

Roberto da Silva Barbosa
Flávia Emília Cavalcante Valença Fernandes

PROFESSOR É ARRETADO, DE BOM!



Roberto da Silva Barbosa
Flávia Emília Cavalcante Valença Fernandes

PROFESSOR É ARRETADO, DE BOM!



 **FORMA**
EDUCACIONAL

© 2024 – Forma Educacional Editora

www.formaeducacional.com.br

formaeducacional@gmail.com

Autores

Roberto da Silva Barbosa
Flávia Emília Cavalcante Valença Fernandes

Editor Chefe: Jader Luís da Silveira
Editoração: Resiane Paula da Silveira
Capa: Freepik/Forma Educacional
Revisão: Os autores

Conselho Editorial

Ma. Heloisa Alves Braga, Secretaria de Estado de Educação de Minas Gerais, SEE-MG

Me. Ricardo Ferreira de Sousa, Universidade Federal do Tocantins, UFT

Me. Guilherme de Andrade Ruela, Universidade Federal de Juiz de Fora, UFJF

Esp. Ricael Spirandeli Rocha, Instituto Federal Minas Gerais, IFMG

Ma. Luana Ferreira dos Santos, Universidade Estadual de Santa Cruz, UESC

Ma. Ana Paula Cota Moreira, Fundação Comunitária Educacional e Cultural de João Monlevade, FUNCEC

Me. Camilla Mariane Menezes Souza, Universidade Federal do Paraná, UFPR

Ma. Jocilene dos Santos Pereira, Universidade Estadual de Santa Cruz, UESC

Ma. Tatiany Michelle Gonçalves da Silva, Secretaria de Estado do Distrito Federal, SEE-DF

Dra. Haiany Aparecida Ferreira, Universidade Federal de Lavras, UFLA

Me. Arthur Lima de Oliveira, Fundação Centro de Ciências e Educação Superior à Distância do Estado do RJ, CECIERJ

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

B238p Barbosa, Roberto da Silva
Professor é arretado, de bom! / Roberto da Silva Barbosa; Flávia Emília Cavalcante Valença Fernandes. – Formiga (MG): Forma Educacional Editora, 2024. 47 p. : il.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-85175-34-0

DOI: 10.29327/5430780

1. Cordel. 2. Qualidade da saúde mental dos professores.
3. Educação. I. Fernandes, Flávia Emília Cavalcante Valença. II.
Título.

CDD: 398.5

CDU: 39

*Os conteúdos, textos e contextos que participam da presente obra
apresentam responsabilidade de seus autores.*

Downloads podem ser feitos com créditos aos autores. São proibidas as
modificações e os fins comerciais.
Proibido plágio e todas as formas de cópias.

Forma Educacional Editora
CNPJ: 35.335.163/0001-00
Telefone: +55 (37) 99855-6001
www.formaeducacional.com.br
formaeducacional@gmail.com

Formiga - MG

Catálogo Geral: <https://editoras.grupomultiatual.com.br/>

Acesse a obra originalmente publicada em:
[https://www.formaeducacional.com.br/2024/09/
professor-e-arretado-de-bom.html](https://www.formaeducacional.com.br/2024/09/professor-e-arretado-de-bom.html)



DEDICATÓRIA

Dedico esta obra científico-literária aos professores da Rede Municipal de Petrolina. Estes profissionais que dedicam seu tempo, seus conhecimentos, saberes e a saúde física/mental em detrimento da aprendizagem dos estudantes.

AGRADECIMENTOS

À Deus trino, pelo dom da vida, pela saúde cultivada, pelo dom da inteligência, pela resiliência que me fizeste superar as dificuldades no caminho e pelo amparo ininterrupto que colocastes sobre mim.

À minha orientadora, **Dra. Flávia Emília Fernandes**, por toda orientação, cuidado, sensibilidade, competência e pelo ser humano extraordinário que és.

Ao professor **Dr. Simão Pedro dos Santos**, pelas riquíssimas contribuições para a materialização do produto técnico-tecnológico desta dissertação de mestrado profissional.

Ao professor mestrando **Gilmário Amorim**, pelas contribuições ilustrativas deste produto científico literário.

A todos os professores da Rede Municipal de Petrolina. A contribuição com os dados, com a atenção e, principalmente, com a doação do precioso tempo que possuem foi de significado vital para existência e consolidação desta pesquisa.

A todos (as), muito obrigado!

Professor é arretado, de bom!

**Professor preste atenção
Na história que vou contar,
Educação não é fácil
Tu tens que se preparar,
Seja o corpo ou a mente
Tu não deves ignorar.**



**A escolha pela docência
Deve ser com a razão,
Se tens carreira bonita
Veja além da percepção
Que as escritas da vida
Demarcam o coração.**

**Para ministrar sua aula
Tem que ser com alegria,
Educar sem repressão,
Descobrir-se poesia,
Estar bem com a saúde,
Ensinar sem apatia.**



**No desafio ensinado
Apresentam-se problemas,
Estresses do dia a dia
Que surgem como dilemas,
Angústia incontrolável
Que marca como edemas.**

**Preste atenção ao sinal
Que a saúde lhe traz,
Sente sua pele fria,
Dor na barriga se faz,
Se transpira sem calor
Um alarme é perspícaz.**



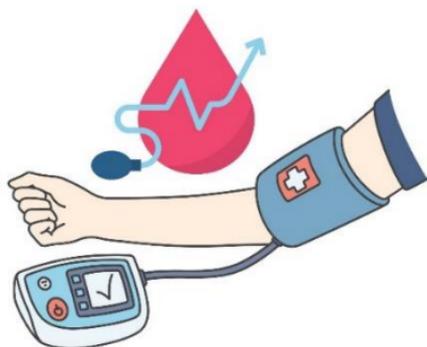
**Se seu corpo estiver tenso,
Se lhe causa tremedeira,
Lhe faltam todas as unhas,
Diarreia passageira,
Ligue o sinal de alerta
Tem estresse na carreira.**

**Quando a insônia insiste
E o coração palpitar,
O sangue ferve a cabeça
E sua pressão decolar,
Lhe faltar respiração
O estresse lá deve estar.**



**E se não tomar cuidado
O transtorno persistir,
Esquecerá das memórias,
Da beleza de existir,
O mal-estar toma conta
Retardando o prosseguir.**

**Se suas mãos formigarem,
A tontura lhe pegar,
Se persistir-se cansado,
Seu apetite não voltar,
O estresse em você reside
Pegou e não quer soltar.**



**Muita atenção pra saúde
Se apresenta ter gastrite,
Hipertensão arterial,
Um coração que palpita,
Uma irritação que aflige,
Ter emoção sem limite.**

**Se continua estressado
Com tiques saltando o nervo,
Se o sexo não lhe atrai
Como um afeto de cervo,
Melhore seu repertório
Remonte de novo o acervo.**



**Se o teu estresse é exaustão
Não tem como trabalhar,
As emoções fragilizam,
Pele insiste em descamar,
A úlcera grita atônita,
Coração arde sem queimar.**

**Quando sintomas apertam
Deve-se buscar ajuda,
Transmudar a tristeza
À felicidade em muda,
Cultivar o amor em chia
Colhendo a saúde aguda.**



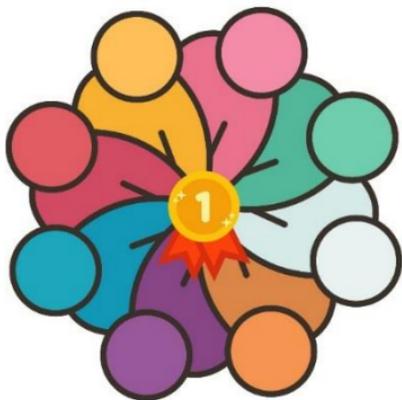
**Priorize o essencial
De sonhar com qualidade,
Um alimento saudável
Que prolongue sua idade,
Tenha um abrigo calmante
Que preserve a sanidade.**

**Quando o trabalho sufoca
Os neurônios não conversam,
O estresse produz um choque,
Boas ideias dispersam,
Não se pode controlar
Os problemas em si versam.**



**Saber lidar com mudanças,
Pensar nas necessidades,
Buscar caminho seguro,
Lutar por prosperidade,
Ver na família um alento
Essência da dignidade.**

**Defronte às dificuldades
Seja capaz da mudança,
Tenha vontade de ser
De pleitear a esperança,
Um professor que enfrenta
A vida com confiança.**



**Se deseja ter vitória
Não tente vencer sozinho,
Compartilhe com amigos
As pedras do seu caminho,
Vencer sozinho traz êxito
Dividir afeto é ninho.**

**Tocar o rio com os olhos,
Ser margem de inspiração,
Afastar todo desgosto,
Fugir da irritação,
Enxugar a cheia à vista,
Mergulhar sem punição.**



**Pra ser feliz de verdade
A estima deve crescer,
Valorize o feito em vida,
Emprego é para ascender,
Se orgulhe da sua jornada,
Se planta é pra florescer.**

**Se muito tempo está pouco,
Reinicie a ampulheta
Escolha a areia correta,
Ajuste aquela palheta,
Que vibra suavemente
Como voa a borboleta.**



**Se motivar pra valer
Vai além da necessidade,
Ser capaz e produtivo
É quem tem a habilidade
De dominar seu destino
E viver com liberdade.**



**Se tu consegues seguir,
Capriche na empatia,
Ajude o colega ao lado,
Atue com maestria,
Acolha quem mais precisa,
Conviva com simpatia.**



**Mas se precisar de ajuda
Não deixe de procurar
Um psicólogo capaz
Um médico pra ajudar
A encontrar a direção
De quem sonha em triunfar.**

ESTRUTURAÇÃO DO CORDEL

Como produto técnico-tecnológico fora construído um de cordel baseado em informações científicas da literatura articulado com a estrutura literária poética que relacionou o transtorno psíquico estresse com os desafios do exercício da docência na educação básica, mais especificamente, nos anos iniciais do ensino fundamental.

Propõem-se que o cordel construído e publicado seja ofertado em formato digital, com possibilidade de impressão de certa quantidade de exemplares como ação informativa para o público docente. No que concerne as estrofes do cordel, estas foram construídas em sextilhas que abordaram as emoções, sentimentos, sintomas, percepções e sensações por meio de uma escrita poética, construída com base no cenário educacional que circunda as professoras e professores que atuam na educação básica.

O desenvolvimento deste produto perpassa pela necessidade de criar um artifício acessível que alerte,

informe, minimize os riscos e auxilie o professor à percepção da condição da própria saúde mental, bem como a necessidade de autoidentificação de possíveis direcionamentos médico-clínicos os quais necessitam de acesso.

Para a construção deste cordel, tomou-se como base os sintomas, sentimentos e percepções identificadas nas proposições do questionário da Escala de Estresse Percebido (PSS) (Cohen; Karmack; Mermelstein, 1983). Neste instrumento, foram identificados termos como tristeza, desânimo, irritação, fracasso, incapacidade, medo, dormência, palpitação, sudorese, nervosismo, confiança, autocontrole, punição, inferiorização, dentre outras palavras que serviram de base para construção das temáticas do cordel.

Além do PSS, foi utilizado um artigo científico informativo presente na página eletrônica da BVS (<https://bvsmms.saude.gov.br/estresse/>) sobre o estresse, da revista eletrônica de divulgação científica em neurociência ‘Cérebro e Mente’ da Universidade Estadual de Campinas. E

também, foram utilizados os conceitos presentes nos níveis de necessidades motivacionais de Abraham Maslow, também conhecida como pirâmide de Maslow (Fraga; Pereira, 2017).

O cordel foi estruturado a partir de duas macro categorias semânticas: informativo-descritivo e motivacional. Na etapa em que concerne o informativo-descritivo foram abordadas informações científicas de identificação, percepção e condições agravantes da saúde mental, mediante ao estresse gerado, com informações do artigo científico-informativo, bem como, através informações retiradas do questionário de estresse percebido. Já nas partes motivacionais foram abordadas temáticas presentes nos 5 níveis hierárquicos da pirâmide de Maslow (Fernades; Pereira, 2017) dialogada a partir de uma narrativa que aborde as qualidades da docência, palavras motivadoras direcionadas aos docentes e que tragam ânimo aos professores no trabalho realizado por eles.

Para ilustração do cordel foram utilizadas imagens de livre domínio público presentes na plataforma *Canva* que se

aproximem do texto literário em questão. O livreto foi publicado pela editora Grupo Multiatual em formato digital com possibilidade de tiragens impressas de alguns exemplares quanto à necessidade da difusão do produto.

ORGANIZAÇÃO DO LIVRETO:

O cordel foi estruturado em 24 estrofes em formato de sextilhas, ou seja, cada estrofe possui 6 versos. Cada verso se caracteriza numa linha descrita no cordel. Com isso, cada linha foi composta por 7 sílabas métricas - poéticas, conhecidas como heptassílabos ou redondilha maior.

O cordel é um gênero da literatura que possui seu rigor literário de seguir uma métrica ajustada em suas regras, possuindo como peculiaridade principal o uso das rimas entre as estrofes e possui a característica de contar histórias do cenário popular como no âmbito científico (Oliveira; Padim; Rosa, 2017). Este cordel, desenvolvido pelos autores, foi construído de maneira clássica os cordéis são estruturados em redondilha maior. Com isso buscou-se atingir o objetivo de informar e descrever o transtorno psíquico estresse, apresentar possibilidades motivacionais, porém, sem deixar de atender as regras da construção de um cordel literário.

A construção do cordel a partir do estresse justifica-se pela quantidade de dados coletados no roteiro de entrevista semiestruturada em que se apresentaram, em suma maioria, informações relacionadas a fatores estressantes que afetam diretamente a condição da saúde mental dos professores que atuam nas escolas em tempo integral e ao desempenhado de trabalho exercido por eles.

O enredo do cordel foi organizado em uma introdução a temática, descrição de informações de identificação do estado de estresse, apresentação de fatores motivacionais da pirâmide de Maslow em cada nível, apresentação de conceitos presentes no questionário PSS, no qual foi intercalado entre cada nível das necessidades hierárquicas de Maslow, e uma finalização indicando o destino clínico a ser procurado em caso de agravo na condição de saúde mental dos professores.

DESCRIÇÃO DAS ESTROFES:

Na 1ª estrofe, apresenta-se a ideia que o professor deve se preparar para lecionar. A preparação deve ser pedagógica, administrativa, legal (leis), com diferentes competências, mas sobretudo, preparar o corpo para os desgastes, para a quantidade de demandas para o cansaço do percurso, e também, não menos importante, preparar a mente para os desafios que estão à frente, as exigências emocionais e o conjunto de habilidades que a mente deverá se deter.

Na 2ª estrofe fala sobre o processo de escolha dos professores pela carreira do magistério. O professor deve optar pela docência através de um pensamento racional, compreendendo os pontos positivos, os desafios que podem ser encontrados e que mesmo tratando-se de uma profissão com funções e habilidades aprendidas, o cenário em que ela se apresenta possibilita atingimento com impacto no fator emocional, seja por estar organizada em uma espécie de mini sociedade, por lidar com estudantes em constante

desenvolvimento de aprendizados e erros, bem como, por trabalhar com adultos de diferentes personalidades e com diversas realidades de interação e de formas de conduzir a vida. Todas estas ações implicam em marcas que atingiram os envolvidos e que farão parte de suas trajetórias.

Na 3ª estrofe é levantada a percepção de um cenário ideal do professor em sala de aula. Ministras suas aulas sem interferências externas, sempre alegres, levando lições de vida aos estudantes e com uma saúde impecável é o sonho de qualquer professor. Mesmo parecendo um ambiente utópico, o professor deve atentar-se para as condições que está recebendo para realizar suas aulas e refletir como anda seu humor ao realizar o trabalho pedagógico.

Na 4ª estrofe é apresentado um panorama de desafios que podem ser encontrados pelos professores no ambiente escolar. Neste espaço, coexistem problemas, situações estressantes, angústias que podem ferir emocionalmente o docente. Nesta estrofe, finaliza-se a parte introdutória,

mostrando um contexto complicado que pode envolver o professor dentro escola.

Na 5ª estrofe inicia-se a apresentação dos sinais e sintomas do transtorno psíquico estresse em sua Fase de Alarme ou Alerta, quando o paciente tem os primeiros indícios corporais do transtorno. Esta fase é caracterizada quando o ser humano é exposto a estímulos estressores que ameaça o equilíbrio biológico, físico, químico, psicossocial em que o organismo reage afim de se proteger, preservar os órgãos vitais através de ações de fuga ou ataque (Mondardo; Pendon, 2005).

Dentre os sintomas apresentados nas estrofes podemos visualizar: pele fria, principalmente nas extremidades (mãos e pés); dor no estômago ou incômodos na região abdominal; transpiração incomum sem a ação do agente calor ou temperatura. Os sintomas apresentados são os primeiros indícios de que algo não está certo com o corpo do profissional e que ele deve ter atenção para seu estado físico e emocional.

Na 6ª estrofe, os autores dão continuidade aos sintomas presentes na Fase de Alarme ou Alerta que podem acometer os professores com o estresse: tensão muscular, principalmente na região dos ombros, lombar e trapézio; tremores na região das mãos; ato de roer as unhas; ter diarreias inconstantes e passageiras. Estes sintomas também apresentam uma possível condição de reação corporal ao estímulo estressor.

Na 7ª estrofe, são apresentados mais alguns sintomas do estresse nos professores, como: sono intranquilo e insônia; aceleração dos batimentos cardíacos e palpitação; dores de cabeça prevalentes; aumento da pressão arterial; falta de ar ou problemas na respiração. Nesta estrofe é concluída a apresentação dos sintomas do estresse em Fase de Alerta, sabendo que outros sintomas podem se apresentar como por exemplo, ranger os dentes, agitação incomum, morder objetos (ponta da caneta, lápis), dentre outros sintomas possíveis.

Na 8ª estrofe são evidenciados sintomas em um segundo estágio, a Fase de Resistência. O atingimento desta fase estressora se dá pelo não cuidado dos sintomas da fase anterior, permitindo a evolução do quadro clínico do transtorno. Nesta 2ª fase, o organismo continua sofrendo com os desgastes que reduzem as fontes de energia mobilizadoras da hematose, em decorrência da evolução da Fase de Alarme, expondo o corpo a possíveis infecções, problemas na organização das memórias, sensação de cansaço, etc. (Mondardo; Pendon, 2005).

Nesta fase é possível a identificação de: problemas com a memória; mal-estar constantes. Quando os sintomas do estresse aumentam e se intensificam os professores começam a ter prejuízos além dos físicos, como também afetam a cognição e desencadeiam problemas psicológicos.

Na 9ª estrofe são apresentados mais sintomas da Fase de Resistência do estresse, como: presença de formigamento nas mãos e nos pés; tonturas corriqueiras; sensação de cansaço persistente; falta de apetite. Os sinais descritos

intensificam as respostas corporais sobre a condição presente do transtorno psíquico do estresse.

Na 10ª estrofe, são descritos sintomas que afetam mais intensamente os órgãos vitais para estabelecimento da saúde. Os indicativos são: existência de gastrite prolongada; hipertensão arterial; sensação de palpitação ou efeitos causados pela sensibilidade emotiva excessiva; irritabilidade excessiva. Com a persistência dos sintomas, o estresse tende a comprometer o funcionamento do coração, conseqüentemente a circulação sanguínea, compromete o processo de absorção de nutriente e liberação das enzimas digestivas e, desregula as conexões do sistema nervoso, a emissão de neurotransmissores, diminuindo a difusão de dopamina, serotonina e melatonina (responsáveis pela sensação de alívio, prazer, bem-estar e regulação do sono) e aumento dos adrenérgicos, adrenalina e noradrenalina, que aceleram o metabolismo, aumentam o ritmo de trabalho do corpo, além de serem muito utilizados em situações de fuga, perigo e medo.

O estresse na Fase de Resistência, além dos sintomas apresentados nas estrofes acima são características desta fase: sensação de desgaste físico constante; aparecimento de problemas na pele; obsessão pelo agente estressor; desejo sexual diminuído.

Na 11^a estrofe são apresentados sintomas de estresse presentes na Fase de Exaustão, etapa em que surgem comprometimentos físicos que se consolidam com o adoecimento do paciente. A Fase de Exaustão, configura-se como a evolução da Fase de Resistência que acarreta no comprometimento da imunidade, nas mudanças fisiológicas, nas mudanças de comportamento psicológicos e no surgimento de doenças em detrimento ao nível elevado de estresse (Mondardo; Pedon, 2005)

Entre os indícios apresentados na estrofe estão: surgimento de tiques nervosos; dificuldade de excitação e regulação sexual. Vale ressaltar que a presença da utilização do animal cervo no cordel, relacionando-se com as questões sexuais se dá pelo fato deste animal efetuar o acasalamento

com frequência baixa e esporádica e para que aconteça os cervos devem estar emocionalmente equilibrados, caso não ocorra tal condição emocional favorável, cria-se um impeditivo para a copulação desta espécie.

Na 12ª estrofe são apresentados outros sintomas do estresse em Fase de Exaustão, como: indisposição que impossibilita a condição de trabalhar; hipersensibilidade e emotiva; problemas relacionados a saúde da pele com acometimentos prolongados; desencadeamento de úlcera; aceleração dos batimentos cardíacos; desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Ademais sintomas nesta fase do estresse são: diarreias frequentes; formigamento nas extremidades do corpo mais prevalentes; insônia; hipertensão confirmada como doença crônica; mudança extrema de apetite (em demasia ou com diminuição); tonturas frequentes; sons inconstantes interrompidos por pesadelos; apatia; cansaço físico em excesso; perda do senso de humor.

Na 13ª estrofe, os autores começam relacionar a literatura de cordel com os itens descritos nos quesitos da

escala de estresse percebido. Um dos sinais presente nos quesitos do questionário PSS é a tristeza. Com isso, os autores utilizaram o recurso do antônimo, utilizando ‘felicidade’ como uma nova forma de ver as adversidades da vida. Outro recurso poético é relacionar a botânica, através da árvore-da-felicidade a ser plantada no lugar da tristeza e, também sobre geminar sementes de chia que possuem muitos benefícios para saúde.

Na 14^a estrofe é utilizada a estratégia motivacional de relacionar a literatura de cordel com os níveis hierárquicos de necessidade de Maslow. Nesta estrofe são utilizados termos que caracterizam o primeiro nível de necessidade motivacional conhecido como Necessidades Fisiológicas. Estas necessidades são básicas e indispensáveis para a motivação primordial dos seres humanos, condizentes com o lado biológico, como alimentação, abrigo, respiração, digestão, ingestão de água, sono, descanso, dentre outras necessidades (Fernandes; Pereira, 2017).

Nesta parte do cordel fora escrita apresentando que a qualidade do sono é essencial para saúde, deve-se ter hábitos alimentares saudáveis, apresenta-se também a prerrogativa de que ter um abrigo tranquilo mais que uma conquista é realmente uma necessidade humana que influencia diretamente, positivamente, na condição da saúde das pessoas.

Na 15ª estrofe apresenta-se quesitos relacionados ao PSS com relação a capacidade de manutenção de tranquilidade do sistema nervoso, sobre o impacto de descontrole nervoso relacionado ao estresse e sobre a habilidade de controlar as situações que se apresentam dificultosas relacionadas ao cotidiano do trabalho.

Na 16ª estrofe é apresentado outro nível de necessidade hierárquica, Necessidade de Segurança. Neste nível o ser humano se motiva a partir dos suprimentos das necessidades de proteção individual, de uma condição estável e segura quanto ao emprego, de proteção a família (Fraga; Pereira, 2017), de segurança quanto a sua saúde através de

suporte médico adequado, de ter um aporte financeiro que permita a convivência segura. Nesta parte do cordel, expôs-se a importância de as pessoas saberem lidar com as mudanças e incertezas que podem interferir na segurança familiar e financeira, propondo a valorização do olhar direcionado aos bens mais importantes para os seres humanos, que no caso, foram exemplificados como a família, como o ambiente de segurança emocional e através da valorização da apropriação de princípios éticos.

Na 17ª estrofe são apresentadas temáticas presentes no PSS como: saber lidar com as mudanças; lidar com situações em que tem que resolver alguma intercorrência ou fazer algo que necessita ser executado; agir com confiança nas situações que se apresentam. Nesta parte do cordel, os autores propõem que os professores possam lidar as adversidades, por meio do pensamento positivo e confiante das próprias capacidades, que podem vencer os problemas e esperar um futuro, de preferência breve, melhor.

Na 18ª estrofe é apresentado o nível hierárquico de Maslow, Necessidades Sociais. Nesta etapa, os seres humanos já consolidaram os níveis anteriores, e agora precisa dos relacionamentos interpessoais para motivar-se. Mediados por necessidades de amor e relacionamento, as pessoas necessitam de afeto, acolhimento grupal, entrosamento no trabalho, boas relações familiares, ter um grupo de apoio de amizade, entre outras relações interpessoais (Fraga; Pereira, 2017).

Na estrofe em questão, foi apresentado a importância do senso de pertencimento, de fazer parte de um grupo de apoio na divisão das dificuldades, do apoio nas situações de possível vitória e valorização do pertencimento como um trunfo afetivo para as vitórias da vida.

Na 19ª estrofe para construção deste texto literário foram utilizados os itens do PSS que: remetem a fazer as coisas que estão a sua vontade; controlar as irritações; irritar-se com as coisas que estão fora do seu controle. Com isso, os autores utilizaram metáforas sobre as águas para remeter ao

choro que pode vir, a pureza para limpar o corpo e a mente, a inspiração para encontrar soluções diante dos agentes estressores e a mudanças das águas em curso que permite o entendimento que os problemas são passageiros.

Na 20ª estrofe é apresentada o penúltimo nível de motivação da pirâmide de Maslow, Necessidade de Estima. Neste nível, as pessoas sentem a necessidade de autoconfiança, do reconhecimento externo, independência nas decisões e prestígio. Nesta etapa, coexistem dois tipos: o reconhecimento das próprias capacidades executivas; e o reconhecimento de suas potencialidades por parte dos outros, motivando-se com a ampliação da autoestima por meio da exposição do status (Fernandes; Pereira, 2017).

Nesta estrofe é apresentado o sentimento de felicidade como fator desencadeador das motivações e de aumento da estima. Propõe-se, também, que as atividades laborais e relacionadas ao trabalho devem ser valorizadas, que no caminho do aperfeiçoamento profissional as aprendizagens e as construções atingidas na docência devem

ser motivos de alegria, assim como os novos projetos devem ser plantados com alegria e esperança como uma planta que espera no dia a dia o seu tempo sabendo que irá florescer. A docência é essa germinação que valoriza as colheitas anteriores e a partir delas, utiliza sementes emocionalmente saudáveis que podem ser plantadas novamente com uma projeção de uma colheita eficaz, duradoura e feliz.

Na 21ª estrofe é apresentada a proposição do PSS: controla a maneira que gasta o tempo. A administração do tempo para os professores é um ponto chave para o desenvolvimento do trabalho. Quando o tempo é insuficiente, o professor pode ter comprometimentos físicos, mentais e sociais. No texto redigido pelos autores, o tempo é utilizado como um ponto de reflexão sobre como e com o que os professores estão manuseando próprio tempo. Apresenta-se, com isso, um direcionamento voltado a desaceleração, pois os professores podem estar envolvidos em uma quantidade de demandas e problemas a serem solucionados em que o tempo

acelerado não permite concentrar-se para resolver as adversidades, nem tão pouco, usufruir das dádivas da vida.

Na 22^a estrofe é apresentado o quinto e último nível de necessidade hierárquico de Maslow, Necessidade de Autorrealização. Neste último nível, a pessoa consegue se desenvolver com consciência das suas potencialidades, tendo autonomia para realizar atividades que exigem plena eficiência das capacidades cognitivas, sociais e emocionais, consolidando a independência para poder escolher as atividades que gosta e que propiciam prazer (Fernandes, Pereira, 2007). Os autores apresentaram, no trecho do cordel, que a motivação deve fazer parte do querer dos professores, da compreensão das próprias capacidades produtivas e das habilidades que possuem e que podem ser utilizadas na docência, tendo autonomia de tomar as decisões que estão ao alcance e ter a sabedoria de perfazer a trajetória profissional que traga satisfação e autorrealização.

Na 23^a estrofe, como parte de conclusão, são apresentadas expressões que auxiliam a motivação docente no

trabalho: a solidariedade e a empatia. Com as capacidades motivacionais de autorrealização consolidadas, preparar um ambiente seguro, sadio e de melhor convívio com colegas de trabalho motiva as pessoas a continuarem desempenhar o trabalho docente de maneira profissional e satisfatória.

Na 24^a estrofe, para finalizar o cordel, é proposto uma orientação para procurar ajuda profissional, quanto a necessidade de cuidado com a saúde psíquica. Para solucionar problemas relacionados a saúde mental, além da autoidentificação da condição de saúde é preciso procurar ajuda clínica de profissionais da saúde, sejam eles, médicos, terapeutas ou psicólogos, a procura deve ser rápida para que o transtorno não cause maiores reviravoltas na saúde dos professores. Para sonhar com triunfo, o professor deve se encontrar em plenas condições de saúde física, mental, social e emocional. Para ser significativo na aprendizagem de alguém é preciso ter uma saúde mental significativamente relevante ao controle das emoções para atingir sonhadas realizações.

INTENCIONALIDADE

Este cordel foi idealizado, como produto técnico-tecnológico do mestrado profissional PPGFPPI da UPE, com a intenção de descrever as características do estresse agudo e do estresse percebido, além de informar sobre os sinais e sintomas deste estresse por meio de aspectos físicos, mentais, somáticos e psicossomáticos.

Com o desenvolvimento deste produto, espera-se que os professores se atentem aos sinais que o corpo indica sobre a condição de saúde mental e que sejam tomadas as medidas cabíveis quanto a preservação da sanidade mental. Por conseguinte, busca-se melhoria da qualidade da vida dos profissionais da educação em vista da permanência destes no trabalho de maneira qualitativa e direcionada ao bem-estar.

Neste cordel, além da escrita poética que traz uma sensibilidade quanto a apreciação das belezas inferidas nas palavras e do cunho informativo, ao qual possui o foco principal, este produto literário utiliza termos e expressões

cujos desígnios estão em motivar os docentes com o intuito de desenvolver potencialidades pedagógicas e pessoais.

Em vista disso, nesta obra são utilizados termos e palavras que expressão os níveis hierárquicos de motivação da Pirâmide de Maslow. Os cinco níveis de necessidades hierárquicas são articulados com as informações sobre o estresse de uma maneira que valorize a linguagem poética.

Espera-se que este cordel possa ser um instrumento de alerta das situações críticas e de atenção aos pontos de fragilidade quanto a manutenção da qualidade da saúde mental dos professores. Pretende-se que esta obra literária faça parte das bibliografias utilizadas cotidianamente pelos professores com propósito de melhoria das condições do bem-estar docente e, conseqüentemente, instrumento de melhoria pedagógica.

REFERÊNCIAS

COHEN, S; KARMACK, T; MERMELSTEINM, R. A global measure of perceived stress. **J Health, Soc. Beha** v. 24 n. 4, p. 385-96. 1983.

FERNANDES, J. J. M; PEREIRA, F. W. F. **A Pirâmide De Maslow Em Pleno Século XXI**. Trabalho de Conclusão de Curso. Graduação em Administração. Universidade Estadual Vale do Acaraú. 2017.

FRAGA, P. B.; PEREIRA, D. V. **Motivação No Ambiente De Trabalho: O Caso Da Estima Distribuidora**. Trabalho de Conclusão de Curso. Graduação em Administração. Faculdade Doctum de Administração da Serra. 2017.

MONDARDO, A. H.; PEDON, E. A. **Estresse E Desempenho Acadêmico Em Estudantes Universitários**. Trabalho de Conclusão de Curso. Graduação em Psicologia. URI- Campus Frederico Westphalen. RS. 2005.

OLIVEIRA; D. A. S.; PADIM, D. F.; ROSA, S. E. Cordéis Científicos: Pressupostos Teórico- Metodológicos e Propositivos para o Ensino de Química. **Investigações em Ensino de Ciências**. v. 27 n. 3. p. 112-135. 2022.

Os autores

Roberto da Silva Barbosa



Graduado em Licenciatura em Educação Física pela União Metropolitana de Educação e Cultura – UNIME (2016). Especialista em Neuroeducação pelo Centro Universitário Maurício de Nassau UNINASSAU (2019). Mestrando em Educação por meio do Programa de Pós-graduação em Formação de Professores e Práticas Interdisciplinares (PPGFPPi). Atualmente é professor do quadro efetivo da Rede Municipal Educação de Petrolina. Exerce a função de Professor Formador de Educação Física pela Secretaria Municipal de Educação, Cultura e Esporte (SEDUCE), Petrolina - PE.

Flávia Emília Cavalcante Valença Fernandes



Graduada em Enfermagem pela Universidade de Pernambuco - UPE (2002). Especialista em Saúde Pública com Ênfase em Gestão de Serviços e Saúde da Família (UPE). Mestre em Gestão e Economia da Saúde pela Universidade Federal de Pernambuco - UFPE (2014). Doutora em Inovação Terapêutica pelo Programa de Pós-Graduação em Inovação Terapêutica - PPGIT da Universidade Federal de Pernambuco - UFPE (2018). Atualmente é Professora Associada/Livre-Docente do Colegiado de Enfermagem e Coordenadora Setorial de Extensão e Cultura da UPE Campus Petrolina. É docente Permanente do Programa de Pós-graduação em Formação de Professores e Práticas Interdisciplinares (PPGFPI), nível mestrado e doutorado profissional.

 **FORMA**
EDUCACIONAL

ISBN 978-658517534-0



9 | 786585 | 175340

