

BOLETIM CONVIVA

VOL.09

FEVEREIRO DE 2022

BOLETIM CONVIVA

DIRETORIA DE ENSINO REGIÃO DE MOGI MIRIM

Fevereiro roxo e laranja.

Assédio Moral. O que é?
Quais as penalidades?

Saúde Mental

Acolhimento

Boas Práticas

Resiliência

A Felicidade Humana

Notas sobre a Felicidade Humana (Aula de Julián Marías)

Felipe Vitorino

Felipe Vitorino

Publicitário e escritor independente.

I. O filósofo espanhol Julián Marías (1914–2005) define a felicidade como o “impossível necessário”. Pode parecer aí que o homem somente alcançaria a felicidade se todos os fatores da sua vida fossem favoráveis ao que ele quer fazer. Diz Marías que não, pois o ser humano deseja coisas contraditórias. A vida humana consiste, assim, em uma pluralidade de trajetórias que, de certo modo, se excluem umas as outras — algumas eu realizo, outras não.

II. Escolher uma coisa é excluir outra. Não abdicar de coisas que não se pode ter em concomitância dá origem à infelicidade.

III. Todos nasceram para serem felizes. Jamais, durante a vida, o homem deixa de buscar a felicidade ou renuncia a ela, que não deve ser buscada diretamente. Ela se manifesta como um resultado quando ele busca as coisas que realmente lhe interessam; quando tem projetos que o arrastam, que o movem... À medida que ele consegue, se sente feliz.

IV. A felicidade seria uma espécie de “prêmio inesperado” que o homem encontra quando se realiza em seus projetos. Porém, esses projetos têm de ser profundos e autênticos, que emergem do fundo da pessoa, do fundo daquilo que ela é, daquilo que necessita ser.

V. O homem se levanta, desperta com algumas expectativas... Ele espera algo do acordar. Antes de dormir, fez um balanço da vida sob a perspectiva da felicidade. Está sempre a pedir algo à vida confiando no dia seguinte. É isso que lhe dá o que o Julián Marías chama de estrutura cotidiana da felicidade.

V. A fonte de felicidade de alguém é a pessoa humana: “Não acredito em desapego. Acredito em apego a coisas e pessoas.”.

Link para a aula completa:

<https://www.youtube.com/watch?v=0auC0m-87Us&t=402s>

BRÁULIO BESSA – SOBRE FELICIDADE

Que mania estranha a nossa
de cobiçar o alheio.

O mundo de alguém ser belo
não faz seu mundo ser feio.

Tem gente que passa fome
com o próprio prato cheio.

Me diga um só fí de Deus
que tem a vida perfeita,
da manhã que se levanta
inté a noite que deita.

Se existe vida assim,
quem escondeu a receita?

Cada um tem o sorriso
e a dor que lhe convém.
Tudo que vai abre espaço
pra tudo aquilo que vem.

Feliz na vida é quem é
feliz com a vida que tem.

Bráulio Bessa, Um carinho na alma



Biografia de Bráulio Bessa

Bráulio Bessa (1985) é um poeta brasileiro da nova geração. Biografia e resumo da vida.

eBiografia

Disponível em:

https://www.ebiografia.com/braulio_bessa/

ASSÉDIO MORAL NO TRABALHO

Fonte: <http://www.sina.org.br/>

E o que é assédio moral no trabalho?

É a exposição dos trabalhadores e trabalhadoras a situações humilhantes e constrangedoras, repetitivas e prolongadas durante a jornada de trabalho e no exercício de suas funções, sendo mais comuns em relações hierárquicas autoritárias e sem simetrias, em que predominam condutas negativas, relações desumanas e aéticas de longa duração, de um ou mais chefes dirigida a um ou mais subordinado (s), desestabilizando a relação da vítima com o ambiente de trabalho e a organização, forçando-o a desistir do emprego.

Caracteriza-se pela degradação deliberada das condições de trabalho em que prevalecem atitudes e condutas negativas dos chefes em relação a seus subordinados, constituindo uma experiência subjetiva que acarreta prejuízos práticos e emocionais para o trabalhador e a organização. A vítima escolhida é isolada do grupo sem explicações, passando a ser hostilizada, ridicularizada, inferiorizada, culpabilizada e desacreditada diante dos pares. Estes, por medo do desemprego e a vergonha de serem também humilhados associado ao estímulo constante à competitividade, rompem os laços afetivos com a vítima e, frequentemente, reproduzem e reatualizam ações e atos do agressor no ambiente de trabalho, instaurando o pacto da tolerância e do silêncio no coletivo, enquanto a vítima vai gradativamente se desestabilizando e fragilizando, perdendo sua autoestima.

O desabrochar do individualismo reafirma o perfil do 'novo' trabalhador: autônomo, flexível, capaz, competitivo, criativo, agressivo, qualificado e empregável. Estas habilidades o qualificam para a demanda do mercado que procura a excelência e saúde perfeita. Estar 'apto' significa responsabilizar os trabalhadores pela formação/qualificação e culpabilizá-los pelo desemprego, aumento da pobreza urbana e miséria, desfocando a realidade e impondo aos trabalhadores um sofrimento perverso.

A humilhação repetitiva e de longa duração interfere na vida do trabalhador e trabalhadora de modo direto, comprometendo sua identidade, dignidade e relações afetivas e sociais, ocasionando graves danos à saúde física e mental, que podem evoluir para a incapacidade laborativa, desemprego ou mesmo a MORTE, constituindo um risco invisível, porém concreto, nas relações e condições de trabalho.

Estratégias do agressor

- Escolher a vítima e isolar do grupo;
- Impedir de se expressar e não explicar o porquê;
- Fragilizar, ridicularizar, inferiorizar, menosprezar em frente aos pares;
- Culpabilizar/responsabilizar publicamente, podendo os comentários de sua incapacidade;
- invadir, inclusive, o espaço familiar.
- Desestabilizar emocional e profissionalmente. A vítima gradativamente vai perdendo simultaneamente sua autoconfiança e o interesse pelo trabalho.
- Destruir a vítima (desencadeamento ou agravamento de doenças pré-existentes). A destruição da vítima engloba vigilância acentuada e constante. A vítima se isola da família e amigos, passando muitas vezes a usar drogas, principalmente o álcool.

- Livrar-se da vítima que são forçados/as a pedir demissão ou são demitidos/as, frequentemente, por insubordinação;
- Impor ao coletivo sua autoridade para aumentar a produtividade.

As manifestações do assédio segundo o sexo:

Com as mulheres: os controles são diversificados e visam intimidar, submeter, proibir a fala, interditar a fisiologia, controlando tempo e frequência de permanência nos banheiros. Relaciona atestados médicos e faltas a suspensão de cestas básicas ou promoções.

Com os homens: atingem a virilidade, preferencialmente.

I M P O R T A N T E

Se você é testemunha de cena (s) de humilhação no trabalho supere seu medo, seja solidário com seu colega. Você poderá ser "a próxima vítima" e nesta hora o apoio dos seus colegas também será precioso. Não esqueça que o medo reforça o poder do agressor!

L E M B R E - S E

O assédio moral no trabalho não é um fato isolado, como vimos ele se baseia na repetição ao longo do tempo de práticas constrangedoras, explicitando o estrago de determinar as condições de trabalho num contexto de desemprego, dessindicalização e aumento da pobreza urbana. A batalha para recuperar a dignidade, a identidade, o respeito no trabalho e a autoestima, deve passar pela organização de forma coletiva. O BASTA À HUMILHAÇÃO depende também da informação, organização e mobilização dos trabalhadores. Um ambiente de trabalho saudável é uma conquista diária possível na medida em que haja "vigilância constante" objetivando condições de trabalho dignas, baseadas no respeito "ao outro como legítimo outro", no incentivo a criatividade, na cooperação.

Adaptado de: Assédio moral no ambiente de trabalho é crime

Por André Leonardo Couto é advogado trabalhista. Gestor da ALC Advogados.

O advogado trabalhista André Leonardo Couto, da ALC Advogados, lembra que a exposição do colaborador a situações humilhantes e constrangedoras, repetitivas e prolongadas, pode ter como consequência sanções e penalidades, tanto para o empregador quanto para o profissional responsável pelos atos.

André Leonardo Couto destaca que, quando o caso de assédio moral é comprovado, sanções podem ser aplicadas. “O funcionário que se sentir desrespeitado e humilhado no cumprimento de suas funções profissionais deve, primeiro, comunicar aos gestores ou ao setor de recursos humanos sobre as ocorrências vexatórias. Se nenhuma providência for tomada, a vítima pode acionar a Justiça do Trabalho. Em março de 2019, a Câmara Federal aprovou o Projeto de Lei (PL) N° 4742/2001, que tipifica o assédio moral no trabalho como crime, estabelecendo pena de detenção de um a dois anos, além de multa. Pelo texto, se configura como assédio quem ofender reiteradamente a dignidade de alguém, causando-lhe dano ou sofrimento físico ou mental, por conta do exercício de emprego, cargo ou função”, explica.

O que fazer?

O profissional do direito lembra agir racionalmente é essencial para que os direitos não sejam perdidos. “Seja o desrespeito de um chefe com um empregado, quanto de um empregado com um chefe, existem meios mais rápidos de resolver levando aos gestores responsáveis. Primeiro, eu indico que a vítima resista às ofensas, anote as datas, horários, o nome do agressor, nomes de pessoas que presenciaram o ocorrido, bem como, o contexto da situação. Segundo, mantenha a comunicação via e-mail, ou na presença de outras pessoas. Já em terceiro, se for o caso de levar na justiça, lembro que o assédio moral é testemunhal, mas pode também ser feito por meio da apresentação de documentos, como e-mails ou gravações que comprovem. Ganhando a ação, o trabalhador será indenizado pelos danos morais e a empresa e o agressor poderão ser responsabilizados criminalmente”, conclui o especialista.

Disponível em: <https://bityli.com/ucOvc>

FEVEREIRO ROXO E LARANJA

No mês de fevereiro, as cores não são somente as que colorem o carnaval, o roxo e o laranja tem significados especiais, de informar e esclarecer sobre doenças de incidências notáveis na população: Leucemia, que é representada pela cor laranja, e, Lúpus, Fibromialgia e Mal de Alzheimer, representadas pela cor roxa.

FEVEREIRO LARANJA

A leucemia é um câncer que ocorre nos tecidos que formam o sangue, incluindo a medula óssea, o qual pode acometer pessoas em qualquer idade. Geralmente, tem origem desconhecida. Vale ressaltar que existem mais de 12 tipos de leucemia, sendo que os quatro primários são leucemia mieloide aguda (LMA), leucemia mieloide crônica (LMC), leucemia linfocítica aguda (LLA) e leucemia linfocítica crônica (CLL).

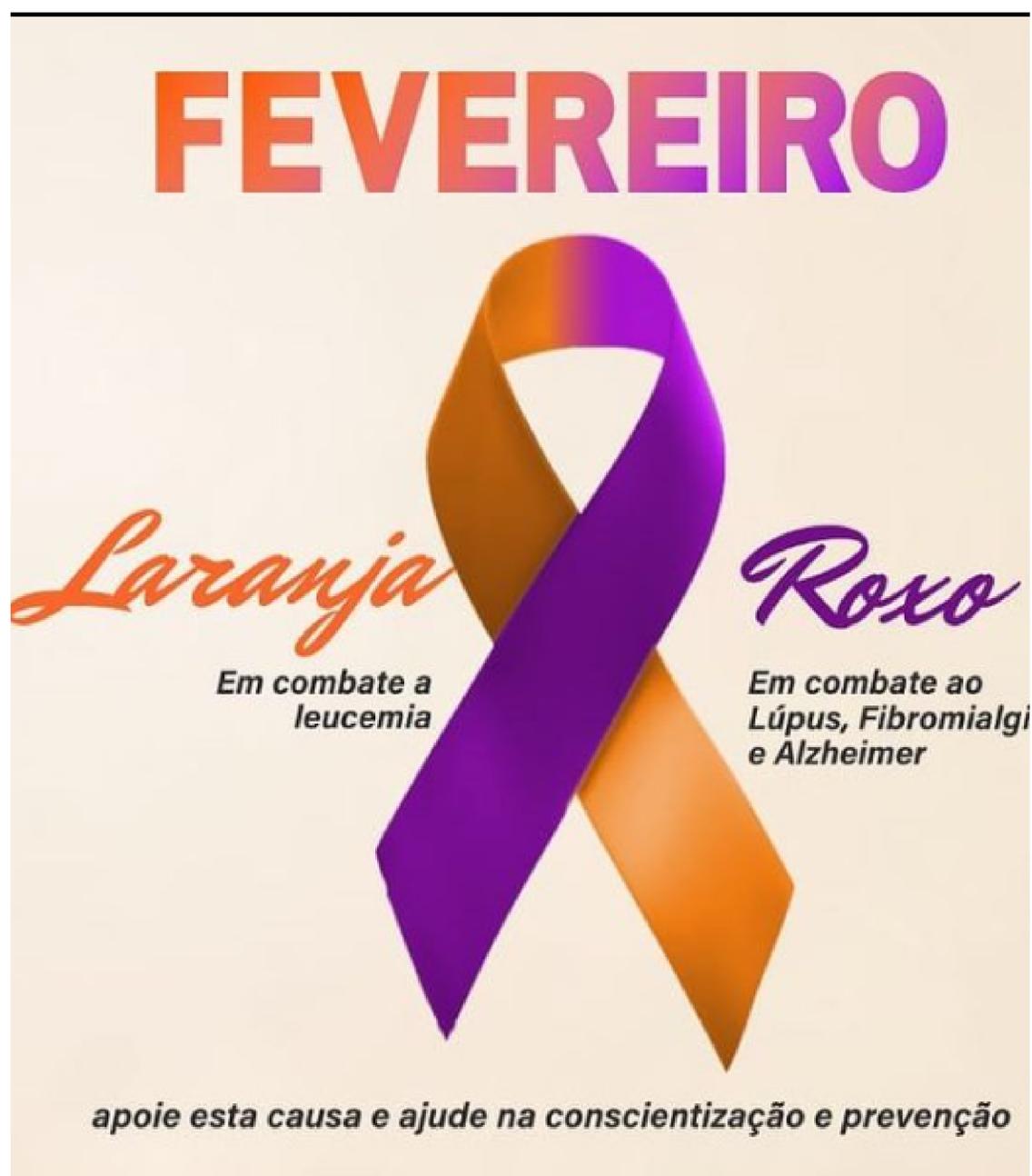
FEVEREIRO ROXO

Já os lúpus é um distúrbio que afeta o sistema imunológico aumentando, em excesso, a produção de anticorpos e provocando inflamações e lesões, as quais podem ser nos órgãos internos ou apenas na pele. De acordo com o Ministério da Saúde, o Lúpus Eritematoso Sistêmico (LES) é a forma mais séria da doença e também a mais comum afetando cerca de 70% dos pacientes com lúpus. Ele afeta principalmente mulheres, sendo 9 em 10 pacientes, com risco mais elevado de início de LES durante a idade fértil.

Enquanto a fibromialgia é uma doença reumática que se caracteriza pela dor muscular crônica e generalizada, contudo, a existência de outros sintomas geralmente se faz presente. Entre eles destacam-se alterações do humor, como ansiedade ou depressão, fadiga ou cansaço, alterações do sono, dores de cabeça, entre outros; além de poder evoluir para incapacidade física. Segundo a Sociedade Brasileira de Reumatologia, de cada 10 pacientes com a doença, entre 7 e 9 são mulheres.

Ademais, o Mal ou Doença de Alzheimer é um transtorno neurodegenerativo de evolução progressiva e lenta, manifestada, principalmente, em pessoas com mais de 65 anos, com a evolução da doença há o agravamento dos sintomas, podendo-se manifestar inabilidade em conversar e interagir com o meio. O Ministério da Saúde informa que é a forma mais comum de demência em idosos, sendo responsável por mais da metade dos casos.

Disponível em:



Leucemia

O que é?

Um câncer maligno, que causa o acúmulo de células doentes na medula óssea, substituindo as saudáveis.

Quais os sintomas?

- Dores nas articulações e nos ossos;
- Febre persistente, sem razão aparente;
- Infecções frequentes;
- Sangramento nasal e na gengiva;
- Perda de peso involuntária;
- Surgimento repentino de hematomas no corpo;
- Tontura frequente.

Lúpus

O que é?

Doença que faz com que o sistema imunológico passe a atacar células do próprio corpo, que passam a ser vistas como inimigas.

Quais os sintomas?

- Confusão mental;
- Manchas avermelhadas na pele;
- Febre persistente;
- Dor nas articulações;
- Fadiga.

Fibromialgia

O que é?

Síndrome que provoca dores fortes em todo o corpo por longos períodos de tempo.

Quais os sintomas?

- Dor generalizada;
- Inchaço e sensibilidade nas articulações;
- Fadiga;
- Perda de memória.

Mal de Alzheimer

O que é?

Doença degenerativa que destrói as células cerebrais.

Quais os sintomas?

- Perda de memória;
- Confusão mental;
- Dificuldade para lembrar, como executar tarefas simples do dia-a-dia.

As quatro doenças não têm hora para se manifestarem, e podem ser diagnosticadas precocemente. E com os avanços tecnológicos e dos métodos diagnósticos, permitem o controle adequado de tais enfermidades e proporcionam melhor qualidade de vida. Por isso, duas campanhas foram criadas para disseminar informações sobre essas doenças.

Essas campanhas são tão valiosas, porque com informações, tanto a pessoa acometida pela doença como familiares conseguem perceber caso comecem a aparecer sintomas.

Disponível em: <https://www.iespe.org.br/post.php?u=fevereiro-laranja-e-roxo>

ADAPTADO DE ACOLHIMENTO NA ESCOLA

Disponível em:

<https://educador.brasilescola.uol.com.br/orientacoes/acolhimento-na-escola.htm>

Por Jussara de Barros
Graduada em Pedagogia
Equipe Brasil Escola

Com a volta do período de aulas, muitos alunos sofrem com a adaptação escolar, por estarem em uma nova turma, por terem mudado de professora ou de escola.

É normal que esse período traga algum desconforto, mas a escola deve estar engajada para amenizar o sofrimento dos alunos.

Pensando em classes de educação infantil, é bom preparar formas alternativas de acolhimento, pois as crianças não se prendem às atividades propostas com muita facilidade.

É importante que a escola tenha se programado para esse momento, como a quantidade de profissionais para atender todas as crianças. Nas turmas de maternal é importante que tenham pelo menos três profissionais, para que nenhuma criança seja deixada de lado, mas que todos recebam atenção e carinho.

Já nas classes de crianças maiores, a acolhida também deve existir, mas de forma mais prática e dinâmica, pois os alunos não gostam de ser tratados como crianças pequenas. Brincadeiras e dinâmicas de grupo serão bem aceitos pelos mesmos.

O principal é abrir espaço para as relações afetivas, para o contato com o outro, a brincadeira que deve segurar na mão do colega ou dar um abraço no mesmo. Tudo isso deixará o ambiente mais acolhedor e fará a criança ter interesse em voltar para a escola no dia seguinte.

Adaptado de: Resiliência na escola traz desafios (mas também muitas possibilidades)

Disponível em: <https://bityli.com/CqbMj>

Por: Ana Carolina C D'Agostini

Já está claro que resiliência é fundamental para a aprendizagem, mas para desenvolver essa mentalidade, é preciso esforço e mudança de atitude.

O que é resiliência?

Segundo definição da Sociedade Norte-Americana de Psicologia, a resiliência é definida como a capacidade psicológica de se adaptar às circunstâncias estressantes e se recuperar de eventos adversos. Na Física, resiliência é compreendida como a propriedade de um corpo de recuperar a sua forma original, após sofrer algum choque ou deformação. A palavra deriva do latim *resilio*, que significa saltar para trás, reduzir-se e afastar-se.

Os primeiros estudos sobre resiliência foram conduzidos há mais de 40 anos e enfatizaram a influência da genética nesse traço de personalidade, alegando que o indivíduo nasceria com ou sem essa característica. Embora o papel da genética deva ser considerado, pesquisas mais recentes indicam que a resiliência – em crianças e adultos – pode ser aprendida, e a escola é um espaço privilegiado para isso. Atualmente, defende-se que a resiliência resulta de uma conjunção de fatores genéticos, pessoais e ambientais. Norman Garmezy, norte-americano pioneiro na pesquisa sobre resiliência e desenvolvimento cerebral, defendeu que a resiliência em crianças que vivem em contexto de vulnerabilidade e adversidade ocorre de maneira mais próspera quando elas podem contar com um adulto com quem mantenham uma relação de proximidade e confiança.

Além disso, em um estudo sobre o desenvolvimento da resiliência desde a infância até a adolescência conduzido por mais de dez anos em uma comunidade urbana, pesquisadores concluíram que os fatores que mais influenciam o quanto um indivíduo se torna resiliente são, principalmente, a existência de relacionamentos positivos, o desafio intelectual e o bom desempenho acadêmico. Esses resultados reforçam a importância de se concentrar nos processos que promovem e facilitam a resiliência e iluminam o papel dos educadores como potenciais adultos de referência nesse processo.

Resiliência para professores

Em um estudo sobre resiliência entre professores em contexto urbano, há algumas sugestões interessantes para colocar em prática, tanto no dia-a-dia da sala de aula como em decisões tomadas por gestores educacionais:

1. Estimule a criação de espaços para reflexão, desenvolvimento profissional e envolvimento de todos nessas atividades dentro da escola;
2. Trabalhe o autoconhecimento: saiba diferenciar quando se envolver em uma situação e quando há fatores que indicam que o melhor é deixar para lá;
3. Identifique quais são os principais valores pessoais que norteiam a sua escolha pela profissão e veja se estão alinhados com os seus processos de tomada de decisão;
4. Fortaleça o trabalho e o apoio entre pares: a mentoria é uma ferramenta valiosa para troca, crescimento e aprendizado;
5. Não se foque em um estilo único de ensinar. Esteja aberto a novas ideias e formas de ensino-aprendizado;
6. Tenha clareza de quem são os principais aliados e parceiros que vão lhe dar apoio emocional e intelectual, tanto dentro quanto fora da escola.

Desenvolvendo a resiliência nos alunos

O desenvolvimento da resiliência deve fazer parte da cultura escolar, de forma que tanto o ambiente quanto o currículo pedagógico promovam um senso de pertencimento e unidade entre colegas e professores – deixando claro o que é esperado de cada aluno.

para levar uma “mentalidade progressiva” para as escolas, professores e gestores devem:

1. Criar uma cultura de altas expectativas na escola
2. Valorizar os alunos pelo esforço que eles aplicaram em vez de chamá-los simplesmente de inteligentes
3. Encorajar os alunos a ter um objetivo pessoal que gostariam de alcançar
4. Enfatizar o valor do desafio
5. Dar uma sensação de progresso no desempenho de cada aluno
6. Criar uma cultura de conquista no longo prazo, incentivando a paixão pela aprendizagem e resiliência no enfrentamento de desafios.



**"É preciso fazer pausas.
A vida requer intervalos.
Nenhuma árvore dá frutos o ano
todo, nenhuma planta floresce em
todas as estações.
Dê-se tempo".**

Disponível em: <https://befenix.com.br/resiliencia/>

Piora na saúde mental dos professores

Os quadros de ansiedade, estresse e Síndrome de Burnout - exaustão em função do excesso de trabalho - já são característicos da profissão de professor, que se agrava por fatores como carga horária extensa, baixos salários, falta de estrutura e segurança nas escolas, falta de suporte e preocupação com os alunos.

“O professor não trabalha apenas na sala de aula. Ele trabalha antes, em casa, no estudo e planejamento do conteúdo e, depois, nas avaliações, projetos e trabalho. Então, o professor não tem um horário e um local circunscrito e bem definido de trabalho, agora trabalhando em casa, menos ainda”, pontua a professora e psicóloga Aline Melina Vaz, membra do coletivo Rede de Educadores em Luta.

Dicas para manter a saúde mental

Os professores desempenham uma função digna de um herói, mesmo sem serem valorizados por isso. Mas, a psicóloga Carla adverte: “Eles não podem esquecer que, primeiramente, são humanos. E, por isso, podem direcionar para si mesmos o olhar generoso que direcionam para os seus alunos, respeitando assim, os seus próprios limites”.

Ao perceber alterações na forma de pensar e agir e sensações de cansaço, irritação, ansiedade ou tristeza, a dica da psicóloga Carla aos professores é respirar, falar sobre o que lhe aperta o peito e buscar ajuda especializada.

Caso você não esteja se sentindo emocionalmente bem e queira conversar ou só ser ouvido, entre em contato com o Centro de Valorização à Vida (CVV) pelo telefone 188 ou pelo site www.cvv.org.br. O atendimento é gratuito, sigiloso e funciona 24 horas por dia.

Agradecemos às escolas Benedito Flores de Azevedo e Aristides Gurjão pelo envio destas boas práticas.

EE. Benedito Flores de Azevedo

Tema: Acolhimento

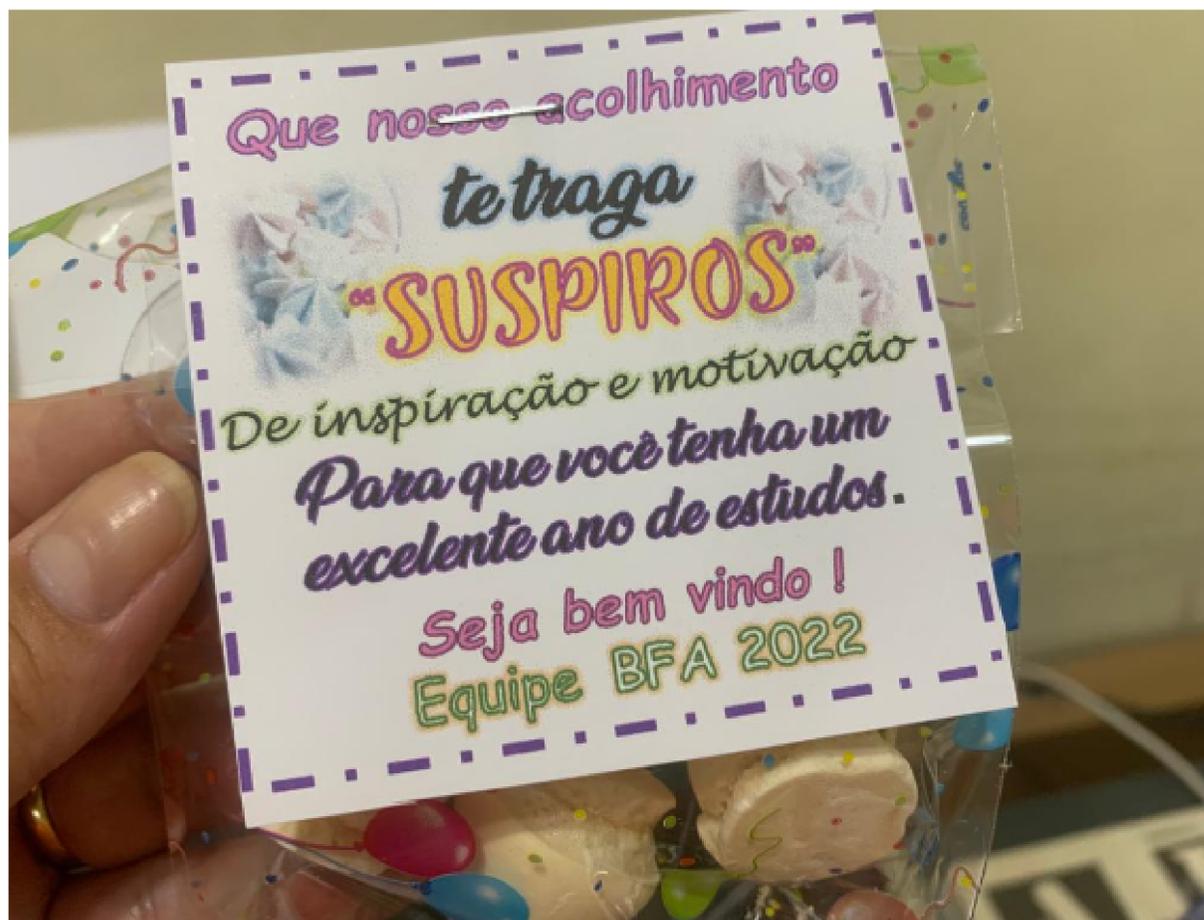
Objetivos: Acolher a todos neste início do ano letivo: professores, funcionários, equipe gestora e alunos estimulando o processo de ensino e aprendizagem. Cabe também ressaltar que durante o processo de acolhimento criam-se vínculos de afetividade entre todos o que favorece a convivência e fortalece os meios nos quais serão aplicados os métodos de ensino durante o ano letivo.

Ação: Os alunos acolhedores foram selecionados conforme o interesse dos mesmos no final do ano de 2021 e já se iniciaram os preparos para o acolhimento. Foi um trabalho de muita responsabilidade e protagonismo por parte dos alunos acolhedores, que juntamente com a Vice Diretora montaram um cronograma para realização do acolhimento tanto da Equipe Escolar quanto dos alunos. As atividades desenvolvidas foram de acordo com as sugeridas pela Diretoria de Ensino e algumas foram adaptadas pelos acolhedores de forma bastante criativa. Foram momentos bastante agradáveis e de muita importância para todos para que o ano que se inicia seja muito produtivo!

bingo Professores

tem dois filhos	tem uma irmã	tem gato	tem olhos verdes	joga vôlei
cria textos filosóficos	não tem filhos	gosta de ler	não sabe nadar	viou para o exterior
não gosta de praticar esporte	é filho único	curte rock	fez mais de uma faculdade	gosta de lasanha
fala outro idioma	faz trabalhos manuais	gosta de cozinhar	tem cachorro	É casado (a)
é bom em informática	viou nas férias	gosta de séries	torce para o Palmeiras	é São Paulino





E.E. ARISTIDES GURJÃO

Tema: Acolhimento

Objetivos:

- Propiciar um ambiente colaborativo com a integração do corpo docente e dos alunos.
- Contribuir para um clima escolar em que os alunos, professores e funcionários se sintam acolhidos, assistidos e motivados.
- Proporcionar momentos de descontração para romper com possíveis resistências ao retorno principalmente para aqueles que permaneceram na modalidade de aulas remotas durante o período de pandemia.

Ações:

- Dança circular seguida de meditação conduzida pela atriz e arte educadora Maria Angélica Urbano junto a toda equipe escolar;
- Interação entre alunos e professores em uma “orquestra de sucata” conduzida pelo professor de música Luís Henrique Rodrigues de Lima;

- Círculo de conversa com professores em primeiro momento e alunos em seguida, realizado com o psicólogo Daniel Felipe Lopes;
- Apresentação da psicóloga do projeto “psicologia viva” Debora S Machado Tavares pra professores em um primeiro momento e em seguida para todos os alunos simultaneamente;
- Trabalho artístico recreativo parte do projeto social Taca Taca Tá elaborado pelo Professor de música Luiz Henrique Rodrigues de Lima junto aos professores.

Link:

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1123399495157523&id=100024624482948



Programa de Melhoria de Convivência e Proteção Escolar

Boletim Conviva
Diretoria de Ensino - Região de Mogi Mirim

Regina Navas Santos
Dirigente Regional de Ensino

Camila Reis
Supervisora de Ensino

Edicarlo Ferreira
PCNP Conviva

Marcelo Barreto Ferreira
PCNP Filosofia e Sociologia

Ana Paula Felício da Fonseca
Carla Costa de Freitas Soares
Claudia Neves Rocha
Daniela Pedroza Yamamura
Giovana Souza

Gleiciane Mara Tarossi (Analista Sócio Cultural)

Ruth Cristina Fernandes de Souza

Sidemar Rodrigues

Silvia Helena Soares

Simone Aparecida Francisco Scheidt



CONVIVA SP

Programa de Melhoria da
Convivência e Proteção Escolar