernambucano, utilizamos um questionário desenvolvido em plataforma *online* para coletar as informações. Concluímos que os docentes têm práticas de cuidado de si mesmo lidando com tantas atribuições e demandas da profissão, também inferimos que a sobrecarga de trabalho estimula o esgotamento emocional do professor.

**Palavras-chave:** Cuidado de si. Mundo Líquido. Sobrecarga de trabalho. Ensino Remoto. Educação Matemática.

## ABSTRACT

Because we are immersed in a contemporary world, things become ephemeral, especially with the rampant use of digital technologies. Mathematics teachers live in this liquidity where everything changes quickly, several demands need to be fulfilled and very often they don't have time to look at themselves. This research has emerged from the concerns to understand Math teachers' self-care practices in the face of the liquidity of the world. Academic works with studies like these are scarce in the academy, in this way, the research is of great help for Mathematics education. This work was developed from the following research problem: How do some Mathematics teachers in basic education in the Agreste region of Pernambuco take care of themselves in the face of Bauman's liquid modernity? By having the general objective of analyzing how some teachers of basics Mathematics from the Agreste region of Pernambuco take care of themselves before Bauman's liquid modernity. The theoretical contribution is based on the works of Bauman (2006, 2008a, 2008b, 2011) to discuss liquidity and the reflections about taking care of ourselves are reasoned by Foucault's studies (2006, 2010), in addition, this work dialogues with contributions from other authors. This research was carried out with a group of Mathematics teachers who work in basic education in cities in the Agreste region of Pernambuco, we used a questionnaire developed online to collect the information. We concluded that teachers have self-care practices even when dealing with so many attributions and demands of the profession, and we also inferred that the work overload stimulates the emotional exhaustion of the teacher.

**Keywords:** Take care of yourself. Liquid World. Work overload. Remote teaching. Mathematics Education.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

|             |                                                                                    |    |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Quadro 1 –  | Cidades onde os participantes trabalham.....                                       | 33 |
| Gráfico 1 – | Carga horária semanal dos professores participantes.....                           | 34 |
| Gráfico 2 – | Sobrecarga de trabalho.....                                                        | 35 |
| Gráfico 3 – | Preparação para avaliações externas.....                                           | 37 |
| Gráfico 4 – | Pressão pelos resultados das provas externas.....                                  | 39 |
| Gráfico 5 – | Esgotamento emocional resultante da carga horária de excessiva de<br>trabalho..... | 41 |
| Gráfico 6 – | Cuidado de si docente.....                                                         | 42 |
| Gráfico 7 – | Dificuldade de olhar para si durante as aulas remotas.....                         | 45 |

## SUMÁRIO

|          |                                                                                           |           |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b> | <b>INTRODUÇÃO.....</b>                                                                    | <b>12</b> |
| <b>2</b> | <b>OBJETIVOS.....</b>                                                                     | <b>15</b> |
| 2.1      | GERAL.....                                                                                | 15        |
| 2.2      | ESPECÍFICOS.....                                                                          | 15        |
| <b>3</b> | <b>O MUNDO LÍQUIDO E OS IMPACTOS NA EDUCAÇÃO....</b>                                      | <b>16</b> |
| 3.1      | MUNDO LÍQUIDO.....                                                                        | 16        |
| 3.2      | MODERNIDADE LÍQUIDA E EDUCAÇÃO.....                                                       | 19        |
| <b>4</b> | <b>CUIDADO DE SI DOCENTE EM MEIO A LIQUIDEZ DE BAUMAN.....</b>                            | <b>22</b> |
| <b>5</b> | <b>IMPLICAÇÕES DAS AULAS REMOTAS NO CUIDAR DE SI (AULAS REMOTAS X CUIDADO DE SI).....</b> | <b>27</b> |
| <b>6</b> | <b>METODOLOGIA.....</b>                                                                   | <b>31</b> |
| 6.1      | CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES.....                                                     | 33        |
| <b>7</b> | <b>RESULTADOS E DISCUSSÕES.....</b>                                                       | <b>35</b> |
| <b>8</b> | <b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>                                                          | <b>49</b> |
|          | <b>REFERÊNCIAS.....</b>                                                                   | <b>51</b> |

## 1 INTRODUÇÃO

No mundo em que vivemos tornou-se comum viver de forma superficial e passageira, as relações se fazem e desfazem de maneira extremamente rápida, um mundo caótico que muitas coisas ocorrem ao mesmo tempo, temos uma quantidade muito grande de informações ao nosso redor, isto representa o que Bauman (2011) classifica como mundo líquido e contemporâneo, uma sociedade dos mais variados excessos, informação, carga horária de trabalho, opiniões e julgamentos.

Essa contemporaneidade e as relações efêmeras aliou-se às relações digitais. São poucos os momentos que conseguimos desacelerar e parar, principalmente com o uso exagerado das tecnologias digitais, sentimos a necessidade de conexão a todo instante, não estar navegando na internet é sinônimo de desinformação e desatualização.

A fluidez do mundo líquido, a necessidade das conexões virtuais e suas relações frágeis e maleáveis, acelera o modo de viver, de sentir, de relacionar-se. Deixando cada vez menos espaço para estabelecer relações afetivas, sólidas e mais significativas. Como consequência, o sujeito torna-se manada, segue o fluxo do que está acontecendo, seja nas opiniões, na moda, nas escolhas e no modo de viver. Aquele que não vive conforme suas próprias escolhas e sim a partir das escolhas dos outros é um sujeito que não se conhece e, consequentemente, não cuida de si. Esse modo acelerado marca um comportamento que nega uma experiência pessoal, subjetiva, não conhece a si mesmo, não vive pelo bem de si, mas para ser aceito por outros. Vive-se inseguro, ansioso e dependente.

O exercício de cuidar de si e olhar para si é um processo contínuo e lento, é algo que poucas pessoas costumam fazer, mas ocupar-se consigo mesmo deveria ser um hábito constante na vida de todo ser humano, “[...] é preciso converter o olhar, do exterior, dos outros, do mundo, etc. para “si mesmo”. O cuidado de si implica uma certa maneira de estar atento ao que se pensa e ao que se passa no pensamento.” (FOUCAULT, 2006, p. 14). Antes de olhar para o outro, é preciso se conhecer como sujeito, olhar para si e estar completo de si.

Essa efemeridade perpassa todos espaços sociais, enquanto docente, esta prática de olhar para si muitas vezes é deixada de lado devido a quantidade de compromissos que o professor precisa cumprir, além de que, grande parte dos docentes trabalham nos três expedientes, em diferentes escolas e atendendo séries distintas (COSTA; BOLLMANN, 2018), o que intensifica ainda mais sua jornada de trabalho, pois precisa realizar demandas (extraclasse) de várias turmas/escolas, resultando na falta de tempo para si.

O adoecimento de professores tem se tornado algo corriqueiro, essa falta de tempo para se cuidar apresenta como consequências alguns problemas psicológicos, muitos docentes precisam solicitar afastamento da sala de aula por motivos de altos níveis de estresse, ansiedade, síndromes e, até mesmo, doenças mais sérias, como quadros depressivos. Esse conhecimento de si e cuidado de si é olhar para seu interior a fim de compreender suas verdades, seus limites, desejos e angústias.

O adoecimento tornou-se ainda mais evidente durante as aulas remotas em contexto pandêmico, o professor precisou se reinventar para entender o uso das plataformas digitais e aprender a utilizar novas metodologias de ensino adequadas para o momento, o que ocasionou uma ampliação considerável da sua jornada de trabalho. Desse modo, o docente que já não dispunha de muito tempo livre passou a ter menos tempo ainda, pois sua jornada de trabalho aumentou de maneira significativa, estava sempre trabalhando e não conseguia discernir entre sua vida pessoal e profissional (OLIVEIRA; SANTOS, 2021).

Todo esse contexto me conduziu a pensar sobre a Filosofia da Diferença e fazer relações com discussões realizadas na disciplina eletiva intitulada por Filosofia da Diferença e Educação Matemática em 2020.1. Durante o componente curricular foram discutidos vários conceitos que chamaram muito minha atenção, aqueles que mais me marcaram foi o cuidado de si, em estudos de Foucault e o mundo líquido, em pesquisas de Bauman, essas discussões e estudos me agenciaram a refletir sobre a importância do professor de matemática se conhecer e se cuidar, principalmente no mundo contemporâneo.

A presente pesquisa surgiu a partir de inquietações a fim de entender como docentes de matemática ocupam-se de si e cuidam de si diante dessa modernidade líquida que estamos imersos, onde tudo acontece e se modifica muito rápido. Outra situação que me inquietou foi o grande aumento de casos de adoecimento de muitos professores durante o período de aulas remotas na pandemia, buscando entender como as práticas de cuidado de si docente poderiam ter diminuído esse adoecimento, principalmente, relacionado à saúde mental e emocional do professor.

Acredito que essa pesquisa tem grande relevância para educação matemática por abordar a temática do olhar para si enquanto professor de matemática, assunto que não é muito discutido pois, muitas vezes, acredita-se que o trabalho docente é limitado à sala de aula. Considero imprescindível pesquisas com essas discussões para um contexto social, pois nos permite refletir sobre os impactos gerados por não ter hábitos de cuidar e olhar para si como sujeito. Diante do que foi exposto, temos o direcionamento para responder ao seguinte problema

de pesquisa: Como alguns docentes de matemática da educação básica do Agreste pernambucano cuidam e ocupam-se de si diante da modernidade líquida de Bauman?

O trabalho foi organizado em capítulos, este primeiro capítulo, a introdução, tem o objetivo de apresentar brevemente o referencial teórico, a justificativa da escolha do tema e a estrutura geral do trabalho. O segundo capítulo visa apresentar nossos objetivos que direcionaram o desenvolvimento do trabalho. O capítulo seguinte intitulado por “O mundo líquido e os impactos na educação” foi distribuído em dois subcapítulos, no primeiro, temos como finalidade conceituar a liquidez amparado nos trabalhos de Bauman (2004, 2008a, 2008b, 2011), no segundo, objetivamos apresentar os impactos que o mundo contemporâneo causa no contexto educacional.

O quarto capítulo é designado por “Cuidado de si docente em meio a liquidez de Bauman” e temos a intenção de conceituar o cuidado de si apresentado por Foucault (2006, 2010) além de fazer relações entre o cuidado de si/conhecimento de si docente e o adoecimento do professor. Em seguida temos o capítulo "Implicações das aulas remotas no cuidar de si (aulas remotas X cuidado de si)", nesse, elencamos alguns argumentos que dificultaram o processo de cuidado de si do professor durante as aulas remotas na pandemia e abordamos tópicos que influenciaram o número de casos de mal estar na docência durante o período mencionado.

O sexto capítulo aborda a metodologia utilizada no desenvolvimento do trabalho, temos as informações do tipo da pesquisa, quais os instrumentos e as perguntas utilizadas, juntamente com seus respectivos objetivos, ele apresenta um subcapítulo para caracterização dos sujeitos participantes. O próximo é a análise das respostas dos professores a fim de alcançar os objetivos propostos, procuramos sempre relacionar com discussões feitas em capítulos anteriores. Por fim, temos as considerações finais, onde respondemos ao problema de pesquisa que foi inicialmente elaborado.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 GERAL**

Analisar como alguns docentes de matemática da educação básica do Agreste pernambucano cuidam e ocupam-se de si diante da modernidade líquida de Bauman.

### **2.2 ESPECÍFICOS**

- Investigar as discussões sobre a importância do olhar para si enquanto professor (de matemática);
- Identificar as práticas de cuidado de si dos docentes participantes;
- Investigar como as aulas remotas durante a pandemia afetaram o movimento do cuidado de si de docentes de matemática.



### 3 O MUNDO LÍQUIDO E OS IMPACTOS NA EDUCAÇÃO

Neste capítulo apresentaremos o que é o mundo líquido para situar o leitor acerca desse termo que não é muito habitual, falaremos sobre a modernidade líquida e suas influências na educação.

#### 3.1 MUNDO LÍQUIDO

A expressão mundo líquido surge a partir dos pensamentos do sociólogo e filósofo Zygmunt Bauman, é definida como algo que, assim como outros líquidos, nunca se imobiliza nem mantém sua forma por um longo período, sendo descrito por um tempo onde acontecem mudanças e adaptações constantemente (BAUMAN, 2011). O mundo atual é caracterizado como este mundo líquido, em que tudo é intenso, dinâmico, cheio de agitações, as coisas se modificam o tempo todo, consumismo, imediatismo e individualismo são características da sociedade que vive nessa liquidez, o autor afirma que, “[...] é numa cultura consumista como a nossa, que favorece o produto pronto para uso imediato, o prazer passageiro, a satisfação instantânea, resultados que não exijam esforços prolongados [...]” (BAUMAN, 2004, p. 15).

A sociedade é composta por diversos sujeitos, todos diferentes e com suas multiplicidades e singularidades, carregados de subjetivações, agenciamentos, construções, desconstruções e reconstruções, o “ser sujeito” é um movimento contínuo de desenvolvimento, conforme Deleuze (2001, p. 76), “O sujeito se define por e como um movimento, movimento de desenvolver-se a si mesmo. O que se desenvolve é sujeito.”

Nessa liquidez de constantes mudanças, nossas opiniões são modificadas frequentemente, a cada dia algo novo nos subjetiva, Bovo (2011, p. 166) traz que a subjetivação é “[...] uma força que se exerce não apenas sobre outras forças, mas sobre si mesma, que afeta a si mesma [...]”, sendo assim, constantemente temos coisas que nos afetam como sujeito e somos modificados frequentemente, o que hoje julgamos como correto e importante, amanhã podemos considerar como errado e fútil (BAUMAN, 2011).

Por vivermos numa contínua metamorfose, tudo é modificado rapidamente, não conseguimos fazer previsões para os próximos anos, o indivíduo pós-moderno apresenta inseguranças e medos diante de todas as incertezas e recorrentes mudanças que é caracterizada como insegurança existencial (BAUMAN, 2008a). Consequentemente, essas relações efêmeras, esse movimento de insegurança, marcam um comportamento movido por ser aceito, subjetivações diárias que afastam cada vez mais o sujeito de uma experiência pessoal, subjetiva.

Esta rapidez e intensidade que as coisas acontecem resultam em pessoas que têm muitos afazeres e precisam realizar inúmeras atividades ao mesmo tempo, aparentemente o tempo passa muito mais rápido e as relações pessoais acabam se tornando superficiais e passageiras (BAUMAN, 2011), não se tem mais tempo para desacelerar, parar, ouvir e conhecer o outro, se escutar e se conhecer como pessoa, entender seus desejos, medos, tristezas, angústias e seus novos agenciamentos. Entendemos o agenciamento como aquilo que nos atrai, “[...] o desejo circula nesse agenciamento [...], o desejo une-se a um agenciamento determinado; há um co-funcionamento.” (DELEUZE, 1994, p. 3).

É neste mundo contemporâneo que o uso das tecnologias tornou-se algo ainda mais frequente e comum, se comunicar com alguém que está a quilômetros de distância é extremamente benéfico, mas isso também favorece a construção de relações não duradouras, pois tudo pode ser feito e desfeito rapidamente, esta geração digital facilita muitos aspectos da sociedade, mas torna tudo descartável, inclusive as próprias pessoas e as relações pessoais (MOHR, 2021).

As tecnologias digitais contribuem para o acesso à informação, com a internet tudo está ao alcance através de infindáveis ‘cliques’ que tomam o tempo das pessoas de maneira praticamente integral, tudo precisa ser publicado, curtido, comentado, compartilhado, mas poucas coisas são vividas e experienciadas, como aponta Zanatta et al (2021, p. 8):

Atualmente, o reconhecimento pelo olhar do outro como algo válido, deixou de se fazer presente através de relações íntimas e passou a ser feito através das “curtidas” em mídias sociais, e a quantidade de olhares/curtidas tornou-se mais desejável do que a intimidade.

Muitas vezes as pessoas vivem uma falsa realidade, detendo-se as informações e à vida que acontece nas redes sociais e ignoram a vida e as relações reais como elas são, assim como Larrosa (2002) traz que a sociedade atual se classifica como uma “sociedade de informação”. Podemos complementar e dizer que a sociedade atual também é a sociedade dos excessos de informações, opiniões, julgamentos e críticas, as pessoas sentem a necessidade de expor seu posicionamento sobre tudo que vê ou ouve. O problema é que, na maioria das vezes, essas opiniões são expostas sem uma reflexão a respeito do que será dito, sem se importar com o impacto que esse posicionamento pode causar.

As crianças que nascem nessa contemporaneidade aprendem desde muito cedo a utilizar os aparelhos eletrônicos, estão imersos no mundo das tecnologias, afetando suas relações sociais e, inclusive, sua relação familiar, tendo em vista que, “[...] frequentemente os filhos preferem ficar conectados a tecnologia ao invés de estar com a família.” (NEUMANN;

MISSEL, 2019, p. 82). As relações familiares cada vez mais vão se desfazendo, a conversa em família, as relações mais profundas, estão cada vez mais raras. Mesmo que estejam todos sentados à mesa para uma refeição cada um fica concentrado a algum aparelho eletrônico, seja celular, *tablet*, computador, televisão, *Ipod*, entre tantos outros.

Esse uso desenfreado das tecnologias e as contínuas mudanças do mundo líquido, onde tudo está a um clique, tem seus pontos positivos e negativos, ao mesmo tempo que favorece a praticidade, abre espaço para o consumismo. Para Bauman (2008b), o consumo é entendido como uma condição de sobrevivência do ser humano, já o consumismo é resultado dos oscilantes desejos e interesses rotineiros dos indivíduos. O filósofo traz que existe uma síndrome consumista, onde as coisas momentâneas são muito mais relevantes do que as duradouras, essa síndrome “[...] degradou a duração e elevou a efemeridade. Ela ergue o valor da novidade acima do valor da permanência.” (BAUMAN, 2008b. p. 64).

Principalmente quando se trata das crianças e adolescentes, que sempre querem trocar o aparelho atual pelo que foi lançado recentemente, pois é mais moderno e atualizado. O consumismo exacerbado resulta na facilidade de descarte, não se importando com o objeto, se no mercado já existem aparelhos mais atualizados, significa que está no momento de trocar o meu, como aponta Bauman:

A consequência inesperada e inescapável disso é o desaparecimento dos laços afetivos com os objetos adquiridos: o que conta de fato é o momento da aquisição – não a amizade duradoura. Metade de todos os telefones celulares de posse dos adolescentes acaba se perdendo ou é colocada no lugar errado; os tênis que ninguém mais cobiça acabam na lixeira logo depois de comprados. (2011, p. 36).

O uso das tecnologias intensificou ainda mais a rapidez com que as coisas se modificam, aparentemente o tempo passa muito mais rápido, os compromissos vão sempre se multiplicando e cada vez mais é deixado de lado o ato de experienciar, que é aquilo que transpassa o ser humano, a experiência “[...] é o que nos passa, o que nos acontece, o que nos toca. Não o que se passa, não o que acontece, ou o que toca. A cada dia se passam muitas coisas, porém, ao mesmo tempo, quase nada nos acontece.” (LARROSA, 2002, p. 21). Sendo assim, para viver a experiência é preciso parar para refletir sobre tudo aquilo que nos acontece e nos toca, o que tem sido muito difícil devido a esse mundo contemporâneo onde sentimos a necessidade de conexão e mudanças constantes.

Atualmente vive-se uma rotina extremamente frenética, são muitas tarefas a serem realizadas diariamente, dar atenção à família, cozinhar, cuidar da casa, estudar, se locomover até o local de trabalho, enfrentar trânsito, trabalhar, ver os amigos, navegar nas redes sociais,

cuidar dos animais e das plantas, dormir e, no dia seguinte, repetir a mesma rotina. Estamos tão acostumados que, infelizmente, existe uma normalização dessa rotina desenfreada, rotina essa que não se tem tempo de parar e refletir, de ouvir o outro e se ouvir, de cuidar do outro e cuidar de si.

### 3.2 MODERNIDADE LÍQUIDA E EDUCAÇÃO

O sujeito da modernidade líquida, é aquele que não se permite estar *offline*, quanto mais tempo navegando na internet, melhor. No mundo virtual as coisas são passageiras, no momento que se dá um clique é possível consumir milhares de informações e visualizar intermináveis notícias, isso classifica-se como algo extremamente superficial, não se tem relações profundas com o mundo da internet.

Levando para uma discussão acerca da educação, existem diversos impactos desta contemporaneidade no contexto educacional. A escola que temos hoje ainda reproduz práticas realizadas em séculos passados, salas de aula organizadas em fileiras, professor situado na frente dos alunos e quadro que é utilizado apenas pelos docentes como se fosse a pessoa detentora de todos os saberes naquele ambiente.

Enquanto muitas práticas educacionais são de tempos passados, os estudantes estão vivenciando com todo o gás essa liquidez do mundo atual, como afirma Queiroz (2016, p. 3) ao apresentar uma fala de Mozart Neves Ramos, “O Brasil ainda tem uma escola do século XIX, professores do século XX e alunos do século XXI”. Ou seja, os alunos estão muito à frente das práticas pedagógicas reproduzidas nas escolas, enquanto vivem o imediatismo, o movimento e as mudanças constantes, a escola apresenta modelos de desacelerar os estudantes, muitas vezes tornando-os passivos na construção do conhecimento, como aponta Bauman (2011, p. 79):

A educação assumiu muitas formas no passado e se demonstrou capaz de adaptar-se à mudança das circunstâncias, de definir novos objetivos e elaborar novas estratégias. Mas, permitam-me repetir: a mudança atual não é igual às que se verificaram no passado. Em nenhum momento crucial da história da humanidade os educadores enfrentaram desafio comparável ao divisor de águas que hoje nos é apresentado. A verdade é que nós nunca estivemos antes nessa situação. Ainda é preciso aprender a arte de viver num mundo saturado de informações. E também a arte mais difícil e fascinante de preparar seres humanos para essa vida.

Segundo Queiroz (2016), a sala de aula agencia no momento em que os estudantes sentem o desejo de permanecer naquele ambiente, porém outras coisas estão atraindo os alunos

e eles acabam optando por rotas de fuga. Um exemplo de rota de fuga é o uso do celular/aparelho eletrônico durante a aula, pois os adolescentes vivem nesse mundo pós-moderno desde a infância e sentem a necessidade de conexão durante as 24 horas do dia, entretanto, no ambiente escolar geralmente são impedidos de utilizar os aparelhos eletrônicos.

As pessoas da sociedade contemporânea apresentam características distintas das que viveram em séculos passados, a maneira de aprender é completamente diferente, “O crescimento das crianças em uma era digital instantânea de modernidade líquida é bastante diferente do comportamento das crianças na modernidade sólida.” (PORTELA; MEIRINHOS, 2021, p. 86). O acesso à informação é algo que ocorre de maneira extremamente acelerada com o uso das tecnologias, os discentes estão sempre em busca das novidades e, muitas vezes, acreditam que conhecimento e informação são conceitos semelhantes, ou seja, entendem que quanto mais navegar na internet, mais conhecimento terão, porém, Baccega (1998, p. 2) afirma que:

Consideramos, porém, que informação não é conhecimento. Poderá até ser um passo importante. O conhecimento implica crítica. Ele se baseia na inter-relação e não na fragmentação. Todos temos observado que essa troca do conhecimento pela informação tem resultado numa diminuição da criticidade.

Para adquirir conhecimento é necessário processos de reflexão e crítica, estar imerso no mundo tecnológico não é sinônimo de ser uma pessoa que tem muito conhecimento, pois na maioria das vezes, o que é acessado na internet é a informação pela informação, são coisas que não atrelam em sua vida pessoal. Existe uma ânsia pelas informações e um desinteresse pelo conhecimento, Queiroz (2016) declara que os discentes vivenciam um hiperativismo sócio-virtual, “[...] que faz com que se negue viver a experiência, pois não se pode perder tempo. Não pode desconectar-se.” (QUEIROZ, 2016, p. 3). Estão sempre rodeados de muitas informações através do acesso à internet e isso acaba dificultando a construção do conhecimento, passam muito tempo fixados nas tecnologias e, muitas vezes, deixam de lado o ato de experienciar, pois para isso, é necessário desacelerar e estar *offline*.

Educar nesse mundo contemporâneo não é uma tarefa fácil, principalmente porque a escola está baseada em currículos extensos, com conteúdos e tempo de aula engessados que não levam em consideração as particularidades dos estudantes (FRANKIV; DOMINGUES, 2016). Sabe-se que a sociedade já não é mais a mesma e não possui as mesmas características de uma sociedade sólida, sendo assim, a escola está deslocada, imersa no mundo líquido. As metodologias utilizadas no passado não são viáveis para esse mundo atual, algumas características da escola do mundo sólido e líquido são apresentadas por Mohr (2021):

A escola do mundo sólido transmitia a seus alunos conhecimentos, e estes estariam “prontos” para a vida. Para o professor a responsabilidade de ensinar e o seu aluno decorar, memorizar. Já na escola do mundo líquido a situação se apresenta de forma diferente: aluno e professor estão em constante desafio as circunstâncias sociais mudaram, a aplicação do conhecimento também mudou. (p. 50).

Embora a instituição escolar ainda vivencie uma realidade baseada no mundo sólido, os docentes e discentes estão imersos nessa liquidez. No âmbito profissional, os professores precisam cumprir várias atividades em curtos prazos impostos pelo sistema educacional, preparar aulas, elaborar avaliações, realizar correções, planejar projetos interdisciplinares, além disso, os professores de matemática ainda precisam preparar seus alunos para avaliações externas e lidar com a ‘responsabilização’ do ranking da instituição. Sobre isso, Barbosa e Vieira (2013) apontam que os resultados de avaliações externas causam angústias pelas cobranças impostas ao professor, essas cobranças podem vir da gestão escolar, dos familiares e até mesmo do próprio professor.

O docente vive na liquidez e possui uma rotina extremamente exaustiva e, além disso, vem sofrendo com a desvalorização salarial, na maioria das vezes o professor fica responsável por várias turmas e precisa trabalhar os três expedientes na tentativa de suprir essa desvalorização e em busca de melhores condições financeiras. Esta sobrecarga de trabalho ocasiona em muitas cobranças e estresse, é preciso atender muitas demandas em um curto espaço de tempo, os momentos para dedicar-se a vida pessoal e familiar ficam cada vez mais restritos e a liquidez das relações pessoais são cada vez mais intensificadas e rotineiras.

Neste sentido, o professor vive diante de muitos desafios em sua vida profissional, lidam com os diversos problemas dos alunos e precisam compreender o que cada estudante passa em sua vida pessoal e como isso reflete no seu comportamento na sala de aula. São muitas as demandas que o docente precisa desempenhar, muitas vezes são pressionados e se sentem frustrados por não conseguir executar tudo que esperam naquele prazo estipulado. Com base nisso e em todo movimento da contemporaneidade que o mundo se encontra, ressalta-se a importância de olhar para si e conhecer-se para compreender seus limites, desejos e agenciamentos.

#### 4 CUIDADO DE SI DOCENTE EM MEIO A LIQUIDEZ DE BAUMAN

Vamos abordar neste capítulo sobre o conceito de cuidado de si, a importância do olhar para si enquanto professor a fim de diminuir casos de adoecimento docente e como a liquidez apresentada anteriormente interfere nesse cuidado.

Ao mencionar o cuidado de si, muitas pessoas podem relacionar com o cuidado da saúde de forma geral, idas periódicas ao médico, realização de exames, cuidado estético e físico, mas neste caso, ao falar sobre o cuidado de si estaremos nos reportando aos estudos do filósofo Michel Foucault, que além dos cuidados citados anteriormente envolve o cuidado com o interior do sujeito. Em sua obra “A Hermenêutica do Sujeito”, Foucault (2006, p. 4) apresenta alguns termos, como *epiméleia heautou* que é “o cuidado de si mesmo, o fato de ocupar-se consigo, de preocupar-se consigo [...]”, e *gnôthi seautón*, fazendo referência a “conhece-te a ti mesmo” (FOUCAULT, 2006, p. 5).

Diante disso, entendemos que este cuidado se refere ao olhar para si, conhecer-se, conectar-se consigo mesmo, esta prática do cuidado de si precisa tornar-se um hábito na vida do ser humano, deve ser feito continuamente. Foucault (2006, p. 14-15) apresenta um esquema a respeito do conceito *epiméleia heautou* (cuidado de si):

1. [...] é uma atitude - para consigo, para com os outros, para com o mundo.
2. Cuidar de si mesmo implica que se converta o olhar, [...] do exterior, dos outros, do mundo, etc. para “si mesmo”.
3. [...] designa sempre algumas ações, ações que são exercidas de si para consigo, ações pelas quais nos assumimos, nos modificamos, nos purificamos, nos transformamos e nos transfiguramos.

Desta forma, é o cuidar de si para só assim cuidar do outro, primeiro pensar em si antes de pensar no outro, é fazer escolhas baseadas em sua verdade e não seguindo a verdade do próximo. Este cuidado é capaz de nos transformar como sujeito e caminha simultaneamente com os processos de autoconhecimento, é impossível cuidar de si sem antes se conhecer (FOUCAULT, 2010). Para ocupar-se consigo é preciso ter tempo consigo, estar completo com a própria presença e desfrutar o ócio consigo mesmo, entretanto, vivemos no mundo líquido e em uma sociedade contemporânea que, aparentemente, o ato de desacelerar e parar não existe nesse mundo caótico de grandes mudanças e numerosas atribuições a serem feitas em um curto espaço de tempo.

Cuidar de si é uma prática necessária para toda a vida e devemos ressaltar a importância ainda maior em meio a essa superficialidade do mundo atual e aos excessos que são tão comuns nessa nova era. A vida requer muitos afazeres das pessoas nos mais variados âmbitos da vida

humana, seja pessoal, familiar, profissional, estudantil, social, financeiro, parecem que são atribuições intermináveis e, com a correria do dia a dia, o ato de olhar para si vai sempre sendo deixado de lado e menosprezado.

Como já foi exposto anteriormente, a sociedade de excessos impede que muitas experiências sejam vivenciadas, assim como a experiência do cuidar de si, pois se conhecer demanda tempo e ócio para adentrar em si (SALES, M., 2019). Porém, sabemos que a contemporaneidade não permite que o ser humano se desconecte, viver o ócio e aproveitar a presença e a companhia de si mesmo é algo praticamente improvável neste mundo tecnológico onde a internet nos deixa sempre conectados com outras pessoas, estamos sempre próximos uns aos outros.

Esse cuidado de si é um cuidado diferente dos outros, está relacionado com a parte interior do ser humano, sua saúde mental, o olhar de dentro para fora. Alguns conceitos estão interligados com o cuidado de si, mencionamos a autonomia e a subjetivação, o sujeito que tem autonomia é aquele que se governa, pois só se deixa ser subjetivado por aquilo que deseja. Para Cavamura (2016, p. 22) “A constituição de um sujeito autônomo requer cuidados e práticas constantes durante toda a vida, de forma que esse possa se conhecer e produzir suas verdades [...]”, essa autonomia é construída do interior para o exterior em cada sujeito a partir do conhecimento de suas verdades, aqui não utilizamos a ideia da autonomia sobre o outro, é a autonomia de se conhecer, se cuidar e se governar.

No contexto educacional o docente também precisa ter essas práticas de adentrar-se e cuidar de si, principalmente porque na maioria das vezes o sistema educacional não dá importância ao docente como sujeito, a preocupação é apenas com o desenvolvimento do seu trabalho, o cumprimento da carga horária, cobranças para alcançar os índices em avaliações, preocupam-se apenas com aquilo que ele está desenvolvendo na escola e não com o lado “ser humano” do professor.

O olhar para si é essencial, o professor precisa se conhecer para ser capaz de cuidar e olhar para o outro (seus alunos), antes de ter o governo sobre os estudantes, é necessário que o docente tenha o governo de si, se “autogoverne”, “Não se pode governar os outros, não se pode bem governar os outros, não se pode transformar os próprios privilégios em ação política sobre os outros, em ação racional, se não se está ocupado consigo mesmo.” (FOUCAULT, 2006, p. 48).

O trabalho do professor parece não ter fim, é um trabalho cíclico, são muitas as funções, primeiro realizam o planejamento da aula para suas turmas (mesmo que tenham turmas de mesma série precisam considerar as particularidades de cada classe), produzem as atividades



avaliativas, preenchem os diários de classe e planilhas, corrigem as atividades realizadas, lançam notas no sistema, tem encontros formativos, conselhos de classe, reunião de pais e, depois, tudo isso se repete novamente. Na maioria dos casos é um trabalho que não se restringe ao momento que o professor está na escola, o docente precisa levar muito trabalho para ser desenvolvido ou finalizado em casa, se sente sobrecarregado e não possui tempo livre, como diz Mancebo em sua pesquisa sobre a intensificação do trabalho docente em uma Universidade, mas que aplica-se a todo contexto educacional:

Na pesquisa realizada, muitos relatos remeteram ao seguinte fato: vai-se fisicamente para casa, mas o dia de trabalho não termina, pois as “tarefas” são muitas, além das inovações tecnológicas (celulares e principalmente e-mails) possibilitarem a derrubada das barreiras entre o mundo pessoal e o mundo profissional. A jornada de trabalho, então, expandiu-se, mas nas estatísticas, esse dado torna-se invisível, diante de um trabalho prescrito de 40 horas somente. Assim, não foram raros os relatos de sacrifícios de tempo livre, trabalho nos finais de semana, aproveitamento das férias para adiantamento de pesquisas, dentre outros procedimentos. (MANCEBO, 2011, p. 74-75).

Além de todas essas atribuições, os professores de matemática precisam preparar os estudantes para a realização de avaliações externas, em nível estadual e nacional, estes exames têm o objetivo de verificar o desempenho dos estudantes e seus resultados representam a escola no Índice de Desenvolvimento da Educação Básica (IDEB). Estas provas apresentam os descritores que serão cobrados e o professor precisa dar conta de todos esses conteúdos, as avaliações externas acabam interferindo no planejamento dos docentes, pois os professores trabalham de acordo com as questões que são cobradas nessas avaliações para que aumente os resultados do IDEB (VIEIRA; FERNANDES, 2011).

Muitas vezes o docente não tem autonomia no ambiente escolar, justamente porque precisa seguir todas as orientações do sistema/gestão escolar e fica “engessado” naquela metodologia de ensino “imposta”. Souza e Silva (2015) afirmam que a estrutura escolar é verticalizada e composta por uma hierarquia de poder que vem de cima para baixo, estruturada da seguinte forma, Ministério da Educação e Cultura (MEC), Secretaria de Educação, Diretoria Regional, Diretor escolar, coordenador pedagógico e de área, professor, alunos e família, ou seja, o professor precisa seguir recomendações de todas esses setores para poder realizar o seu trabalho em sala de aula.

Além das imposições sobre o que o professor deve trabalhar em sala de aula, existe uma responsabilização do docente pelo sucesso ou fracasso escolar, conforme Vieira e Fernandes (2011, p. 130) “[...] a direção cobra e responsabiliza o professor pelo sucesso ou fracasso do aluno, criando uma pressão sobre os docentes para que eles façam com que os alunos tenham

um bom desempenho nas avaliações externas [...]”. Contudo, sabemos que na maioria dos casos quando se fala em bons resultados o que é evidenciado é a instituição escolar e, quando se trata de resultados insatisfatórios a culpa é voltada exclusivamente para o docente.

O docente é aquele que tem o contato direto com os estudantes e sabe com propriedade o que suas turmas necessitam, quais as metodologias mais viáveis para o processo de ensino e aprendizagem e o que pode ser feito para fortalecer o conhecimento dos alunos, porém são diversas as recomendações feitas por segmentos que não têm conhecimento sobre as particularidades de cada turma. Silva (2014) realizou uma pesquisa sobre a autonomia do professor em sala de aula e, ao questionar sobre a autonomia do docente de matemática, um dos colaboradores do estudo declarou:

Eu me sinto preso. Não consigo ver autonomia na maneira que a escola funciona, eu me sinto vigiado no que eu estou fazendo com meus alunos, me sinto podado em várias coisas, porque eu simplesmente eu não posso fazer o trabalho do jeito que eu gostaria de fazer, da maneira que eu penso. (SILVA, 2014, p. 176).

Falta de autonomia, condições precárias de trabalho, falta de reconhecimento da sociedade, salários que não são dignos, pressão para que os alunos obtenham bons resultados e para o cumprimento dos prazos estabelecidos pela instituição, sentimento de culpa pelos resultados dos estudantes, ausência de recursos materiais, carga horária excessiva, elevados níveis de estresse, intensificação do trabalho burocrático com o preenchimento de diversas fichas, planilhas e lançamento de notas em sistemas, tudo isso são algumas das causas do mal estar e adoecimento docente, é uma demanda muito grande que o trabalho exige e o tempo para cuidar de si acaba sendo substituído para o cumprimento das atividades do trabalho.

Esta falta de tempo para cuidar de si e se conhecer pode acarretar em diversos problemas diante do cenário exaustivo que o professor vive, como os problemas psicológicos, intensificação das doenças físicas por serem resultados do desgaste mental, ansiedade, depressão, síndrome do pânico, estresse contínuo, complicações com a voz, entre outros. Esses problemas podem se agravar chegando até a Síndrome de Burnout que é “[...] um processo iniciado com excessivos e prolongados níveis de estresse (tensão) no trabalho.” (TRIGO; TENG; HALLAK, 2007, p. 225), essa síndrome tem como consequência o esgotamento profissional, onde o professor se sente infeliz com sua profissão e chega a ter momentos de não querer ou ter pavor de ir trabalhar.

As dificuldades enfrentadas pelos professores juntamente com a inexistência de práticas do cuidado de si favorecem o adoecimento dos professores nas instituições escolares (SILVA et al, 2018). Muitos professores precisam ser afastados da sala de aula por apresentarem alguns

dos problemas psicológicos e/ou físicos mencionados acima, por esse motivo, ressalta-se a importância do professor ter práticas de cuidar de si para que possa diminuir o número de casos de docentes doentes que está sempre em crescimento na contemporaneidade.

## 5 IMPLICAÇÕES DAS AULAS REMOTAS NO CUIDAR DE SI (AULAS REMOTAS X CUIDADO DE SI)

Iremos discutir neste capítulo sobre a influência das aulas remotas no contexto da pandemia, como os desafios das aulas remotas aliaram-se aos desafios já existentes da profissão, tornando ainda mais desafiador o cuidado de si e como foi crescente o número de casos de professores que apresentaram problemas psicológicos durante essas aulas remotas. No decorrer do capítulo pontuamos algumas dificuldades que o ensino remoto causou nos docentes, fizemos uma organização de tópicos, sem ordem de importância crescente ou decrescente.

Por volta de dezembro de 2019 foi descoberta, na cidade de Wuhan, na China, uma doença causada pelo novo vírus SARS-Cov-2. Este vírus causa a COVID-19 que tem como principais sintomas a febre, tosse seca e cansaço (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE, 2022). Devido a facilidade de contágio da doença, em março de 2020 a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou o início de uma pandemia.

Estávamos diante de uma situação atípica onde o mundo precisou parar e se adaptar às novas formas de vida. Em busca de diminuir o contágio foram criadas algumas medidas de segurança, como o isolamento e distanciamento social, a partir desse momento, a população deveria ficar em casa e a vida de todos foi afetada bruscamente. As empresas começaram a funcionar em *home-office*, cada pessoa trabalhando de sua casa com o auxílio de computadores e conexão à internet (BRIDI; BOHLER; ZAZONI, 2020), pois não existia uma previsão para voltar às atividades presenciais.

As instituições escolares também precisaram suspender suas atividades presenciais e, em meados de março de 2020, o Ministério da Educação e Cultura (MEC) publicou a portaria nº 343, de 17 de março de 2020, que “Dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais enquanto durar a situação de pandemia do Novo Coronavírus - COVID-19.” (BRASIL, 2020). As escolas fecharam e iniciou o processo de busca de estratégias a fim de diminuir os prejuízos na aprendizagem dos estudantes.

O Ministério da Educação e Cultura (MEC) determinou que as aulas deveriam acontecer remotamente, ou seja, professores e alunos conectados apenas com o uso da internet. Essa drástica mudança na rotina de todos causou muitas inseguranças, o processo de ensino e aprendizagem que era desenvolvido presencialmente, um ambiente com interações e trocas foi substituído para o formato virtual, onde as trocas não são tão intensas e evidentes e as relações interpessoais vão se tornando cada vez mais frágeis.

As instituições escolares já haviam iniciado o ano letivo, o planejamento para os próximos meses já estava pronto, mas da noite para o dia, foi preciso transformar o ambiente presencial para o formato remoto, foi uma mudança muito rápida. Os docentes precisaram se adaptar à nova realidade e enfrentaram muitas dificuldades, algumas destas serão pontuadas em tópicos a seguir.

- Desafios enfrentados pelos docentes

Durante a formação inicial ou continuada, os professores são formados para trabalhar presencialmente em sala de aula, porém, a situação pandêmica trouxe uma nova realidade que foi o ensino remoto emergencial, onde o uso das Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) foi fundamental para o processo de ensino e aprendizagem. Houve uma extrema alteração na dinâmica pedagógica, estudantes e docentes estavam cada um em suas casas participando da aula com o uso do computador ou celular com acesso à internet.

Os professores precisaram se reinventar para ministrar suas aulas durante o ensino remoto, foi uma nova realidade que gerou grandes dificuldades, não tiveram tempo para realizar planejamentos se se preparar, não tinham exemplos a serem seguidos nem estudos realizados nessa área para se embasar. O saber docente é construído de saberes resultantes das instituições de formação, formação profissional, e da prática cotidiana (TARDIF, 2014), por se tratar de uma situação atípica, os docentes foram aprendendo justamente na prática e se mostraram capazes de se reinventar enquanto professor e sujeito, encontraram os caminhos necessários e adequados para ensinar remotamente.

O que aconteceu não foi uma migração do processo educacional presencial para o remoto, pois, as práticas pedagógicas e metodologias utilizadas presencialmente não eram adequadas e precisaram sofrer modificações e adaptações, levando em consideração o novo contexto de ensino. Essas aulas aconteceram em diversos formatos, sejam em momentos síncronos<sup>1</sup> e/ou assíncronos<sup>2</sup>, com o uso de plataformas de vídeo e/ou videoconferências, no qual o contato com os alunos se dava por meio da tela de um dispositivo eletrônico.

A ausência do contato direto com os estudantes foi um fator que interferiu no processo educativo, “[...] o olhar do aluno na sala diz muito [...]. Com a aula remota, as câmeras da turma ficam desligadas enquanto explico o assunto.” (CHARCZUK, 2020, p. 10), o docente

---

<sup>1</sup> Aulas síncronas são aquelas que ocorrem em tempo real por meio de alguma plataforma digital (SALES, A., 2022).

<sup>2</sup> Aulas assíncronas são postadas em plataformas e ficam disponíveis para o acesso dos estudantes (SALES, A., 2022).

passou sua vida sendo preparado para ter uma relação mais direta com os alunos em sala de aula, onde o olhar nos olhos é primordial para o educador interpretar se os educandos estão compreendendo o que está sendo explicado, é como se o professor estivesse ministrando suas aulas para alunos “ausentes” (SANTOS; NASCIMENTO JÚNIOR; DIAS, 2020).

- Aumento na carga horária de trabalho

Em decorrência do que foi apresentado no tópico anterior, o docente teve uma intensificação em sua carga horária de trabalho. Como não estavam habituados a lidar com esse meio de ensino, o tempo de preparação de aulas aumentou de maneira significativa, a busca por novas metodologias de ensino adequadas demanda muita pesquisa e tempo.

Mesmo sendo um contexto completamente novo para todos, as cobranças excessivas por parte das famílias e gestão escolar (COSTA et al, 2021) continuaram frequentes, fator que pode ter contribuído para a intensificação do trabalho docente. Outro fator que contribuiu para isto foi o uso das tecnologias, as atividades e dúvidas dos alunos eram enviadas ao professor via *WhatsApp* e/ou *e-mail* a qualquer momento do dia ou noite, as poucas horas de descanso que antes o professor tinha, transformaram-se em horas de trabalho. Levar a sala de aula para dentro de casa não foi um processo fácil, principalmente porque todos estavam isolados no mesmo ambiente e precisavam trabalhar ou estudar, tornou-se complicado distinguir os momentos destinados ao trabalho e as outras atividades de casa.

Nesta nova realidade, as mudanças foram ainda mais frequentes, o novo e o desconhecido geram medos e inseguranças (DARIDO; BIZELLI, 2015), o mundo tornou-se ainda mais intenso e caótico, o aumento na demanda de trabalho causou um esgotamento emocional em muitos docentes, como trazem Oliveira e Santos (2021, p. 5):

Os professores estão cada vez mais expostos aos altos níveis de estresse decorrentes da adaptação ao ensino remoto. A dificuldade de equilibrar a vida pessoal e profissional no modelo remoto com demandas exageradas e reuniões virtuais intermináveis tornam-se desgastantes e estressantes.

O docente vem abdicando das horas de descanso para realização de atividades extraclasse, como o planejamento, correções, pesquisas e tantas outras atividades que necessitam ser desempenhadas pelo professor (PONTES; ROSTAS, 2020). O excesso dessa carga horária de trabalho reflete na diminuição ou até na inexistência de momentos de descanso, lazer, partilha com a família, da vivência do ócio, da presença de si o que acaba resultando no adoecimento, pois não existe tempo para cuidar de si.

- Medo relacionado ao vírus

O docente encontrou-se diante de uma nova situação em sua profissão, na sua vida e nas relações com o outro. Além dos tópicos citados anteriormente, existia uma outra dificuldade que abrangia grande parte da população, a angústia e medo com relação a contaminação do vírus. Desta forma, o ensino remoto emergencial não pode ser resumido apenas ao uso das tecnologias digitais, pois o enfrentamento de uma situação atípica causa muitas inseguranças, como explica Arruda (2020, p. 266):

[...] educação remota não se restringe à existência ou não de acesso tecnológico, mas precisa envolver a complexidade representada por docentes confinados, que possuem famílias e que também se encontram em condições de fragilidades em suas atividades.

O medo e a insegurança da contaminação foi algo que também atrapalhou e dificultou a prática docente, o número crescente de casos e mortes ecoava como algo extremamente assustador, estava instaurada a incerteza do amanhã tanto para si como para os familiares. Foi difícil não ficar abalado psicologicamente diante de tantas dificuldades e medos que a situação ocasionou.

O ineditismo das aulas remotas, a intensificação da carga horária e o medo da situação que estava acontecendo foram fatores que desencadearam um adoecimento psicológico do professor, conforme Guimarães (2021, p. 9) “Tudo isso leva ao surgimento ou agravamento do quadro de ansiedade de muitos, atingindo psicológico dos professores de modo bastante negativo [...]”.

O excesso de trabalho resultante da ampliação da carga horária destinada às atividades da escola pode reduzir as práticas de cuidado e conhecimento de si, o que é provável causar o adoecimento psicológico. Muitos professores não tinham mais tempo para parar diante de todas inquietações a fim de entender o ensino remoto e como dar assistência aos estudantes, com isso, foram se reduzindo os momentos de reflexão consigo para conhecer seus novos desejos e anseios diante da situação que estavam vivenciando.

## 6 METODOLOGIA

Esta pesquisa trata-se de um levantamento, que tem o foco em analisar como professores de matemática que atuam na educação básica do Agreste pernambucano cuidam de si, sendo assim, do ponto de vista de sua natureza, classifica-se como uma pesquisa básica, na qual utilizamos uma abordagem qualitativa que,

[...] trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis. (MINAYO, 2002, p. 21-22).

Do ponto de vista de seus objetivos, é caracterizada como uma pesquisa exploratória, por buscar uma familiarização com o tema que é pouco estudado (GIL, 2002), como também, trata-se de um trabalho descritivo, que tem o principal objetivo de descrever particularidades de certa população ou fenômeno (GIL, 2002), neste caso, os sujeitos são docentes que lecionam matemática na educação básica do Agreste pernambucano.

O instrumento utilizado foi um questionário *online*, Marconi e Lakatos (2003) apresentam algumas vantagens do uso de questionário em pesquisas científicas, algumas delas são, o alcance de muitas pessoas localizadas em diferentes áreas geográficas, conseguir respostas mais precisas e ter mais liberdade nas respostas, pois os pesquisados não são identificados. O questionário foi desenvolvido pelo *Google Forms*<sup>3</sup>, sendo composto por 13 perguntas, discursivas e objetivas. O *link* do mesmo foi divulgado em redes sociais e em grupos de professores via *WhatsApp* para que os sujeitos pudessem colaborar com a pesquisa. A seguir, temos a tabela 1 com as perguntas e os objetivos de cada uma delas.

Tabela 1 - Perguntas presentes no questionário e seus respectivos objetivos

| Perguntas                                                           | Objetivo                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Atualmente você tem quantos vínculos?                            | Saber quantos vínculos o professor tem para entender se existe uma intensificação de sua carga horária de trabalho. |
| 2. Qual sua carga horária semanal de trabalho?                      |                                                                                                                     |
| 3. Você se sente sobrecarregado(a) em seu trabalho? Justifique.     | Entender se o docente se sente exausto com a demanda de trabalho.                                                   |
| 4. Você faz algum tipo de preparação dos alunos para realização das | Saber se existe interferência das avaliações externas em sua prática                                                |

<sup>3</sup> Google forms é uma ferramenta de criação de formulários on-line. Disponível em: <https://www.google.com/intl/pt-BR/forms/about/>. Acesso em: 12 dez. 2021.



|                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| avaliações externas?<br>( ) Sim ( ) Não                                                                                                            | docente/autonomia.                                                                                                                                       |
| 5. Caso a resposta anterior tenha sido “sim”, esta preparação interfere na sua autonomia para os planejamentos de aula? Justifique.                |                                                                                                                                                          |
| 6. Você se sente pressionado para que os alunos obtenham bons resultados nas avaliações externas?<br>( ) Sim ( ) Não                               | Saber se os professores são pressionados para que as escolas tenham altos índices nas avaliações e se são responsabilizados pelos resultados alcançados. |
| 7. Se sim, como são essas cobranças? Existem práticas de responsabilização do docente quanto aos resultados obtidos?                               |                                                                                                                                                          |
| 8. Você sofre algum tipo de estresse, ansiedade e/ou esgotamento emocional, resultantes da carga horária excessiva no trabalho?<br>( ) Sim ( ) Não | Verificar se há indícios de esgotamento emocional pelo excesso de trabalho.                                                                              |
| 9. Você tem estratégias/momentos para cuidar de si?<br>( ) Sim ( ) Não                                                                             | Compreender quais as práticas de cuidado de si que o professor adota.                                                                                    |
| 10. Quais são essas estratégias?                                                                                                                   | Obs.: Esse cuidado refere-se ao se conhecer como sujeito, conhecer suas verdades, seu interior, está relacionado com o lado emocional do sujeito.        |
| 11. Sentiu alguma alteração de carga horária, de trabalho, durante a pandemia? Justifique.                                                         | Entender se houve intensificação do trabalho docente durante a pandemia e os motivos para isso ter acontecido.                                           |
| 12. Durante as aulas remotas você sentiu dificuldade no processo de parar para olhar para si e se cuidar (de encontrar um tempo para si)?          | Compreender se o contexto das aulas remotas interferiram no cuidado de si docente.                                                                       |
| 13. Você acha que sua saúde mental foi afetada em decorrência das aulas remotas?                                                                   | Entender se as aulas remotas trouxeram prejuízos para a saúde mental dos professores.                                                                    |

Fonte: O autor (2022)

Após a aplicação do questionário com os docentes colaboradores, foi realizada a análise desses dados buscando responder ao problema de pesquisa que norteia o trabalho. Em busca de respeitar os cuidados éticos e preservar a identidade dos sujeitos, identificamos os docentes por nomes fictícios.

## 6.1 CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES

A pesquisa foi realizada com 31 professores da educação básica que trabalham nas cidades listadas no quadro 1, todas localizadas no Agreste de Pernambuco, é importante ressaltar que o somatório da quantidade de professores do quadro é maior do que os pesquisados, tendo em vista que alguns deles possuem mais de um vínculo em cidades distintas. O gráfico 1 representa a carga horária semanal de trabalho dos participantes, que apresenta uma variação entre 20 e 75 horas semanais.

Quadro 1 - Cidades onde os participantes trabalham

| <b>Quantidade de professores</b> | <b>Cidade</b>            |
|----------------------------------|--------------------------|
| 1                                | Agrestina                |
| 1                                | Angelim                  |
| 9                                | Bezerros                 |
| 2                                | Camocim de São Félix     |
| 10                               | Caruaru                  |
| 1                                | Chã Grande               |
| 1                                | Cumaru                   |
| 1                                | Garanhuns                |
| 1                                | Lajedo                   |
| 4                                | Panelas                  |
| 2                                | Santa Cruz do Capibaribe |
| 1                                | Surubim                  |

Fonte: Dados da pesquisa (2022)

Gráfico 1 - Carga horária semanal dos professores participantes



Fonte: Dados da pesquisa (2022)

## 7 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Neste capítulo faremos a análise dos dados com fundamentação nos pressupostos teóricos discutidos na pesquisa, além de abordar outros pesquisadores que contribuem para nossas discussões. Consideramos importante salientar que nosso objetivo não é generalizar o ato do professor ter momentos de cuidar de si ou não, até porque os resultados obtidos referem-se apenas a este grupo estudado, o que não necessariamente ocorreria em outros grupos pesquisados.

As perguntas iniciais tinham o intuito de entender se existe uma sobrecarga e intensificação da carga horária de trabalho. Ao questionar sobre a quantidade de vínculos tivemos os seguintes resultados:

- **61,29%** possuem um vínculo, o que consideramos favorável, pois o professor tem apenas uma escola para participar de atividades extraclasse e atender a essas demandas, como as formações continuadas que acontecem com coordenadores da escola, gerências regionais de educação e com formadores da secretaria de educação, a vivência de projetos e eventos que são realizados ao longo do ano letivo na própria instituição.
- **38,71%** possuem dois vínculos, neste caso, acreditamos que, dependendo da carga horária em cada vínculo, pode haver uma intensificação da jornada de trabalho e, consequentemente, problemas de saúde advindos da sobrecarga de suas atividades laborais.

Com relação a sobrecarga de trabalho, as respostas obtidas estão no gráfico abaixo, em seguida discutiremos sobre algumas respostas para esse questionamento. O maior número de respostas foi “SIM”, de maneira geral, esses afirmam que é reflexo das demandas de trabalho, uma vez que, o trabalho docente não se restringe apenas a sala de aula, existem momentos pré e pós aula.

Gráfico 2 - Sobrecarga de trabalho



Fonte: Dados da pesquisa (2022)

**Mércia:** *“A ação professoral demanda muito trabalho, antes, durante e posterior a aula dada. Além de considerar um salário “digno”, a maioria precisa ter dois vínculos no mínimo. Com isso, professores/as de modo geral sentem-se sobrecarregados/as.”*

**Alice:** *“Sim, pois trabalho 3 expedientes e ainda faço atividades em casa.”*

**Jackson:** *“Sim. Porque o trabalho docente não é apenas ministrar aulas. Tem a ver com preparação de material didático, vivência de projetos escolares, participação em eventos da escola ou secretaria de educação, participação em formações continuadas, preenchimento de formulários de registro de aulas, planejamentos e notas, etc. Estando em 2 vínculos, é muito desgaste administrar tudo.”*

**Rita:** *“Sim, pois me sobra pouco tempo para cuidar de mim.”*

Diante disso, atrelamos a sobrecarga com a intensificação do trabalho docente e a extensão do tempo de trabalho (MANCEBO, 2011), na maioria dos casos, os docentes afirmaram que precisam levar trabalho para ser realizado ou concluído em casa. A fala da professora Rita ao mencionar que a sobrecarga de trabalho acaba interferindo em seus momentos de olhar e cuidar de si é preocupante, pois o aumento da jornada de trabalho pode gerar um ciclo de adoecimento físico e mental dos educadores (CORTEZ et al, 2017).

Outro fator que deve ser mencionado é a desvalorização salarial que é citada como causa para o docente ter mais de um vínculo empregatício, resultando na sobrecarga, pois muitas vezes, precisa trabalhar os 3 expedientes para atender as demandas e compromissos de cada escola.

Aos docentes que afirmaram que não se sentem sobrecarregados no trabalho, apresentaram justificativas de que realizam o planejamento na própria instituição ou que, embora sejam muitas as demandas da profissão, por trabalhar com o que gosta não sente sobrecarga. Destacaremos a resposta da professora Priscylla, pois ela demonstrou a busca pela divisão do tempo para que não haja interferência em sua saúde, diante disso, entendemos que ela compreende a importância de ter um tempo para si. Também foram apresentados relatos de alguns professores que trabalham em um único turno, no caso desses, há um equilíbrio entre o desenvolvimento das atividades do trabalho e das atividades pessoais, desta forma, existe uma organização do tempo que possibilita o descanso e práticas de cuidar de si.

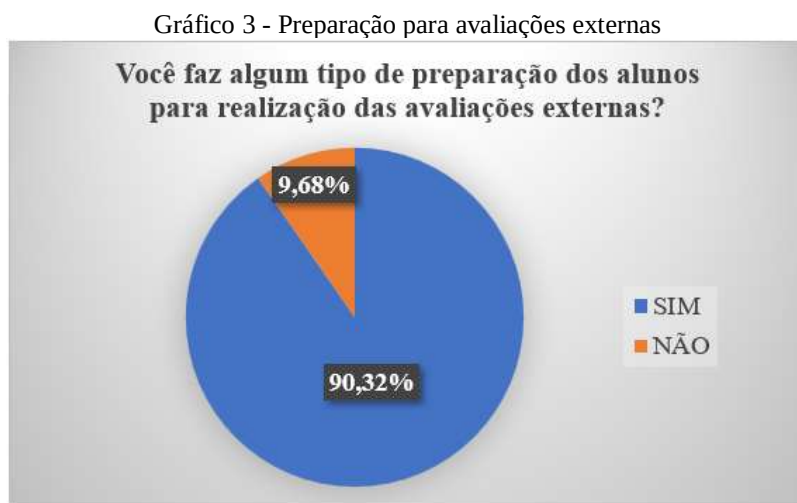
**Priscylla:** *“Os meus trabalhos exigem bastante. Mas, acredito que para que haja educação de qualidade e produtividade se faz necessário. Procuro dividir meu tempo, da melhor forma possível, para não me sentir sobrecarregada. Tendo em vista que pode influenciar na saúde e bem-estar.”*

**Eduardo:** *“Não. Pois eu trabalho apenas um turno, consigo trabalhar pela manhã e nos outros dois turnos, concilio o estudo com o lazer.”*

**Matheus:** *“Não. Minha carga horária me permite ter tempo para planejar minhas ações docente, e outras necessidades do trabalho.”*

As justificativas dos que responderam que sentem sobrecarga em alguns momentos, de forma geral, foram de que em determinados períodos do ano letivo, como nas provas e testes, a demanda é acumulada e apenas o horário na escola não é suficiente para realizar tudo, o que acaba sendo necessário levar trabalho para casa.

Em relação a preparação dos estudantes para realização de provas/avaliações externas (SAEB, SAEPE, ENEM), obtivemos um resultado esperado, já que o público da pesquisa são professores de matemática da educação básica e, independente se é um vínculo público ou privado, na maioria das vezes o docente faz essa preparação dos alunos. O gráfico representa as respostas para esse questionamento.



Diante disso, foi direcionado um questionamento aos que afirmaram preparar seus alunos para esse tipo de avaliação. Perguntamos se a preparação para essas avaliações causa alguma interferência em sua autonomia para planejar as aulas, 57,14% dos participantes admitiram que interfere nos planejamentos, enquanto que 42,86% afirmaram que não interfere, selecionamos algumas respostas para tecer comentários.

**Alessandro:** *“Com certeza, não houve quase nenhum espaço para desenvolver a minha própria metodologia. O curto tempo para trabalhar uma infinidade de descritores tornava as aulas muito limitadas à resolução de exercícios nos moldes das avaliações externas.”*

**Mércia:** *“Cada instituição executa ações preparatórias para as provas externas, sendo destinado um tempo específico para isto, de acordo com o interesse do resultado final deste.”*

*Por exemplo, na rede pública a preparação para a prova do SAEPE, ou SAEB, a instituição desenvolve atividades que potencializem um resultado satisfatório para conquista de metas, que são definidas pelas gerências de ensino. Nas instituições privadas, há uma atenção especial para as provas de caráter de vestibular, como ENEM e SSA. Como leciono nas duas instituições, ambas realizam ações preparatórias. Na rede pública, interfere totalmente no meu planejamento, pois o projeto desenvolvido na escola me tira da sala de aula que leciono, para ir ao terceiro ano cumprir essa demanda. Na instituição privada, a preparação é parte do planejamento, e se estende em horários diferentes da sala de aula, e com isso, não altera meu planejamento.”*

**Erivelton:** *“Sim, interfere. As avaliações externas, são o foco principal da equipe gestora, isso por vezes deixa de lado o foco principal, a aprendizagem do aluno. Isso também nos limita com relação ao planejamento das aulas, visto que, se faz necessário estar sempre revisitando os mesmos conteúdos, com o mesmo objetivo, bons resultados nas avaliações externas. E na minha opinião, essas avaliações não conseguem mensurar a aprendizagem do aluno. Elas aparecem, como mais um pretexto para mascarar os processos de ensino e aprendizagem.”*

Observamos que a maioria dos docentes considera que há uma interferência em sua autonomia, o que reflete nas práticas de cuidado e conhecimento de si pois, “O caminho da autonomia é a prática do cuidado de si que nos leva à coragem da verdade.” (SILVA, 2014, p. 35). Quando o professor Alessandro fala sobre a dificuldade em utilizar a própria metodologia reflete muito sobre a falta de autonomia nesta situação, o docente precisa ministrar aulas de uma lista de conteúdos e trabalhar questões que se assemelham com as que normalmente são cobradas nas provas, limitando a sua prática docente.

A colocação da professora Mércia é muito pertinente já que ela expõe duas realidades, na escola pública ela considera que existe uma interferência muito grande em seu planejamento, já que precisa ser retirada das turmas que leciona para outras turmas com o foco de contribuir com essas demandas. Na realidade da instituição privada ela afirma que a preparação dos alunos já é inclusa no planejamento de aula, sendo assim, não prejudica o que havia planejado.

É interessante observar que alguns docentes criticam a utilização dessas avaliações, afirmando que divergem do real significado do processo de ensino e aprendizagem, pois buscam apenas a obtenção de notas.

Aqueles que declararam que não há interferência em sua autonomia ao planejar as aulas, em grande parte assumiram que o planejamento já inclui a preparação para as avaliações externas e também que existe um alinhamento do planejamento com o currículo do estado que já é composto pelos descritores cobrados nestas provas. Percebemos na fala dos professores,

que eles não conseguem perceber que o fato de o currículo já estar alinhado às provas externas já é uma maneira de controle do trabalho docente.

**Fábio:** “Não. Minhas aulas são alinhadas com o Currículo de Pernambuco, e os descritores das provas externas, por exemplo, são também alinhados com o currículo. Um dos segredos é escolher um bom livro, que dialogue primeiro com a realidade e com os documentos oficiais. Assim fica mais fácil preparar o meu estudante, inclusive para avaliações externas.”

**Eduardo:** “Não interfere. Essa preparação já é incluída no planejamento da instituição que trabalha.”

A pergunta seguinte foi se os professores se sentem pressionados para obtenção de bons resultados de seus alunos nas avaliações externas, temos o seguinte gráfico como resultado.

Gráfico 4 - Pressão pelos resultados das provas externas



Fonte: Dados da pesquisa (2022)

Essa pressão deixa o professor apreensivo e sempre preocupado em criar materiais e atividades para desenvolver com os alunos visando um bom desempenho. Para isso, muitas vezes é necessário exceder seu tempo de trabalho, o que pode causar implicações nos momentos de cuidado de si e originar o adoecimento docente, tendo em vista que esse mal estar docente pode ser desenvolvido pela “[...] pressão envolvida na tarefa, trabalho intenso, preocupação com resultados, medo e insegurança.” (VALENTE, 2009, p. 60).

A partir disso foi direcionado uma outra indagação aos que responderam “SIM” na questão anterior, tínhamos o objetivo de saber como são as cobranças para obtenção de bons resultados e se existem práticas de responsabilização do docente pelos resultados atingidos. Na maior parte dos casos foi afirmado que as cobranças são advindas da gestão escolar, mas também apresentaram cobranças das famílias, coordenações municipais ou estaduais e autocobranças.



**Erivelton:** *“Essas cobranças aparecem diariamente, pois é montando toda uma estrutura que nos impede por vezes de termos nossa autonomia em planejar as aulas. Porque são destinados descritores, que por vezes e quase sempre, não se alinham ao conteúdo que estamos trabalhando naquele momento. Mesmo assim, temos que parar e revisitar aqueles descritores. Isso, por vezes, acaba impedindo que o aluno avance. Com relação à responsabilização do docente, sempre existe, porém disfarçada. Quando uma escola obtém um bom desempenho nas avaliações, de imediato é ligado ao professor aquele resultado, rotulando a escola e o professor como os melhores. Em consequência, todos os outros, são tidos como medíocres.”*

**Jackson:** *“Além de aumentar o trabalho do docente, porque não são diminuídas as atividades ou há recombinação dessas para preparação dos estudantes a essas provas, as cobranças se dão de formas muito variadas e sutis. Posso dizer que, de modo geral, os docentes são levados a acreditar que, se o esperado sucesso não for alcançado, a responsabilidade pelo "fracasso" será deles. As consequências ruins podem ser, por exemplo, o não recebimento ou diminuição de bônus de natureza financeira, diminuição do prestígio na comunidade escolar (aquela história de que o professor tem que "fazer seu nome") ou até mesmo a dispensa e retirada do docente da comunidade escolar, como uma expulsão.”*

**Luna:** *“Antes da realização das provas, no processo de preparação, é jogado para o docente toda a responsabilização acerca da possibilidade de um resultado ruim, que a "culpa" é exclusivamente do professor, trazendo uma ideia de incompetência, culminando numa possível demissão.”*

**Rita:** *“Caso não atinjam os resultados pactuados, não receberemos um bônus no salário, mas isso atinge toda escola e como o peso recai mais sobre português e matemática, acabo me sentindo responsável pelo bom ou mal resultado da escola.”*

Quanto à responsabilização, os relatos do professor Jackson e da professora Luna nos impactaram bastante ao expor algumas consequências que os resultados ruins podem ocasionar, já sabíamos que fracasso escolar traz o professor como “[...] o principal sujeito responsável pela produção do baixo desempenho dos alunos nos exames.” (SHIROMA; EVANGELISTA, 2011, p. 130). Porém, não imaginávamos que essa responsabilização poderia chegar a uma decisão extrema como as demissões e expulsões, com certeza essa situação intensifica o medo pelo resultado e a autocobrança.

Outro aspecto que aumenta ainda mais a responsabilização do docente é que, para as escolas da rede pública de ensino, os resultados nessas avaliações definem se os professores da escola receberão ou não o Bônus de Desempenho Educacional (BDE), a logística de bonificação aumenta ainda mais a pressão nos docentes de matemática, pois se os resultados não forem

satisfatórios, não existe premiação. Os professores que afirmaram a inexistência de práticas de responsabilização justificaram que, como a instituição atingiu as metas estipuladas para as avaliações, não houve a responsabilização.

**Klébia:** *“As cobranças são por parte da gestão da escola, que exigem que além dos conteúdos já planejados para as turmas, sejam também trabalhados os descritores das avaliações externas. Sobre as práticas de responsabilização em relação aos resultados, nos anos que trabalhei com turmas que realizavam avaliações externas a meta estabelecida foi alcançada, então, não observei nenhuma prática de responsabilização.”*

**Jorge:** *“É exigido dedicar aulas para trabalhar os descritores dessas avaliações. Colocam o bônus (BDE) com uma "motivação". Sempre sou reconhecido pelos meus esforços, pois faço tudo como eles cobram.”*

A professora Klébia afirma a inexistência de práticas de responsabilização pelo fato da instituição ter atingido as metas estipuladas para as avaliações. Essa fala nos reporta a uma reflexão feita em um capítulo anterior acerca do docente ser considerado como responsável apenas quando os resultados são negativos e, ao se tratar de resultados satisfatórios, os mesmos não são mencionados nem responsabilizados pelo trabalho desenvolvido.

A fala do Jorge é muito intensa ao explicar que realiza tudo que é cobrado, isso reforça o quanto a estrutura escolar é verticalizada, onde os comandos vêm de cima para baixo (SOUZA; SILVA, 2015). A resposta do professor também retrata a falta de autonomia para desenvolver suas atividades, visto que segue tudo aquilo que é imposto, é válido ressaltar que para ter autonomia é necessário se conhecer e ter práticas de cuidado de si (SILVA, 2014).

Na sequência questionamos se os docentes sofrem de estresse, ansiedade e/ou esgotamento emocional, resultantes da carga horária excessiva no trabalho, o resultado está no gráfico abaixo.

Gráfico 5 - Esgotamento emocional resultante da carga horária excessiva de trabalho



Fonte: Dados da pesquisa (2022)

Esses dados mostram que a maioria dos docentes participantes apresentam esgotamento emocional como consequência da intensa carga horária de trabalho, isso implica a importância das práticas de cuidado e de conhecimento de si para não ocasionar ciclos de adoecimento dos professores (CORTEZ et al, 2017). São comuns os problemas relacionados à saúde mental dos professores, segundo Tavares et al (2007, p. 19):

Ser professor é uma das profissões mais estressantes na atualidade. Geralmente as jornadas de trabalhos dos professores são longas, com raras pausas de descanso e/ou refeições breves e em lugares desconfortáveis. O ritmo intenso e variável, com início muito cedo pela manhã, podendo ser estendido até à noite em função de dupla ou tripla jornada de trabalho. No corre-corre os horários são desrespeitados, perdem-se horas de sono, alimenta-se mal, e não há tempo para o lazer. São exigidos níveis de atenção e concentração para a realização das tarefas.

A questão seguinte foi se o professor tem práticas ou momentos para cuidar de si, obtivemos um resultado diferente daquilo que esperávamos. Mesmo diante da rotina intensa e das dificuldades que o professor enfrenta, tivemos como resposta que a maioria possui momentos para cuidar de si, o que consideramos extremamente pertinente pois, apesar de estar perante tantas demandas que precisam ser resolvidas, existem práticas e momentos de conversão olhar do outro para si, o que pode contribuir com a diminuição dos casos de mal estar docente. Abaixo apresentamos os resultados.

Gráfico 6 - Cuidado de si docente



Fonte: Dados da pesquisa (2022)

Como continuidade da pergunta anterior, indagamos quais são as estratégias que o professor tem para cuidar de si, alguns deles responderam que não tem esses momentos, pois existe a sobrecarga de trabalho e, conseqüentemente, não tem tempo para si, como retratam os relatos a seguir.

**Rita:** “Não sobra tempo para mim.”

**Gisele:** *“Não tenho, me sinto esgotada, sem gás pra mudar a situação.”*

A professora Gisele mostra-se bastante angustiada por sentir-se esgotada e não ter condições para reverter essa situação, o que é preocupante, pois isso pode afetar sua saúde emocional a longo prazo. Sobre os que responderam que têm práticas de cuidado de si, em geral, afirmaram que costumam praticar atividades físicas, ler, assistir a filmes e séries, ouvir músicas e refletir sobre suas escolhas e as consequências delas. Na sequência destacamos aquelas respostas que consideramos mais importantes.

**Matheus:** *“Me organizo para que tenha um tempo para cada atividade ou ação. O tempo destinado ao trabalho é dedicado exclusivamente ao trabalho. O mesmo ocorre para cuidar de mim, pois eu dedico um tempo para isso, e neste momento a dedicação é exclusiva. Vale ressaltar que o fato da minha carga horária ser tranquila ajuda neste processo.”*

**Jorge:** *“Procuro não levar trabalho para casa, ou realizar coisas do trabalho em casa. Fim de semana só para descanso. Aproveito os intervalos na escola para relaxar na medida do possível, e me alimentar bem. Bebo bastante água ao longo do dia. Tento equilibrar minhas aulas dialogando com os alunos, ou realizando exercícios para que eu não fique falando muito, o tempo todo. Procuro não me estressar com as atitudes dos alunos.”*

**Lorena:** *“Gosto de fazer coisas que exigem minha atenção para realizar e que de algum modo me provoquem satisfação. Como assistir uma série, praticar atividade física e montar quebra cabeça. Além de, dedicar momentos de reflexão sobre mim, minhas escolhas e as consequências que elas geram.”*

**Erivelton:** *“Quando me sinto muito esgotado costumo assistir filmes e me desconectar de tudo, principalmente de redes sociais.”*

Retomamos a fala do professor Matheus quando ele traz que sua carga horária de trabalho tranquila colabora para que tenha práticas de cuidado consigo, ou seja, ele relaciona a não sobrecarga de trabalho com a facilidade para ter momentos consigo. Destacamos também a fala da Lorena, uma vez que ela aponta momentos de reflexão sobre si e a respeito de suas escolhas e consequências, com isso, entendemos a presença do preocupar-se consigo apresentado por Foucault (2006). Com relação ao discurso do professor Erivelton entendemos a importância da desconexão do mundo virtual para viver experiências (QUEIROZ, 2016), nesta perspectiva, seria a experiência do cuidado e conhecimento de si.

A pergunta seguinte foi direcionada a alteração da carga horária de trabalho durante as aulas remotas na pandemia, para estes dados consideramos apenas a resposta de 30 docentes, pois um deles afirmou que não trabalhou durante o período pandêmico, então não tinha propriedade para falar a respeito. Grande parte dos professores, 90% para sermos mais precisas,

afirmaram que houve alteração na carga horária de trabalho, onde 92,59% afirmaram que a carga horária aumentou significativamente durante as aulas remotas, como apontamos em alguns relatos a seguir.

**Klébia:** *“Sim, aumento demasiado de carga horária, tendo em vista que não tive nenhum tipo de formação, seja ela inicial ou continuada, para trabalhar da maneira que a pandemia nos exigia. O tempo de preparar uma aula para o remoto acabava sendo o dobro do presencial, pois além de pensar nas atividades era preciso criar meios para que fosse possível realizar de forma remota, muitas vezes eu tentava utilizar algum recurso mas por ter pouca afinidade, precisava de mais tempo para pesquisar como funcionava, etc.”*

**Eduardo:** *“Sim. O período da pandemia, triplicou a minha carga horária. Eu comecei a levar mais trabalhos para casa, além de capacitações para aplicar tecnologias nas aulas, formações para as plataformas que iríamos utilizar com os alunos. Infelizmente, não consegui obter tempo para cuidar de mim. Foi um período muito difícil.”*

**Roberto:** *“Sim, durante a pandemia meu trabalho triplicou nas preparações de aula para serem gravadas ou em momentos on-line praticamente trabalhando todos os dias sem saber o momento de parar e de curtir a minha família.”*

**Jorge:** *“Sim. Eu passava muito mais tempo trabalhando remotamente. Eram aulas por vídeo chamada, mandar material no Google sala de aula, lista de exercícios, auxiliando os estudantes pelo whatsapp, etc.”*

Esses relatos nos fazem confirmar que o aumento da carga horária foi algo vivenciado pela maior parte dos pesquisados, os professores precisaram intensificar as funções relacionadas a sua profissão, havendo uma dificuldade em distinguir vida pessoal e profissional (OLIVEIRA; SANTOS, 2021). Em contrapartida a isso, apenas 7,41% dos participantes afirmaram que, embora tenha ocorrido alterações na carga horária, estas não resultaram em intensificação e sim, na redução do tempo de trabalho, principalmente por realizar demandas de escolas localizadas em diferentes cidades sem a necessidade de locomoção, como aponta a professora Priscylla.

**Priscylla:** *“Sinceramente, achei mais leve o trabalho, no sentido de não precisar estar em dois ou três municípios semanalmente. O trabalho remoto proporcionou um "sair" da zona de conforto, mas, ao mesmo tempo, enriqueceu demais as possibilidades de ministrar aulas.”*

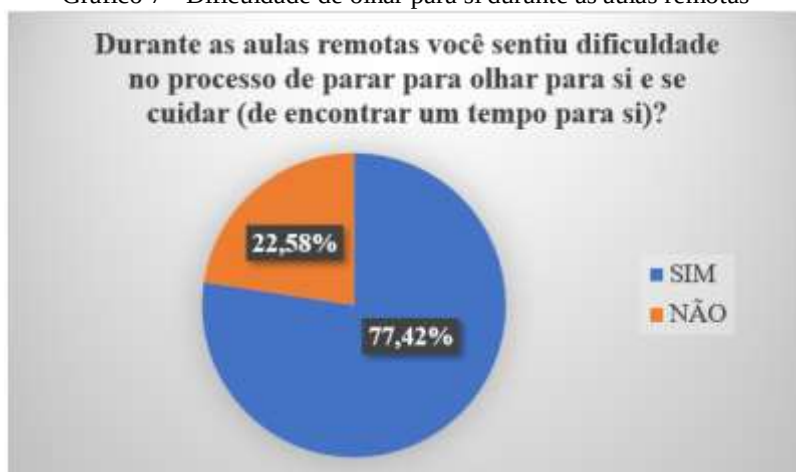
Apenas um docente dos que afirmaram que não ocorreu alteração na carga horária de trabalho apresentou a justificativa para sua resposta, segundo ele, houveram consequências advindas do ensino remoto e não uma modificação de sua carga horária destinada ao trabalho, vejamos seu relato.

**Miguel:** “Não. Permaneceu a mesma rotina, só que o fato de estar apenas numa posição, cansa mais a coluna e a visão.”

Esta situação apresentada pelo professor Miguel é tratada no consequências do *home office*, podendo ocasionar “[...] diversos problemas para a coluna, dores no pescoço, cabeça, costa e a iluminação inadequada pode causar problemas nos olhos.” (RISSO; OLIVEIRA, 2021, p. 28).

No questionamento seguinte decidimos unir o cuidado de si e o trabalho remoto, perguntando se surgiram dificuldades em encontrar um tempo para si durante o ensino remoto. O gráfico 7 mostra uma sintetização dos resultados, em seguida traremos algumas das respostas obtidas.

Gráfico 7 - Dificuldade de olhar para si durante as aulas remotas



Fonte: Dados da pesquisa (2022)

**Jackson:** “Sim. Porque, além de preparar aulas no novo formato remoto, era preciso entender como didatizar as ferramentas tecnológicas para o ensino. Pouco ou nada foi oferecido em formações aos professores para isso. Então, o tempo livre tinha que ser dedicado a isso.”

**Bárbara:** “Sim, eram muitas cobranças para cumprir prazos e diante de tanto tempo em frente às telas de notebook e celular, o estresse só aumentava. Quase não sobrava um tempo só para mim pois os afazeres escolares surgiam a qualquer momento do dia ou da noite.”

**Jorge:** “No início, sim. Até que eu passei por uma situação, e vi que eu tinha que pôr limites. Seguir os horários, atender os alunos só nos horários combinados, fazer pausas durante o tempo que passava em frente do computador, tirar um tempo para descansar, fazer caminhada no fim da tarde.”

**Lorena:** “Sim, demais. Pensando no meu vínculo anterior, que foi quando trabalhei de forma remota a cobrança pela qualidade do ensino, cobranças de avaliações externas e a cobrança que eu me fiz, não deixava espaço para olhar ou ao menos cuidar de mim.”

De maneira geral, as justificativas para a falta de momentos consigo são decorrentes de desafios enfrentados, como a busca por novas estratégias de ensino adequadas à realidade, as cobranças, o aumento da demanda de trabalho, tudo isso dificultou o processo de cuidado de si do docente. O enfrentamento dessas dificuldades desassociado das práticas de conhecimento de si pode surgir ou acentuar problemas psicológicos nos professores (GUIMARÃES, 2021).

Aos que afirmaram não sentir dificuldades de cuidar de si, apresentaram relatos de que esses momentos são tidos como prioridades em suas vidas independentemente da situação que estão vivenciando.

**Alessandro:** *“Não, as dificuldades cresceram muito, mas não me impossibilitaram de olhar e cuidar de mim. Isso sempre foi prioridade. Mas tenho consciência de que isto é resultado de um processo muito pessoal e não reflete a situação da maioria dos meus colegas, infelizmente.”*

**Fábio:** *“Não. Desde quando iniciei a Psicanálise em 2018, umas das primeiras coisas que aprendi foi a olhar para mim. Para ser um psicanalista você tem que cumprir rigorosamente um tripé que é: teoria, análise pessoal e supervisão. Nesse processo de formação a gente aprende a olhar e cuidar de si, para só assim e depois poder cuidar de outrens. Na Matemática, em algumas disciplinas essenciais como Filosofia da Diferença e Desenvolvimento Humano somos levados a fazer fortes reflexões nesse sentido. Já na comunicação sempre frisamos a máxima de que: numa turbulência de avião, caso haja despressurização, máscaras de oxigênio cairão, primeiro coloque a sua e somente depois ajude o outro. E isso não é ser egoísta, é amor próprio. Como vou ajudar/cuidar do meu aluno se eu não me amo e nem me cuido?”*

É importante falarmos a respeito da fala do professor Fábio, pois além de sua formação na licenciatura em Matemática, ele possui outras formações, como a especialização em Psicanálise Clínica. Isso justifica sua resposta bastante estruturada e elaborada, inclusive convergindo com os pressupostos teóricos utilizados quando menciona que não é possível cuidar do aluno sem antes não se cuidar, indo de encontro aos pensamentos de Foucault (2006) sobre se governar primeiro para então governar o outro, neste caso, nossos alunos.

Por fim, questionamos se o docente considera que as aulas remotas afetaram sua saúde mental, a maioria deles responderam que sim, representando 74,19%, enquanto que 25,81% afirmaram que não apresentaram problemas com sua saúde mental e emocional. Para esta pergunta, agrupamos as respostas por proximidade para fazer uma análise mais precisa. O maior número de justificativas foi que houve prejuízos para a saúde mental principalmente por que não se tratava apenas de dificuldades relacionadas as aulas remotas, mas de todo contexto social de inseguranças e medos, além das cobranças que continuaram sendo feitas aos professores, tudo isso contribuiu para o desgaste emocional, como mostram os relatos abaixo.

**Jackson:** *“Sim. O menor dos transtornos sofridos acho que foi o estresse. Mas isso dependeu de cada pessoa. O ensino remoto não foi uma adaptação fácil e houve muita cobrança e pouquíssima ajuda para os professores enfrentarem a situação mais tranquilamente. Profissionais adoeceram emocionalmente e a grande maioria não estava preparada para passar por isso bem. Não cheguei a sofrer tanto quanto outros colegas. Mas me reinventar durante a pandemia me fez aprender muita coisa. Não foi bem um "padecer no paraíso". Teve um preço emocional. E não foi barato.”*

**Mércia:** *“De todos professores. Seja por ordem biológica desse processo mesmo, o isolamento, o medo, a não socialização, a sobrecarga de trabalho, por analisar e compreender como a pandemia impactava a vida das pessoas, dos estudantes. Se alguém passou por isso ileso, com toda certeza, não compreendia o mínimo do que estávamos vivenciando. Alunos sem celular, sem internet, e muito mais que isso, sem comida, sem aprender, sem interesse, sem disposição, e o impacto disso da rede de ensino público por vários anos, quem minimamente refletia sobre isso, a saúde mental foi abalada. Além de outros inúmeros fatores, seja de ordem educacional, social, ambiental, etc.”*

**Lorena:** *“Acredito que agravou "problemas" que eu já possuía, como a ansiedade. A pandemia provocou diversos sentimentos, como insegurança pela vida, medo de perda, medo pela incerteza sobre nossa própria vida, além de todos os dias termos novos desafios. Então, sim. A pandemia e por consequência as aulas remotas provocaram e agravaram condições em minha saúde mental, as incertezas e não respostas geraram um efeito cascata em que quando se resolvia uma coisa aparecia outra.”*

Esses relatos dialogam com o que Arruda (2020) expõe ao apresentar que o aparecimento de problemas psicológicos não se deve apenas ao fato das dificuldades do ensino remoto emergencial, mas pelas peculiaridades que todo contexto pandêmico trouxe. As respostas abaixo representam o quanto as novas tecnologias e a necessidade de conexão do mundo líquido podem interferir no cuidado de si, já que o ócio é tão necessário para as práticas de si (SALES, M., 2019). O fato das aulas remotas exigirem o uso prolongado dos aparelhos tecnológicos foi um fator que causou aflição nos docentes, visto que a todo instante chegavam mensagens e dúvidas dos estudantes, diminuindo ainda mais os momentos de descanso.

**Erivelton:** *“Com plena certeza. Antes, tínhamos os aparelhos tecnológicos como fonte de entretenimento, hoje, eles são nossos ambientes de trabalho. Isso fez com que eu criasse aversão a eles, hoje não consigo mais conversar no WhatsApp de forma ativa, uso ele apenas para recados, porque usei tanto, que hoje já estou cansado dele.”*

**Millena:** *“Sim. Pois não se tinha paz com os alunos lotando o whatsapp de mensagens”*



**Rita:** *“O fato de estar confinada em casa me fez obrigatoriamente me olhar no espelho e ver o reflexo do que me tornei com toda essa vida corrida, e isso não é um exercício fácil além do fato das incertezas da vacina e as percas de vidas, tudo isso foi perturbador para nossa mente.”*

Como foi visto, a falta de cuidado de si pode causar ou agravar diversos problemas psicológicos como estresse, ansiedade e até mesmo desenvolver síndromes, como a de Burnout. Essa síndrome é decorrente dos elevados níveis de esgotamento com o trabalho, em que o docente pode apresentar descontentamento com a profissão, chegando a casos em que acaba mudando de profissão. O caso abaixo refere-se a isso, onde as aulas remotas e o desgaste psicológico foram fatores que contribuíram para o docente refletir acerca de não trabalhar mais na área educacional.

**Roberto:** *“Sim, até hoje penso em desistir da educação e mudar para outra área.”*

Em seguida, destacamos a fala de dois professores que afirmam que não houveram prejuízos para saúde mental.

**Fábio:** *“Não. Eu sempre amei e fui fã do on-line. A pandemia contribuiu em alguns casos. Nós sairemos dessa pandemia experts em muitas coisas e não só do lado tecnológico. Contudo, como especialista da área, arrisco dizer: um grande número de professores foram sim afetados no que se refere a saúde mental. Fato é que hoje, um dos temas mais relevantes e importantes de políticas municipais é a questão da saúde mental de alunos e professores e o trabalhar às famosas e mais que contundentes Competências Sócioemocionais.”*

**Alessandro:** *“Sim, mas o saldo foi mais positivo do que negativo no meu caso. Os desafios gerados pelas aulas remotas serviram para mim como impulsionadores para a crescente necessidade do autocuidado e, por esta razão, contribuíram com uma melhora na minha saúde mental.”*

A pesquisa nos possibilitou perceber que, de maneira geral, os docentes de matemática sentem-se sobrecarregados, o que ocasiona um esgotamento emocional. Entretanto, para dirimir esse esgotamento, apresentam algumas práticas de autocuidado e conhecimento de si. Com base nos relatos, um fator que dificultou essas práticas foi a intensa carga horária de trabalho durante as aulas remotas.

## 8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Destacamos neste capítulo os pontos de maior importância durante a realização de nossa pesquisa, os principais resultados encontrados, bem como alguns possíveis desdobramentos que podemos desenvolver a partir do nosso trabalho.

Iniciamos essa pesquisa em busca de analisar como alguns docentes de matemática da educação básica do Agreste pernambucano cuidam e ocupam-se de si diante da modernidade líquida de Bauman. Perante o objetivo geral exposto estruturamos os seguintes objetivos específicos, investigar as discussões sobre a importância do olhar para si enquanto professor (de matemática), que foi alcançado com a realização de pesquisas e pressupostos teóricos sobre a temática. Também buscamos identificar as práticas de cuidado de si dos docentes participantes e investigar como as aulas remotas durante a pandemia afetaram o movimento do cuidado de si, para esses, alcançamos a partir de perguntas realizadas através de um questionário.

Levantamos estudos e pesquisas que antecederam esse trabalho e que possibilitaram uma maior reflexão com relação às práticas de cuidado e conhecimento de si do docente de matemática diante da modernidade líquida que estamos imersos, onde tudo se modifica rapidamente ocasionando o excesso de trabalho.

Tomamos como marco teórico os estudos de Bauman, já que ele é o filósofo que tem uma grande quantidade de obras a respeito da modernidade líquida e os impactos na sociedade. Para fazer reflexões sobre o cuidado de si, nos baseamos em estudos de Foucault. Utilizamos também as contribuições de Larrosa para apresentar o conceito de experiência, com o intuito de relacionar as experiências de cuidado de si.

Visamos por meio deste responder à seguinte pergunta, “Como alguns docentes de matemática da educação básica do Agreste pernambucano cuidam e ocupam-se de si diante da modernidade líquida de Bauman?”, para isto fizemos um questionário com treze perguntas direcionado para professores de matemática da educação básica que atuam no Agreste de Pernambuco. Em geral, as perguntas tinham o intuito de entender as práticas de cuidado de si dos docentes participantes e também saber se as aulas remotas dificultaram essas práticas.

Os docentes relataram sobrecarga de trabalho, pois precisam cumprir várias demandas e muitas vezes tem a necessidade de levar trabalho para ser concluído em casa, isso se intensifica quando o professor tem uma carga horária mais completa, precisando trabalhar os 3 expedientes. A sobrecarga de trabalho e as pressões por bons resultados sofridas pelo professor são elencadas como responsáveis por intensificar problemas relacionados ao desgaste

emocional, causando ansiedade, estresse ou desenvolvendo algum tipo de síndrome, como a de Burnout.

A maior parte dos professores apresentam práticas de cuidado e conhecimento de si, o que já é um fator muito importante que contribui para diminuição dos casos de adoecimento docente em razão das atividades laborais. Entretanto, durante as aulas remotas os professores sentiram dificuldades em encontrar momentos para si devido ao aumento da carga horária de trabalho e dos desafios encontrados diante do ineditismo das aulas remotas, o que afetou significativamente a saúde mental e as condições psicológicas dos docentes participantes.

Nesse estudo verificou-se que as práticas de cuidado de si docente são bastante variadas, a prática de atividade física foi a mais evidenciada, mas outras também foram mencionadas com frequência, como fazer viagens, ter uma rotina religiosa, reservar os finais de semana para descansar, fazer meditações, leituras, assistir, ter uma alimentação saudável, aproveitar a família, fazer reflexões sobre as escolhas, terapias e se desconectar do celular e dos aparelhos tecnológicos. Essa última prática é essencial na contemporaneidade que vivemos, pois o excesso de conexões muitas vezes nos impedem de experienciar (QUEIROZ, 2016).

No mais, consideramos que uma pesquisa não se esgota em si mesma, mas impulsiona outras pesquisas ao emergir novos questionamentos a partir das discussões já feitas. A nossa provocou questionamentos acerca dos prejuízos emocionais a longo prazo que as aulas remotas suscitaram nos professores de matemática

## REFERÊNCIAS

- ARRUDA, E. P. Educação Remota Emergencial: elementos para políticas públicas na educação brasileira em tempos de Covid-19. **EmRede: Revista de Educação a Distância**, v. 7, n. 1, p. 257-275, 2020.
- BACCEGA, M. A. Conhecimento, informação e tecnologia. **Comunicação & Educação**, [S.l.], n. 11, p. 7-16, 1998. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/comueduc/article/view/36334>. Acesso em: 22 fev. 2022.
- BARBOSA, L. C. de M.; VIEIRA, L. F. Avaliações externas estaduais: possíveis implicações para o trabalho docente. **Revista e-Curriculum**, São Paulo, v. 11, n. 2, p. 409-433, 2013.
- BAUMAN, Z. **Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos**. Tradução de Carlos Alberto Medeiros. Rio de Janeiro: Zahar, 2004.
- \_\_\_\_\_. **Medo líquido**. Tradução de Carlos Alberto Medeiros. Rio de Janeiro: Zahar, 2008a.
- \_\_\_\_\_. **Vida para consumo: a transformação das pessoas em mercadorias**. Tradução de Carlos Alberto Medeiros. Rio de Janeiro: Zahar, 2008b.
- \_\_\_\_\_. **44 cartas do mundo líquido moderno**. Tradução de Vera Pereira. Rio de Janeiro: Zahar, 2011.
- BOVO, A. A. **Abrindo a caixa preta da escola: uma discussão acerca da cultura escolar e da prática pedagógica do professor de Matemática**. 2011. 184 f. Tese (Doutorado em Educação Matemática) - Instituto de Geociências e Ciências Exatas, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2011.
- BRASIL. Portaria nº 343, de 17 de março de 2020. Disponível em: <http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-343-de-17-de-marco-de-2020-248564376>. Acesso em: 03 mar. 2022.
- BRIDI, M. A.; BOHLER, F. R.; ZAZONI, A. P. **Relatório técnico-científico da pesquisa: o trabalho remoto/home-office no contexto da pandemia Covid-19**. Curitiba: Universidade Federal do Paraná, Grupo de Estudos Trabalho e Sociedade, 2020.
- CAVAMURA, N. R. B. **A Coragem da Verdade nos cursos de Licenciatura em Matemática: dos cacos arqueológicos a uma anarqueologia**. 2016. 228 f. Tese (Doutorado em Educação Matemática) - Instituto de Geociências e Ciências Exatas, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2016.
- CHARCZUK, S. B. Sustentar a Transferência no Ensino Remoto: docência em tempos de pandemia. **Educação & Realidade**, Porto Alegre, v. 45, n. 4, p. 1-20, 2020.
- CORTEZ, P. A. et al. A saúde docente no trabalho: apontamentos a partir da literatura recente. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 25, p. 113-122, 2017.
- COSTA, B. B. et al. Ensino de matemática remoto: uma experiência inédita na educação básica. **Concilium**, v. 21, n. 1, p. 20-35, 2021.

COSTA, G. L. M.; BOLLMANN, M. da G. N. Formação e condições de trabalho do professor do ensino médio no Brasil. **Contrapontos**, Itajaí, v. 18, n. 2, p. 40-54, 2018.

DARIDO, M. da C.; BIZELLI, J. L. Inovações tecnológicas e contexto escolar: reflexões necessárias. **Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação**, [S. I.], v. 10, n. 1, p. 50-66, jan./mar. 2015. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=619866418005>. Acesso em: 28 jan. 2022.

DELEUZE, G. Desejo e prazer. **Cadernos de subjetividade**, p. 13-25, 1994.

\_\_\_\_\_. **Empirismo e Subjetividade**: ensaio sobre a natureza humana segundo Hume. Tradução de Luiz B. L. Orlandi. São Paulo: Editora 34, 2001.

FOUCAULT, M. **A hermenêutica do sujeito**: Curso dado no Collège de France (1981-1982). Tradução de Márcio Alves da Fonseca, Salma Tannus Muchail. 2. ed. São Paulo: Editora Martins Fontes, 2006.

\_\_\_\_\_. **O governo de si e dos outros**: Curso no Collège de France (1982-1983). Tradução de Eduardo Brandão. 1. ed. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2010.

FRANKIV, M. A.; DOMINGUES, S. C. Desinteresse e Proposições para Escola Atual: Contribuições do Pensamento Complexo. **Revista Tempos e Espaços em Educação**, São Cristóvão, v. 9, n. 19, p. 113-128, set. 2016.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GUIMARÃES, F. P. V. **A pandemia (Covid-19)**: Consequências para a saúde mental dos professores. 2021. 24 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) - Instituto Federal Goiano, Ipameri, 2021.

LARROSA, J. Notas sobre a experiência e o saber da experiência. Tradução de João Wanderley Geraldi. **Revista Brasileira de Educação**, nº 19, 2002.

MANCIBO, D. Trabalho docente na educação superior: problematizando a luta. In: DAL ROSSO, Sadi. (Org.). **Associativismo e sindicalismo em educação**: organização e lutas. Brasília: Paralelo 15, 2011. cap. 4, p. 69-88.

MARCONI, M de A.; LAKATOS, E. M.. **Fundamentos de metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

MINAYO, M. C. de S. Ciência, técnica e arte: o desafio da pesquisa social. In: DESLANDES, S. F.; CRUZ NETO, O.; GOMES, R.; MINAYO, M. C. de S. (org). **Pesquisa social**: teoria, método e criatividade. 21. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2002. Cap. 1. p. 9-29. Disponível em: <https://wp.ufpel.edu.br/franciscovargas/files/2012/11/pesquisa-social.pdf>. Acesso em: 01 mar. 2022.

MOHR, G. L. de L. Mundo líquido: os desdobramentos da educação líquida na sociedade atual. In: GENGNAGEL, Claudionei Lucimar (org.). **Ensino de Ciências Humanas**: reflexões, desafios e práticas pedagógicas. 1. ed. Chapecó: Livrologia, 2021. p. 42-52.

Disponível em: <https://geosaudevrp.org/wp-content/uploads/2021/06/EBOOK-Ensino-de-Cie%CC%82ncias Humanas-UPF.pdf>. Acesso em: 13 mar. 2022.

NEUMANN, D. M. C.; MISSEL, R. J. Família digital: a influência da tecnologia nas relações entre pais e filhos adolescentes. **Pensando fam.**, Porto Alegre, v. 23, n. 2, p. 75-91, dez. 2019. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-494X2019000200007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2019000200007&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 20 fev. 2022.

OLIVEIRA, E. C. de; SANTOS, V. M. dos. Saúde mental docente em tempos de pandemia. In: ENCONTRO INTERNACIONAL DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES, 12.; FÓRUM PERMANENTE DE INOVAÇÃO EDUCACIONAL, 14., 2021, Aracaju. **Anais [...]**. Aracaju: Unit, 2021. p. 1-10. Disponível em: <https://eventos.set.edu.br/enfope/article/view/15364>. Acesso em: 08 mar. 2022.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Folha informativa sobre COVID-19**. Washington D.C., 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19>. Acesso em: 03 jan. 2022.

PONTES, F. R.; ROSTAS, M. H. S. G. Precarização do trabalho do docente e adoecimento: COVID-19 e as transformações no mundo do trabalho, um recorte investigativo. **Revista Thema**, [S.l.], v. 18, n. ESPECIAL, p. 278-300, 2020.

PORTELA, L.; MEIRINHOS, M. Reflexões sobre os desafios da educação na modernidade líquida. **Anais do Encontro Cultura Digital e Educação na década de 20**, p. 85-91, 2021.

QUEIROZ, S. M. A educação em meio ao Hiperativismo sócio-cultural do mundo líquido. X ENCONTRO NACIONAL DE EDUCAÇÃO MATEMÁTICA, XII, 2016, São Paulo. **Anais [...]**. São Paulo: SBEM, 2016. v. 1, p. 1-9.

RISSO, D. C. T.; OLIVEIRA, G. L. de. **O trabalho depois do coronavírus**, 2021. 48 p. Monografia (Curso Técnico em Administração) - Escola Técnica Estadual ETEC de Cidade Tiradentes, São Paulo, 2021.

SALES, A. R. Experiência das aulas de matemática durante a pandemia: um relato. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, São Paula, v. 8, n. 2, p. 1355-1361, 2022. DOI: 10.51891/rease.v8i2.4374. Disponível em: <https://www.periodicorease.pro.br/rease/article/view/4374>. Acesso em: 18 mar. 2022.

SALES, M. M. de L. Conhecimento de Si e Cuidado de Si na pós-modernidade: da Filosofia da Diferença à Educação Matemática dos dias atuais. In: VI Colóquio Nacional Michel Foucault: da produção de verdades ao governo da vida, 2019, Uberlândia. **Anais [...]**. Uberlândia: 2019, p. 1-9.

SANTOS, R. P. dos; NASCIMENTO JÚNIOR, J. M. M. do; DIAS, M. A. de A. As dificuldades e desafios que os professores enfrentam com as aulas remotas emergencial em meio a pandemia atual. **Educação Contemporânea: Volume 09 Tecnologia**, 12 p., 2020.

SHIROMA, E. O.; EVANGELISTA, O. Avaliação e responsabilização pelos resultados: atualizações nas formas de gestão de professores. **Perspectiva**, Florianópolis, v. 29, n. 1, p. 127-160, 2011.

SILVA, M. M. de L. et al. Cuidado de si e experiência: Movimentos que perpassam a Educação Matemática na Pós-Modernidade. In: V ENCONTRO DE MATEMÁTICA DO AGRESTE PERNAMBUCANO, 2018, Caruaru. **Anais [...]**. Caruaru: 2018, p. 1-24.

SILVA, M. T. da. **A Educação Matemática e o cuidado de si**: possibilidades foucaultianas. 2014. 192 f. Tese (Doutorado em Educação Matemática) - Instituto de Geociências e Ciências Exatas, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2014.

SOUZA, A. C. C. de; SILVA, M. T. da. Do conceito à prática da autonomia do professor de Matemática. **Bolema**: Boletim de Educação Matemática, Rio Claro, v. 29, n. 53, p. 1309-1328, dez. 2015.

TARDIF, M. **Saberes docentes e formação profissional**. Petrópolis: Vozes, 2014.

TAVARES, E. D. et al. **Projeto de qualidade de vida**: combate ao estresse do professor, 2007. 44 p. Projeto de Intervenção (Curso Gestão de Qualidade de Vida na Empresa) - Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2007.

TRIGO, T. R.; TENG, C. T.; HALLAK, J. E. C. Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. **Arch. Clin. Psychiatry (São Paulo)**, São Paulo, v. 34, n. 5, p. 223-233, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-60832007000500004>. Acesso em: 12 fev. 2022.

VALENTE, J. B. **Saúde e trabalho**: uma articulação possível na vivência dos docentes. 2009. 87 f. TCC (Graduação) - Curso de Administração, Universidade Federal Fluminense, Volta Redonda, 2009. Disponível em: <https://app.uff.br/riuff/handle/1/6541>. Acesso em: 02 mar. 2022.

VIEIRA, R. A.; FERNANDES, C. P. Avaliações externas em foco: percepções e efeitos para o trabalho docente. **Educação em Perspectiva**, Viçosa (MG), v. 2, n. 1, p. 119-132, jan. 2011. Disponível em: <http://www.locus.ufv.br/handle/123456789/13259>. Acesso em: 04 fev. 2022.

VUJICIC, Nick. **Uma vida sem limites**. Ribeirão Preto: Novo Conceito, 2011.

ZANATTA, C. et al. Impactos dos tempos líquidos sobre o processo de educação. **RECIMA21**: Revista Científica Multidisciplinar, [S. l.], v. 2, n. 6, p. 1-19, 15 jul. 2021. Disponível em: <https://www.recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/461>. Acesso em: 24 fev. 2022.