



**Universidade Federal de São Carlos
Centro de Ciências Humanas (CECH)
Departamento de Psicologia
Bacharelado em Tradução e Interpretação em Libras/Língua Portuguesa**

**A Saúde Mental do Intérprete de Libras em sua atuação no Contexto
Remoto em tempos de pandemia.**

Discente: Suyene Pereira da Silva

São Carlos
2022

**A Saúde Mental do Intérprete de Libras em sua atuação no Contexto
Remoto em tempos de pandemia.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Bacharelado em Tradução e Interpretação em Língua Brasileira de Sinais – LIBRAS / Língua Portuguesa da Universidade Federal de São Carlos – UFSCar, para obtenção do título de Bacharela em Tradução e Interpretação em Libras / Língua Portuguesa.

Orientadora: Prof^ª. Dra. Janaina Cabello

São Carlos

2022

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer aqueles que fizeram parte da minha formação de alguma forma, me fazendo chegar a finalização de um trabalho desafiador mas ao mesmo tempo excitante. Agradeço a Deus, Aquele que nunca me desamparou e digno de toda glória, com seu Santo Espírito me fortaleceu na caminhada de fechamento desse ciclo. E que belo ciclo!

Falar sobre emoções, sentimentos, saúde mental nunca foi para o ser humano algo fácil, mas encontramos meios e pessoas as quais, podemos compartilhar, pessoas que passam tranquilidade e fazem nossa trajetória menos difícil em um mundo doloroso. Com isso, agradeço aos meus pais Adeilson e Valkiria que tanto admiro, que nunca me desampararam, investiram em mim, em minha formação e acreditaram desde o começo em meu potencial. Sem eles, eu não estaria na universidade! Obrigado pai e mãe pelo trabalho arduamente realizado para me sustentar. Me esforçarei para retribuir pelo menos um pouco de tudo que já fizeram.

Ao meu noivo Alexandre Galocha, meu quase marido, aquele que me coloca de volta no trilho, agradeço por me incentivar todas as vezes que desanimei, me aconselhar, me ouvir e ser meu ombro amigo quando precisei chorar. Minha força e minha calma em meio aos meus desesperos na graduação e por ter vivido ao mesmo tempo que eu a formação dele, foi mais fácil atravessar os desafios similares com um companheiro tão querido. Todo meu amor, gratidão e admiração.

Agradeço a minha querida amiga Jéssica Moreira que a graduação me presenteou. Parceira de todos os sofrimentos e alegrias da formação, obrigada pelas muitas vezes que me ouviu, que me acolheu, que até me socorreu (literalmente) quando ainda nem tínhamos intimidade. Obrigada pela amizade tão recíproca!

Agradeço a minha querida orientadora Janaina Cabello. Desde as primeiras disciplinas da graduação, discussões sobre variados temas, se mostrou pronta para ouvir o que os alunos tinham a dizer. Aquela que em minha segunda semana TILSP trouxe à luz reflexões que me inquietaram durante uma boa parte da minha trajetória e que naquele dia me fizeram sentar

para conversar com ela e finalizar dizendo que há queria como minha orientadora. Obrigada por aceitar, obrigada por refletir comigo um tema tão importante para nossa formação, vida e bem estar. Suas palavras, modo de ensinar, conduzir, ser parceira para realização deste trabalho, fez com que essa pessoa perfeccionista, que se cobrou e tem ansiedade, levasse as coisas com leveza, lembrando sempre que estava tudo caminhando bem, me fazendo acreditar em mim.

Sou grata a todos os professores do curso TILSP que me fizeram ser quem eu sou hoje. Ainda tenho muito o que melhorar, porém isso não é um problema pois a bagagem está bem cheia, o repertório é grande e rico, graças a vocês. E aos meus colegas de graduação, agradeço pelas trocas e experiências. Desejo que se tornem bons profissionais. Que deem o melhor de vocês pelo nosso país ou para onde quer que forem.

A todos os tradutores e intérpretes em constante formação que se esforçam arduamente, todos os dias, para mudar a realidade das esferas em que atuam.

RESUMO:

Esse trabalho tem como objetivo investigar a atuação do profissional intérprete de Libras e suas especificidades frente à atuação no contexto remoto iniciado no período de pandemia de COVID-19, especificamente entre os anos de 2020 e 2021. Essa nova atuação trouxe alguns questionamentos acerca da saúde mental do intérprete de Libras, já que antes as atuações se davam majoritariamente de modo presencial. Desse modo, como uma tradutora intérprete de Libras em formação e que teve as primeiras experiências como intérprete de Libras nesse contexto (uma vez que até então não tinha experiência na atuação presencial), através de um percurso metodológico de cunho autobiográfico de análise de meu diário de campo durante meu período de estágio do curso de graduação, busquei apresentar sentimentos e pensamentos identificados ao longo das atuações, com o objetivo de discutir sobre os impactos do contexto remoto na minha atuação e na minha percepção subjetiva acerca das minhas atividades de interpretação. Percepções foram categorizadas através da análise de conteúdo, sendo que os resultados apresentados e discutidos apontam que, embora novas pressões e tensões tenham surgido na atuação em contexto remoto - impactando, portanto, na saúde mental -, alguns aspectos positivos também foram percebidos, indicando que pesquisas futuras podem se debruçar sobre a temática dos cuidados com a saúde mental para uma formação de tradutores e intérpretes de Libras que considere os elementos do contexto remoto a partir de agora, uma vez que aparentemente essa atuação foi expandida e parece que permanecerá mesmo após a reabertura das possibilidades do trabalho presencial.

Palavras-chave: Saúde Mental; Tradutor e Intérprete de Libras; Atuação do TILS em Contexto Remoto.

SUMMARY

This project aims to investigate the professional LIBRAS interpreter work and its specificities facing the remote context practice started during the COVID-19 pandemic, particularly between 2020 and 2021. This new kind of practice raised some concerns about the interpreter's mental health, since before this work was mainly face-to-face. Thus, as a LIBRAS translator and interpreter in formation, who had the first experience in this context (since until then I had no experience with face-to-face work), through an autobiographical analysis of my field diary written during my college internship, I sought to present feelings and thoughts identified throughout the interpretations, aiming to discuss about the impacts of the remote context in my practice and my subjective perception about my activities as an interpreter. Perceptions were categorized through content analysis, and the results discussed and presented indicate that, although new tensions have emerged with remote context work - impacting, therefore, the mental health -, some positive aspects were also perceived, indicating that future researches could focus on the issue of mental health care in the LIBRAS interpreter and translator education, so that it considers remote context elements from now on, since apparently this work has expanded and it seems that it will remain even after the face-to-face work re-emerged.

Keywords: Mental Health; LIBRAS Translator and Interpreter; TILS in remote context.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	8
2. PERCURSO METODOLÓGICO ADOTADO NA PESQUISA	16
3. POSSÍVEIS ANÁLISES E DISCUSSÃO	19
3.1 Categoria de análise 1: Adaptação ao novo ambiente de trabalho	19
3.2 Categorias de análise 2: Sentimentos e pensamentos positivos do trabalho remoto	27
3.2.1: Estratégias para regular as emoções na atuação remota	28
3.3 Categoria de análise 3- Sentimentos e pensamentos negativos do trabalho remoto	29
3.4 Categoria de análise 4- Sinais de ansiedade e estresse.	31
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	32
REFERÊNCIAS	34
ANEXOS	38

1. INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) (2013-2020; 2022)¹ define saúde mental como uma condição do ser humano em que ele consegue desenvolver seus afazeres e habilidades diárias lidando bem com os estresses da vida, tendo boa produção no trabalho e se sentindo útil para a comunidade com sua contribuição. Quando falamos de saúde mental, portanto, percebemos que um dos primeiros aspectos evidenciados diz respeito às condições de saúde no trabalho, ou seja, sobre como as atividades laborais podem ser prazerosas ou desgastantes, o que provoca o estresse e pode adoecer esse indivíduo por pressões vividas dentro do ambiente profissional. Isso porque, conforme Losekann e Mourão (2020) evidenciam, as atividades laborais têm aspectos centrais na constituição subjetiva dos indivíduos, impactando diretamente nos aspectos identitários das pessoas. Nesse sentido, as autoras afirma que

Durante a história da humanidade, o trabalho recebeu diferentes significados, deslocando-se da função de castigo, que podemos observar estar presumida nos significantes *lida* e *labuta*, para uma função divina, como uma atividade capaz de dignificar o homem e conduzi-lo ao bem e à liberdade (LOSEKANN; MOURÃO, 2020, p. 72).

Desse modo, sabemos que historicamente as condições de trabalho foram se modificando de acordo com a evolução da sociedade. Se lembrarmos rapidamente do período da revolução industrial do século XIX, é possível retomar que este foi um período de polarização, entrada de máquinas para substituição da mão de obra e alta produtividade com a diminuição das horas de descanso. Avanços, porém, prejuízo para a saúde do trabalhador colocando ele em grande risco físico e mental (ARAÚJO; LUA, 2021; SILVA; EIROZ; BELÉM, 2020). Nesse sentido, percebemos que o trabalho então passa também a ser monetizado,

(...) definido como fonte de produção de bens e de riqueza, sofrendo a presença marcante da especialização e da aquisição de competências precisas, que hoje são acompanhadas da constante necessidade de adaptação às novas tecnologias, o que vem determinando a redução e mesmo o fim de alguns trabalhos executados pelos humanos (...) (LOSEKANN; MOURÃO, 2020, p.72).

¹ <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506021> Acesso em 16.11.21.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> Acesso em 26.06.22.

Embora o trabalho não seja o único aspecto importante na construção e desenvolvimento das subjetividades/identidades das pessoas,

(...) a importância do trabalho na vida das pessoas é resultado tanto da interiorização do discurso social que valoriza o mundo do trabalho e aqueles que estão inseridos nesse mundo por serem considerados produtivos, como também da retribuição oferecida pelo trabalho, seja ela subjetiva ou material (...) (LOSEKKAN; MOURÃO, 2020, p. 72).

Desse modo, percebemos que o trabalho tem tanto significado na vida do ser humano justamente pela influência social que carrega. O fato de estar sem trabalho, por exemplo, para além dos problemas e consequências materiais também pode se tornar um peso emocional que se intensificou no período histórico vivido durante a pandemia de COVID-19 (justamente pela insegurança que esse momento trouxe). Ademais, para as pessoas que eram consideradas ou se sentiam produtivas, estar sem trabalhar (ou atuando no contexto remoto) pode ter sido experienciado como uma sensação de “inutilidade”.

Dessa maneira, nesta pesquisa, abordaremos o cenário atual de vivência mundial marcante para a história, ao nos deparamos com o mundo em pandemia de uma doença que não tínhamos nenhum conhecimento (a Sars-coV-2, ou posteriormente chamada de COVID-19). Quando uma enfermidade é contagiosa, ela pode ter níveis de propagação para se tornar uma pandemia; primeiro pode ser como um pequeno surto dentro de um ambiente hospitalar como exemplifica o Instituto Butantan (2021), pode se tornar uma epidemia por se proliferar em várias regiões, cidades até estados, e no nível mais alto, se torna uma pandemia por aumento de casos em escala global como aconteceu com o vírus do COVID-19. A partir da declaração da OMS de alerta de pandemia mundial, tiveram que ser tomadas medidas protetivas recomendadas pelas autoridades de saúde, como principalmente: isolamento social² e medidas de higiene sanitária dentro e fora de casa³, acarretando com que o que até então eram “hábitos sociais” se tornassem potenciais agentes de contaminação, fazendo com que mudanças drásticas acontecessem em todas as áreas da vida, inclusive no ambiente de trabalho e nas formas de relações interpessoais nesse contexto. É de se esperar,

² <https://www.sanarmed.com/a-importancia-do-isolamento-social-no-contexto-da-pandemia-de-covid-19> Acesso em 31.01.2022.

³

<https://drauziovarella.uol.com.br/coronavirus/medidas-de-higiene-que-ajudam-a-prevenir-a-disseminacao-do-no-vo-coronavirus/> Acesso em 31.01.2022.

portanto, que tais contextos de instabilidade, insegurança sanitária e econômica e medo da doença e da morte gerassem instabilidade e consequências à saúde mental das pessoas, como apontado por Faro *et. al.* (2020).

Uma vez que, como citado, o ambiente de trabalho da forma como veio se institucionalizando na vida das pessoas foi sempre um componente importante no desenvolvimento subjetivo das pessoas e, conseqüentemente, nas relações estabelecidas com o desenvolvimento de aspectos relacionados à saúde mental, profissionais de várias áreas tiveram que adaptar seu modo de trabalho para o *home office*, “também conhecido como escritório em casa numa tradução livre do inglês, é um conceito de modelo empresarial” (Silva; Eiroz; Belém, 2020, p.4).

Nesse sentido, como publicado no El País, matéria escrita por Ana Alfageme (2020),

A tensão de manter o nível de rendimento diante de exigências às quais não estamos habituados, assinala a também especialista em teletrabalho, causa “somatizações, com alterações digestivas, do ciclo do sono e ansiedade por essa má adaptação à nova situação de estresse”. Isso se agrava entre quem nunca trabalhou à distância. “Havia desinformação, falta de formação e de tecnologia. Os horários foram quebrados. Em muitos casos, as jornadas são intermináveis, e isso gera uma alteração nos ciclos biológicos e nas relações familiares e sociais⁴.

Assim, essa mudança causou estresses, inseguranças, ansiedades e tensões pois, por mais que ficar em isolamento seja a forma de proteção da doença, os profissionais se viram responsáveis por si mesmos em seus períodos de trabalho, tendo que administrar com os afazeres domésticos, conviver um maior tempo com pessoas que residem na mesma casa, sendo complicado separar vida pessoal da vida profissional (ARAÚJO; LUA, 2021; PINHO, 2021; SILVA; EIROZ; BELÉM, 2020). Como Losekkan e Mourão (2020) também citam em seu trabalho “Para muitos, a vida pública e a privada nunca estiveram tão entrelaçadas. Famílias passaram a dividir em um mesmo ambiente as atividades de trabalho, escolares, domésticas e de lazer” (p. 73).

Muitas pesquisas relacionadas a diferentes esferas de trabalho e contextos profissionais têm sido apresentadas nesse íterim. Trago situações de profissionais docentes, profissionais do jornalismo e profissionais da saúde na tentativa de exemplificar tais contextos. Essas profissões foram selecionadas como exemplos uma vez que foram bastante

⁴ “O sonho do *home office* vira pesadelo na pandemia”, disponível em <https://brasil.elpais.com/sociedade/2020-08-09/o-teletrabalho-nao-era-isto.html> Acesso em 05.07.2022.

exploradas na literatura e pelos veículos midiáticos como sendo impactadas pelo cenário do trabalho remoto no que se refere à saúde mental dos profissionais - ao contrário do que encontramos como sendo debatido no campo de formação e atuação de intérprete de Libras durante a pandemia.

No cenário educacional, por exemplo, Pinho et al (2021) e Souza (2021) sinalizam o quanto a categoria docente foi afetada em sua saúde mental no contexto da pandemia e consequente ensino remoto, sendo considerado um dos setores mais afetados. Nesses estudos, nos deparamos com análises de 2021 (Pinho et. al., 2021; Souza et. al., 2021), segundo ano da pandemia, onde os autores apontam outras pesquisas que buscaram entender também como estava o trabalho dos docentes nesse contexto. Olhando para as análises tecidas pelos autores citados, vemos que os profissionais docentes foram levados pela circunstância vivida durante a pandemia a se adaptarem com rapidez às novas formas e estratégias de ensino, incluindo recursos tecnológicos e digitais de pouco conhecimento desses profissionais anteriormente, como descreve Pinho et al (2021):

[...] os/as docentes necessitaram aprender rapidamente novas formas de desenvolvimento de suas atividades de ensino, utilizando recursos tecnológicos e digitais pouco conhecidos, sob demanda de inovação e criatividade no planejamento e execução de atividades síncronas e assíncronas – adicionalmente, tendo também que prover todos os recursos físicos e de equipamentos necessários para isso (Avelino e Mendes, 2020; Bernardo, Maia e Bridi, 2020; Diniz e Silva, 2020; Gestrado/UFMG, 2020; Souza et al., 2021 apud PINHO et al, 2021, p. 3).

Consequentemente, como Pinho et al (2021, p. 10,11) mostra como resultado em sua pesquisa, essas mudanças causaram “consequências negativas expressivas à saúde física e mental docente”, causadas por noites mal dormidas, medo de perder o emprego, aumento da carga de trabalho e vários outros fatores levantados, causados por essas mudanças.

Já na área jornalística, os responsáveis em dar as notícias sobre a pandemia (APOLONIO et. al., 2021) em primeira mão, são os primeiros atingidos para depois passar essas informações em redes de comunicação das mais diversas

O trabalho do profissional de comunicação, especialmente o jornalista, é um desafio diário, é ele quem lida com o fato em primeira instância, é ele quem tem que digerir o acontecimento primeiro, antes de todos, porque tem a missão de repassar essa informação, por mais desagradável que ela seja. (APOLONIO et. al., 2021, s/p.)

Com isso, nota-se que o trabalho do jornalista tem uma tensão constante, já que existe essa sobrecarga contínua de informações que precisam ser passadas e esse discurso perpassa

pelo jornalista como indivíduo, provavelmente despertando suas emoções. A autora Apolonio (et. al., 2021) traz também no texto como resultado da pesquisa, que o profissional jornalista tem seu trabalho já precário antes da pandemia mas que depois dela, isso piorou

Bloqueios criativos, insônia, ansiedade e medo são narrativas frequentes nesses relatos. Alguns respondentes relataram também dificuldade de se “desconectar” das notícias e do trabalho, aumento de estresse e vulnerabilidade mesmo nas horas de descanso. Todos esses dados mostram que a rotina desses profissionais foi afetada de diversas formas durante a pandemia de Covid-19. Muitos apontaram se sentir pressionados diante da necessidade de manter-se em equilíbrio para repassar bem as notícias ao público. Alguns confessam ainda o receio de contágio a seus familiares e amigos, o sofrimento ético aqui relatado não só desestabiliza a qualidade do trabalho gerado por esse indivíduo, como a sua própria saúde mental e a forma como está lidando com essa nova realidade. (APOLONIO et. al., 2021, s/p.)

Esses profissionais também sofreram na adaptação do trabalho mudar para a casa, da mesma forma que os docentes. Alguns medos, seja sobre o trabalho e seja por medo do contágio, têm sido semelhantes.

Outra profissão que é importante estar nesse trabalho, principalmente por falarmos de saúde mental na pandemia, é sobre o profissional da saúde. Durante minha pesquisa para a escrita desse trabalho, me destacou a quantidade de estudos sobre isso, principalmente porque acompanhamos os noticiários durante esse período e era fortemente citado que médicos e enfermeiros faziam parte da linha de frente contra o COVID-19.

Impossível comparar o nível de pressão que médicos e enfermeiros passaram nesse período e como isso causou consequências graves à saúde de quem esteve lutando para salvar vidas, correndo risco de ser contaminado e contagiar seus familiares em isolamento. Dantas (2021) mostra em seu trabalho o quanto o desgaste cotidiano se amplifica quando se vive uma epidemia ou uma pandemia pelo fato deles precisarem lidar com estresse o tempo todo. Com isso, a consequência é que

Ao reconhecer os fatores capazes de impactar a Saúde Mental dos profissionais de saúde durante a pandemia, deve-se pensar que quanto mais prolongada for, mais demandas referentes à síndrome de Burnout podem surgir, fenômeno psicossocial que emerge como resposta aos estressores interpessoais crônicos presentes no trabalho e se caracterizam por exaustão emocional, despersonalização e reduzida realização pessoal no trabalho¹⁶. (DANTAS, 2021, p. 4).

A partir do que viemos apresentando, portanto, com o pandemia do COVID-19 nos deparamos com um contexto que, neste trabalho, estamos compreendendo como potencialmente disparador de novas tensões até então pouco discutidas como impactantes para a atuação de Tradutores Intérpretes de Língua de Sinais (TILS). Nesse sentido, nossa hipótese inicial era a de que o trabalho remoto trouxesse novas tensões (ou sentimentos de estresse e ansiedade que se ampliaram), devido a fatores como ter que se adaptar com plataformas de mídia, com o uso de tecnologias e aparelhos que permitem e favorecem a atuação, fatores relacionados à conexão com a internet (que pode ficar instável durante o trabalho) e o medo “daquilo que é novo”, como questões relacionadas à autorização e uso de imagem (uma vez que as interpretações são registradas e podem ficar por tempo indeterminado disponível na internet).

Assim, essa pesquisa buscou trazer à tona questões da saúde mental desse profissional que já sofria pressões em qualquer área de trabalho que houvesse surdos, mas que mesmo em *home office*, ainda pode sofrer com elas, partindo de um percurso autobiográfico para identificar e discutir tais elementos estressores da saúde mental. De forma mais direta, o questionamento é: A atuação de forma remota traria incômodos ou desconfortos emocionais e psicológicos aos profissionais TILS? Quais sensações e sentimentos durante a prática profissional foram mais relatados por mim durante a minha própria prática de formação profissional? Como foi lidar com essas questões/dificuldades? Tais questões comprometeram (a partir dos feedbacks dados ao longo do processo de formação pelos supervisores de estágio) minha atuação durante a interpretação?

A seguir, farei uma breve apresentação sobre os conceitos de saúde mental e as relações de tal conceito com o exercício físico e mental exigido dos TILS durante suas atividades laborais, para no capítulo seguinte apresentar o percurso metodológico adotado na pesquisa e o exercício analítico realizado.

1.1 O conceito de Saúde Mental

Quando falamos em saúde, de imediato associamos somente aos aspectos da saúde física. Cuidar da saúde mental é algo que fica em segundo plano e isso já vem inculcado no pensamento coletivo, junto com preconceitos e “achismos” de que cuidar da saúde física é

mais importante do que cuidar da saúde mental, pois pensamos que quem precisa de cuidados assim não são pessoas ditas "normais" da cabeça"⁵. Porém, essa ideia é totalmente sem conhecimento, pois na vida passamos por situações que podem ser geradoras de sofrimentos que mexem com nossas emoções, fazendo com que nosso corpo tenha respostas. Por isso, as emoções impactam tanto o estado de saúde e bem estar mental, como o bem estar físico, podendo atingir na saúde física.

Pensando no trabalho do Tradutor Intérprete, alguns autores como Alencastro (2017); Santiago; Oliveira; Rosa (2010) falam sobre a saúde física do intérprete focado na saúde ocupacional e ergonômica no trabalho desse profissional, quando analisam questões dos movimentos corporais, já que a Língua de Sinais usa-se muito do corpo para ser expressada. Mas, vemos também pesquisas (OLIVEIRA, s.d.) que falam sobre o esforço cognitivo que o intérprete tem no ato de interpretação especificamente na simultânea, onde a tradução é imediata exigindo pensamento e soluções rápidas, tendo uma carga de trabalho mental grande, pois o tradutor intérprete recebe a mensagem, compreende o conteúdo, escolhe em curto prazo os sinais e a estrutura da frase que será traduzida e então interpreta. Sem as competências interpretativas, esse trabalho fica muito mais difícil. Competências essas como

(...) competência linguística, habilidade em distinguir a semântica de um léxico frente a um determinado contexto; competência para transferência, habilidade de escolher um determinado sinal sem alterar a intenção do texto ou do discurso; competência metodológica, habilidade de usar diferentes modos de interpretação e identificar o modo mais apropriado para a atividade; competência na área, conhecimento prévio do que será traduzido; competência bi cultural e competência técnica, sendo as habilidades de posicionamento (2,3,5). (OLIVEIRA, s.d., p.1)

Trago para a discussão sobre isso, para que o leitor tente imaginar todo esse trabalho, toda essa carga somado aos estresses, emoções e pensamentos desregulados por influência de coisas ou situações externas negativas, como o enfrentamento de uma doença, o aumento da carga de trabalho em home office, cuidado com familiares e aqueles que dependem de você, uso de tecnologias com coisas novas e não podemos esquecer, a exposição em plataformas digitais. Sinceramente sinto uma leve angústia só de pensar que a cabeça do ser humano pode ter um trabalho tão grande acontecendo em sua cabeça. É claro que como Oliveira (s.d.)

⁵ Por exemplo: "Preconceito e saúde mental: por que ainda existe?". Disponível em <https://www.psicologoeterapia.com.br/blog/preconceito-saude-mental-ainda-existe/>. Acesso em 04/08/2022.

prova em seu trabalho, isso traz malefícios à saúde do profissional, refletindo até na saúde física.

O conceito de saúde mental foi sofrendo transformações e se complexificando ao longo do tempo, uma vez que os próprios conceitos de “saúde/doença” foram sendo revisitados ao longo da história⁶. Desse modo, percebe-se que o conceito de saúde mental foi se moldando conforme as mudanças sociais, desenvolvimento de estudos, pesquisas e análises a respeito do que era considerado “saudável” - inclusive no ambiente e nas relações de trabalho. Cito isso porque, por exemplo, em 1946 a saúde mental era definida pela OMS como sendo fruto de um “estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade” como Gaino et. al. (2018) mostra em sua pesquisa, sendo uma definição “(...) inovadora e ambiciosa, pois, em vez de oferecer um conceito inapropriado de saúde, expandiu a noção incluindo aspectos físicos, mentais e sociais” (GAINO et. al, 2018, p. 110). Entretanto, essa definição não foi muito bem aceita e recebeu críticas ao decorrer dos anos, pois a realidade impossibilitaria o ser humano chegar a condição de “completo bem-estar”, fazendo com que isso fosse algo inalcançável.

No capítulo seguinte apresento o percurso metodológico adotado para o desenvolvimento da pesquisa.

6

<https://asapsaude.org.br/jornada-de-gsp/saude-e-doenca-na-historia-da-evolucao-humana/2876/#:~:text=Conceitos%20de%20sa%C3%BAde%20ao%20longo,divina%20diante%20dos%20pecados%20humanos.> Acesso em 05.07.2022.

2. PERCURSO METODOLÓGICO ADOTADO NA PESQUISA

O trabalho caracteriza-se, inicialmente, como uma pesquisa de inspiração autobiográfica, uma vez que a autobiografia é definida como “(...) meios que oportunizam os sujeitos a (re)construírem sua trajetória pessoal de vida, atribuindo sentidos e buscando compreender o que foi formador” (FREITAS; BARGUIL, 2021, p.281). Ainda conforme apontam Marques e Satriano (2017, p. 382), “a autobiografia pode contribuir para a formação profissional contínua e consciente, a investigação temática, a emergência e provocação temática e ao movimento de contracultura, ou seja, de resistência à submissão e opressão do poder hegemônico”. Ademais, por considerar que através do trabalho narrativo é possível “transformar as experiências em atos afirmativos e formativos, juntando os rastros de memórias e conectando-os aos de outras vidas (SIMÕES, 2021, p. 20), “damos vida ao trabalho” através de narrativas autobiográficas, na tentativa de mobilizar as ações formativas no campo da tradução e interpretação em Libras na articulação com a temática da saúde mental.

Desse modo, como instrumento metodológico para o registro de minhas percepções, pensamentos e sentimentos a respeito da minha atuação/formação como tradutora e intérprete de Libras em contexto remoto, foi utilizado o recurso do registro em diário de campo que, segundo Macedo (2010), além de ser

(...) utilizado como instrumento reflexivo para o pesquisador, o gênero diário é, em geral, utilizado como forma de conhecer o vivido dos atores pesquisados, quando a problemática da pesquisa aponta para a apreensão dos significados que os atores sociais dão à situação vivida. O diário é um dispositivo na investigação, pelo seu caráter subjetivo, intimista (...). (MACEDO, 2010, p. 134).

Nesse sentido, segundo as autoras Kroeff, Gavillon e Ramm (2020, p. 466),

(...) a escrita de diários de campo pode se constituir como uma estratégia de produção e análise da relação do(a) pesquisador(a) com o campo-tema da pesquisa, por meio da problematização da memória, do hábito e da produção de uma atenção focada na modulação da experiência de si e do mundo.

Assim, foi formulado, com base em leituras sobre tipos de diários de campo (KROEFF; GAVILLON; RAMM, 2020), um diário personalizado⁷ em um formato que ajudasse a encontrar as respostas para minhas dúvidas e suposições, ao qual foram realizados os registros prioritariamente logo após o estágio ou no dia seguinte, para aproveitar a memória e sentimentos que ainda estavam latentes. Depois de registros de seis momentos de atuação, concluí que tinha elementos suficientes para iniciar as análises (tendo em vista a pesquisa de “pequeno fôlego”, ou seja, de tempo relativamente reduzido, na qual se caracteriza a pesquisa de conclusão de curso da graduação).

Em tópicos, foi organizado no diário alguns critérios de observação e registro das práticas, a saber: Breve descrição da prática (data, tipo de evento, se atuou no turno ou no apoio ou em ambos, tempo de atuação, tema abordado no evento, condições dos equipamentos tecnológicos). Esses dados foram descritivos, na tentativa de anotar exatamente o que aconteceu durante os momentos de prática.

Foi a partir da construção e sistematização dos registros no diário de campo, portanto, que iniciei o processo de organização dos dados, considerando a perspectiva presente nesse trabalho - a problemática da saúde mental de tradutores e intérpretes de Libras no trabalho em contexto remoto (e na formação profissional) em meio a pandemia.

Posteriormente, em um [...] “processo de busca e de organização sistemático de transcrições [...] com o objetivo de aumentar a compreensão desses mesmos materiais e de permitir apresentar aos outros aquilo que encontrou” (BOGDAN; BIKLEN, 1994, p. 205), foram retirados dados do meu diário de campo, que foram analisados à luz da literatura que versa sobre a formação/atuação do tradutor e intérprete de Libras-língua portuguesa e sua relação com o trabalho (GUARINELLO, 2017), bem como contribuições do campo da psicologia sobre a temática da saúde mental no contexto do trabalho (CÂNDIDO, SOUZA, 2016), tomando como critério a contribuição para a reflexão acerca do processo de atuação em contexto remoto.

Estabeleci quatro categorias de análise a partir dos relatos selecionados do diário de campo, que foram selecionados por retratarem as demandas que mais interferiram no meu

⁷ Os registros realizados no diário de campo encontram-se na íntegra no anexo 1, ao final do trabalho.

estado emocional (de modo positivo ou negativo), por provocarem em mim sinais de ansiedade e de necessidade de sua regulação, de interferências causadas pelo ambiente externo ou por problemas tecnológicos, feedbacks que influenciaram na minha melhora para outras atuações e dinâmica da equipe, como também o que foi considerado benéfico ou maléfico da atuação em contexto remoto.

Assim, o conteúdo registrado no diário de campo foi lido tentando estabelecer relações entre as minhas práticas e percepções e da minha pergunta de pesquisa ou, em outras palavras, buscando “a explicação do processo de constituição do objeto estudado, ou seja, estudá-lo em seu processo histórico” (AGUIAR; OZELLA, 2013, p. 301). Nessa direção, portanto, realizei análises dos possíveis fatores consideradas estressores, buscando identificar se poderiam ser consequência de contextos externos (tais como problemas de conexão com a Internet, falha nos equipamentos utilizados) ou internos/subjetivos (ansiedade, medo, sensação de falta de repertório linguístico, por exemplo) acarretados em tomadas de decisões rápidas na hora da interpretação - que foram consideradas positivas ou de resultados frustrantes (por mim e a partir de feedbacks dados pelos supervisores de estágio). Apresentarei algumas análises e discussão no capítulo seguinte.

3. POSSÍVEIS ANÁLISES E DISCUSSÃO

As análises aqui apresentadas tomam como ponto de partida fragmentos dos registros de meu diário de campo, na articulação com as bases teóricas acerca da temática. Para isso, utilizarei as teorias já abordadas ao longo deste trabalho - ou seja, a atuação dos intérpretes de Libras e aspectos relacionados à saúde e adoecimento mental - como orientadoras para o exercício analítico. Assim, serão destacadas 4 categorias de análises centrais para a discussão de como o contexto remoto de atuação poderia impactar de modo mais amplo a saúde mental de intérpretes de Libras e sobre possíveis sentimentos (considerados positivos e/ou negativos) experienciados ao longo da prática remota, sendo essas: 1- Adaptação ao novo ambiente de trabalho; 2- Sentimentos e pensamentos positivos do trabalho remoto; 3- Sentimentos e pensamentos negativos do trabalho remoto e 4- Sinais de ansiedade e estresse. Discorrerei sobre cada uma delas a seguir.

3.1 Categoria de análise 1: Adaptação ao novo ambiente de trabalho

A organização do ambiente de trabalho com um bom conforto, é ou deveria ser algo importante para o bem estar do trabalhador e que é um direito ter um espaço adequado como Azevedo (2018) mostra em seu trabalho sobre ergonomia e saúde ocupacional do tradutor de intérprete de Libras. Porém, sabemos claramente que isso foi mais complicado, já que tivemos que adquirir coisas ou usar o que tínhamos em casa (talvez adaptando objetos para servir de algo que não se tem), para que melhore o ambiente do lar que antes, não era feito para isso. Logo abaixo se tem a imagem do ambiente em que estagiei:

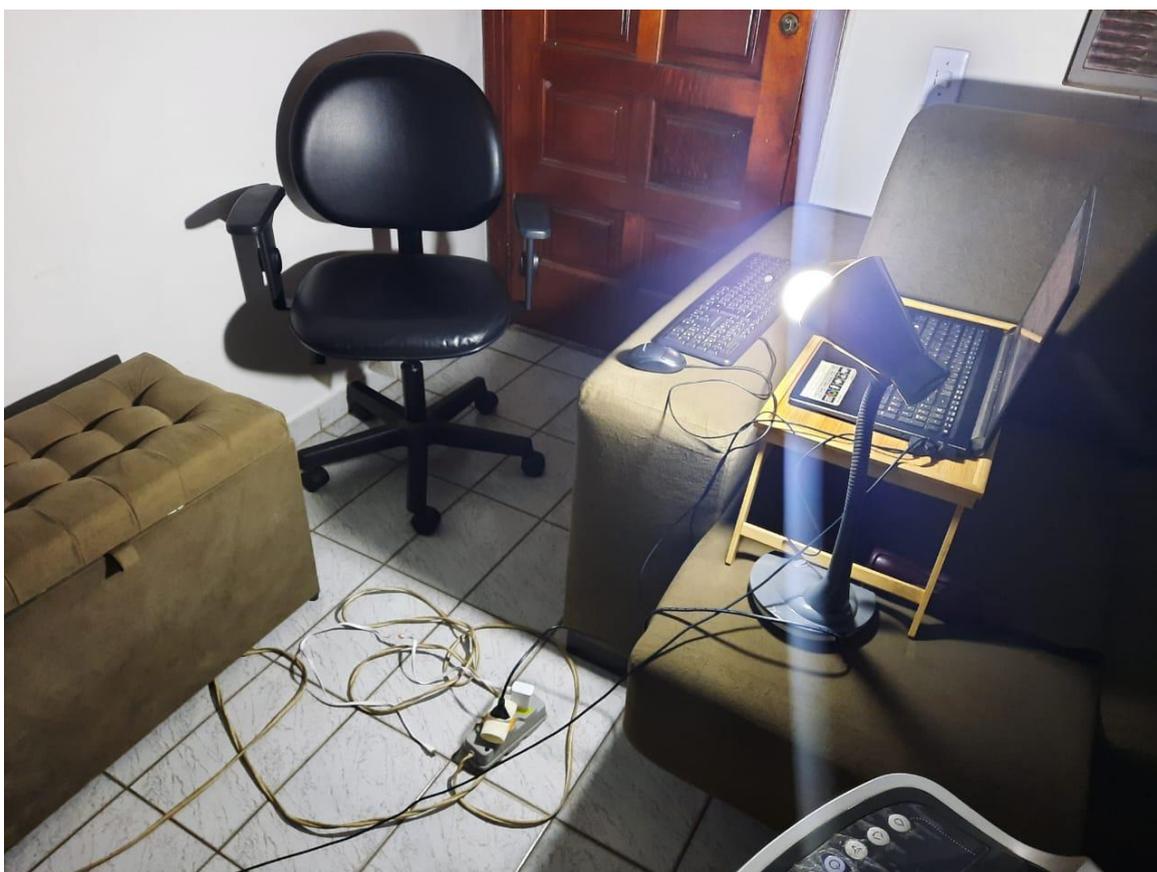


Figura 2: imagem do local e das condições de execução do meu trabalho no contexto remoto.

Como se vê na imagem, essa é a sala de televisão da casa dos meus pais, casa onde passei o período de pandemia. Nela estava morando um total de cinco pessoas, a casa é bem pequena e com dois quartos - o que causava mais dificuldade para arrumar um ambiente mais tranquilo, com espaço com fundo neutro e sem estar exposta a circulação de pessoas. A sala de televisão era o único ambiente onde eu teria um fundo neutro e que durante o dia, às vezes, tinha boa iluminação.

Experiência de estágio remoto: 17.02.2022

(...) Senti nessa demanda, desconforto com a cadeira, também em como minha perna fica encostada ao sofá, já que o notebook não fica em uma mesa e sim em uma “mesinha de café da manhã” em cima do sofá. Os equipamentos tiveram bom funcionamento e só ocorreu um momento de queda da internet exatamente no meu turno.

(...) mas um ponto marcou toda a equipe, que foi o cansaço que a fala de um professor nos causou toda vez que ele falava e estávamos no turno. Como ele tem uma fala que usa palavras difíceis e as vezes fala rápido, exatamente no meu momento de turno, ele estava com um discurso intenso onde parecia incomodado e bravo. Me esforcei para passar isso

para Libras e acompanhar a fala dele. Foi DESAFIADOR! Quando concluí meu turno eu fiquei exausta mentalmente que foi difícil continuar acompanhando a interpretação das colegas pois justo hoje eu tinha também escolhido fazer 20 minutos de turno. Minha cabeça parece que desligou por alguns minutos. (...)

Quadro 5. Excerto do diário.

Neste recorte vemos um problema ergonômico (que compromete diretamente as condições físicas do exercício do trabalho), e é importante salientar sobre isso pois unindo isso com o desgaste mental por conta da interpretação da fala de quem estava discursando, isso causa uma fadiga mental e física, podendo causar um futuro adoecimento nestes dois pontos se pensarmos em um trabalho constante contendo e episódio como este em um ambiente não recomendado para trabalho.

Descobrimos e entendemos durante o desenvolvimento desta pesquisa que a adaptação de um novo ambiente de trabalho durante a pandemia foi algo difícil para inúmeros profissionais - como docentes e jornalistas, como citado - e para os profissionais da saúde foi como “entrar no olho do furacão” (isso porque o trabalho remoto era impossível para muitos deles e o contato direto com os pacientes correspondia ao grande perigo do contágio pelo coronavírus). A adaptação para a atuação em contexto remoto não foi simples para inúmeras profissões (FERREIRA, 2021) e para o contexto de atuação dos profissionais TILS tal necessidade não aconteceu de forma diferente, conforme aponta Ribeiro (2020), quando afirma que o trabalho do intérprete de Libras na esfera educacional, por exemplo, foi bastante impactado.

Assim, a adaptação para a atuação no contexto remoto exigiu, além de uma preparação em relação ao acesso aos equipamentos e recursos tecnológicos, atenção a aspectos do digital que, quando da atuação presencial, não eram necessidades básicas para a execução do trabalho do TILS, como exemplificarei a seguir:

Experiência de estágio remoto: data 10.03.2022

Infelizmente no dia anterior tive o azar do meu email não notificar o recebimento do material da aula que foi enviado ao meio dia. Essa notificação chegou no final da tarde e antes eu não me atentei a abrir o e-mail pois o dia estava corrido. Depois de perceber o

e-mail quase meia-noite, no momento em que eu ia dormir depois de um dia corrido, fiquei insegura pois precisava acordar no dia seguinte cedo, mas agora, mais cedo ainda para estudar antes da aula. (...)

Quadro 1. Excerto do diário.

Vemos nesse recorte que fatores tecnológicos influenciaram no recebimento de material, mas também o dia corrido pelo aumento de coisas a serem feitas e administradas na quarentena, foram motivadores para a visualização tardia do e-mail.

Outro aspecto que precisamos considerar como fator de adaptação para atuação no contexto remoto foi a necessidade inédita de fazermos do ambiente doméstico espaços de trabalho e de práticas de interpretação. Inúmeros fatores do ambiente doméstico entram em cena a partir da necessidade de confinamento em casa diante da pandemia e ilustrarei a seguir uma cena experienciada por mim e também registrada em meu diário de campo que diz respeito a esse contexto:

Experiência de estágio remoto: data 10.03.2022

(...) Começando a reunião, fui apoiar o primeiro intérprete que era um dos supervisores. Justo nesse momento, meu irmão chegou para almoçar e ele com minha irmã começaram a brigar, ficando tudo um completo caos. Fiquei ansiosa, sentindo que estava me perdendo, perdendo o foco e deixando meu colega no turno sozinho. Com isso, reagi pedindo para que meus irmãos parassem umas duas vezes, o que foi pedido sem respostas. Tive logo em seguida uma segunda reação em meio a esse caos, minha mente teve uma atenção total ao meu colega de turno pois tive medo de perder o discurso e não conseguir apoiar, ocasionando um gasto de energia por tanto esforço que aliás, deu certo. (...)

Quadro 2. Excerto do diário.

O trecho acima nos remete rapidamente às situações que viraram “*meme*”⁸ na internet durante a quarentena e no contexto no trabalho remoto, pois nesse período muitos foram os acontecimentos e situações constrangedoras registradas pelas plataformas de transmissões feitas por professores em suas aulas ou como a situação na televisão, como a entrevista do professor Robert Kelly feita em 2017⁹ mas que ganhou muita repercussão novamente no período de isolamento com várias profissões em home office, causando um compilado de

⁸ Um meme pode ser uma imagem, gif ou vídeo humorístico compartilhado na internet normalmente em redes sociais.

⁹ Vídeo da emissora BBC <https://www.youtube.com/watch?v=CJB5arZupws> acesso em 12.09.2022.

registros em vídeos de reuniões, aulas, entrevistas e outras situações, com a invasão de crianças, bichos de estimação, familiares passando ou até mesmo, os próprios participantes de lives esquecendo câmera ou microfone ligado, mostrando o que não deveria¹⁰.

Por mais que os vídeos tenham ganhado, posteriormente, uma conotação engraçada, no momento do ocorrido as pessoas que estavam exercendo alguma atividade profissional ficaram expostas a situações de vergonha e um constrangimento visível - seja para aqueles que vivem aquilo, seja para os que assistem. Também, por tudo isso ser veiculado na internet em uma grande velocidade, algumas pessoas precisam lidar com comentários agradáveis e desagradáveis como o UOL (2017)¹¹ mostra recortes em seu site de falas positivas e negativas da forma em que Kelly reage à invasão de seus filhos no momento da entrevista ao vivo.

Pensando nisso, no trecho acima, vemos uma situação que não foi nada engraçada para mim, pois exigiu muito esforço cognitivo para que eu ignorasse o que estava acontecendo e ouvindo, me concentrando somente no trabalho que eu estava realizando. O incômodo, ansiedade e estresse ficaram visíveis no relato, mas no momento do *feedback* sobre minha interpretação, os supervisores de estágio não notaram que algo de errado estava acontecendo. Nessa direção, conforme apontam Guarinello et. al (2017, p. 464), “os intérpretes de língua de sinais, além de muitas vezes sofrerem pressões psicológicas devido à carga horária extensa e ao próprio trabalho de tradução simultânea de uma língua para outra, também estão expostos a várias intempéries”. No contexto remoto, as intempéries relacionadas ao local de trabalho certamente se avolumaram, uma vez que era quase inimaginável prestar o serviço de interpretação de dentro de casa anteriormente à pandemia.

Experiência de estágio remoto: data 18.03.2022

Infelizmente iniciei a reunião tendo problemas técnicos e não ouvindo nada que estava sendo falado na plataforma onde estava transmitindo a reunião. Para piorar um pouco, eu era apoio e estava de próxima para entrar no turno. (...)

¹⁰ Vídeo que passaram na TV <https://www.youtube.com/watch?v=8v92bmxOmuY> acesso em 12.09.2022.

¹¹

<https://noticias.uol.com.br/ultimas-noticias/bbc/2017/03/10/baba-ou-esposa-a-inesperada-polemica-no-video-em-que-criancas-invadem-entrevista-ao-vivo.htm> acesso em 12.09.2022.

(...) Depois de resolvido o problema, entrei de cara como apoio (o que não foi muito bom pois eu ainda estava com sentimentos ansiosos), me mantive firme e ignorei o que estava sentindo, porém quando entrei no turno, parecia que eu tinha esquecido como se sinalizava. Não sei! Foi estranho porque eu até acabei me agarrando ao apoio para conseguir desenvolver frases completas. (...)

Quadro 3. Excerto do diário.

Essa atuação (em que o ambiente ao redor estava extremamente tumultuado) foi transmitida ao vivo no *youtube*, fato que pode amplificar ainda mais a sensação de preocupação e ansiedade. A esse respeito, em uma *live*¹² transmitida em 24 de junho de 2021 sobre o tema de saúde mental e a atuação de intérpretes de Libras, Cabello (2021) aborda que, nesse contexto de “interpretação gravada”, “as definições clássicas entre tradução e interpretação ficam borradas, uma vez que em contextos presenciais, a gravação de situações de interpretação embora fosse um recurso disponível, era muito menos recorrente e, mesmo nesses casos, a divulgação e o alcance eram muito menores (pensando em número de acessos e em visibilidade) (CABELLO, 2021, s/p.). Nesse sentido, a autora ainda salienta possíveis sentimentos de ansiedade e preocupação que provêm das atuações que passaram a ser amplamente transmitidas e gravadas: “são atuações gravadas, que podem ser retomadas por muitas pessoas posteriormente. Não sabemos o público que atingimos, não temos canais ou condições de estabelecermos relação para feedback ou vínculo” (CABELLO, 2021, s/p.).

Dessa maneira, além das preocupações e tensões já específicas da atuação profissional do intérprete de Libras, que demanda esforço cognitivo e físico intenso, as questões relacionadas à tecnologia passaram a ser mais uma sobrecarga de responsabilidade e preocupação com o contexto de trabalho remoto. Sobre as questões mais específicas sobre os aparatos tecnológicos necessários para a interpretação remota, trago ainda o excerto do diário de campo abaixo:

Experiência de estágio remoto: data 21.03.2022

(...) Mas veio o segundo BO. Quando eu já estava na sala de apoio no meet, fui tentar entrar na sala principal que era pelo zoom e ele simplesmente não queria abrir! Logo fiquei preocupada e ansiosa, mas pensei rápido dizendo para mim várias vezes “Vai dar certo” e peguei o notebook do meu pai. Ao colocá-lo no colo, lembrei que justo essa semana o microfone do notebook dele deu um problema que até agora não sabemos o que aconteceu.

¹² Disponível em https://www.youtube.com/watch?v=S9_LmLNnJdM Acesso em 13.09.22.

Eu simplesmente soltei um “ai meu Deus. Eu não quero mais! Eu vou chorar, eu vou chorar”. Voltei para o notebook inicial. (...)

(...) Perguntou se eu tinha tentado entrar pelo site e logo fiquei feliz, também me sentindo muito tomada por minhas emoções pois eu já sabia dessa possibilidade mas ela não passou pela minha cabeça porque eu estava realmente ansiosa. (...)

Quadro 4. Excerto do diário.

No excerto acima, retrato uma dificuldade que só foi percebida no exato momento da atuação: estávamos usando plataformas “não amigáveis”, ou seja, que não poderiam ser utilizadas ao mesmo tempo, o que comprometia a atuação necessária. Aqui, cumpre explicitar de forma breve o porquê do uso de duas plataformas diferentes, causando às vezes o problema relatado. Aprendemos com nossos supervisores¹³ no estágio durante a formação uma forma de trabalhar com o intérprete de apoio (que eles foram testando e desenvolvendo logo que se deu a necessidade dos trabalhos remotos). Essa forma se chama “sala de apoio”, que basicamente é uma sala na plataforma do *google meet* onde só a equipe de intérpretes participa. Usamos, então, a “sala de apoio” e o que chamamos de “sala principal”, onde recebemos o discurso (em português ou em Libras) de quem está palestrando e onde o intérprete que está no turno de atuação aparece para o público que participa da aula ou evento em seu momento de atuar. Trago um exemplo na imagem a seguir:

¹³ Os supervisores de nosso processo de estágio são os profissionais tradutores/as e intérpretes de Libras que atuam no Serviço de Tradução e Interpretação de Libras e Língua Portuguesa (Setils) da Universidade.



Figura 1: imagem da equipe de intérpretes na “sala de apoio” e da “sala principal” durante uma atuação no contexto remoto.

Aqui retomo Pinho (2021), que aborda sobre as dificuldades dos professores com os recursos digitais nesse cenário e, embora acene sobre as dificuldades de outro exercício profissional (a docência), vai ao encontro com o relato acima, uma vez que, depois de uma situação como essa, foi possível perceber que algumas plataformas “não conversam” entre si, ou seja, não funcionam ao mesmo tempo e portanto não são apropriadas para a interpretação remota. Assim, percebemos que muito sobre tecnologia não é ensinado de forma sistemática, ou seja, muito era desconhecido até a necessidade dessas práticas - e muito acabou sendo conhecido no exato momento da atuação, causando estresse, ansiedade e dispersão em relação ao trabalho de interpretação simultânea que deveria ser executado.

3.2 Categorias de análise 2: Sentimentos e pensamentos positivos do trabalho remoto

Durante o período de grave crise sanitária e a necessidade de atuação, foi possível descobrir na prática que o trabalho do intérprete virtualmente é possível! Foi possível perceber que, embora o trabalho tenha apresentado dificuldades e obstáculos (principalmente no início do período da pandemia), também apresentou aspectos que julguei e senti como positivos e que impulsionaram em um bom resultado em minha atuação, reflexos de aspectos próprios do contexto remoto e aspectos que fazem parte da parceria ativa dos e com os colegas.

Experiência de estágio remoto: 10.03.2022

Quando chegou meu turno logo depois de ser apoio, tive pela primeira vez minha veterana como meu apoio. Foi incrível, porque antes da reunião ela havia me perguntado como eu gostava de receber apoio e logo aproveitei para testar uma forma que eu não sabia que dava tão certo pra mim, de ter a datilologia feita bem perto da câmera e os sinais que ela fosse passar, alguns em específico, perto da câmera também. (...)

Quadro 6. Excerto do diário.

Neste relato, vemos o quanto os “combinados” entre os membros da equipe antes da atuação, são importantes para um bom resultado e o quanto o apoio é essencial “(...) porque os intérpretes passam a se sentir mais confiantes no momento da atuação, por saber que existem pessoas ao seu redor que transmitem esse sentimento e que estão ali para dar suporte caso algum imprevisto venha a acontecer” (PEDROSA, 2019, p. 26).

Quero focar na parte do excerto acima que se refere ao uso da datilologia: “de ter a datilologia feita bem perto da câmera e os sinais que ela fosse passar”. Nesse caso, vemos um tipo de apoio que no trabalho presencial não acontece, já que o apoio fica em uma distância em que quem está por exemplo no palco e o apoio sentado na primeira fileira do auditório. Já no remoto, esses sinais são ampliados como um “zoom” em frente a câmera sendo favorável visualmente para que o colega não se perca.

Experiência de estágio remoto: 18.03.2022

(...) Logo avisei no chat da sala de apoio, o Hugo¹⁴ rapidamente entrou em contato pelo whatsapp comigo e foi me explicando e dando várias possibilidades até que o problema fosse resolvido. Sem ele, eu estava perdida, não iria conseguir interpretar e estaria muito mais ansiosa do que eu já estava! (...)

Ainda falando sobre trabalho em equipe, conforme também destaca Pedrosa (2019), é que o ambiente com pessoas que sabem seu devido papel, sabem da importância de ajudar o outro, favorece muito para resultados positivos de atuação da equipe em um todo. Neste episódio, nota-se que Hugo (supervisor de estágio) prontamente entrou em contato para resolução do problema, que aconteceu quando a demanda já havia começado. Esses contratempos ocorrem especificamente no remoto e não é uma preocupação que temos no presencial, como ter o colega resolvendo algum problema e te ajudando de alguma forma sem que o público perceba. Isto é algo muito favorável, porque em comparação ao trabalho presencial, o público já teria percebido a movimentação e de que algo de errado aconteceu e que um membro da equipe estaria ficando emocionalmente instável.

3.2.1: Estratégias para regular as emoções na atuação remota

Sobre os aspectos da atuação remota, quero trazer essa imagem para ilustrar o que me auxiliou nos momentos de atuação e que eram coisas usadas nos bastidores de um ambiente remoto e que creio que é possível de ser feito mesmo no presencial.

Percebe-se na imagem que tem ao lado do teclado algumas coisas. Eu chamo de “kit de emergências” onde contém tudo aquilo que acho que pode me ajudar caso algo aconteça de errado como: um fone de ouvido reserva, a caixinha que carrega o fone de ouvido sem fio, remédio para dor, pastilha de magnésio para amenizar azias/queimações influenciadas pela ansiedade, garrafa de água, hidratante labial e na direita um climatizador de ar, extensão ao chão com um carregador de celular conectado (não fica visível na imagem).

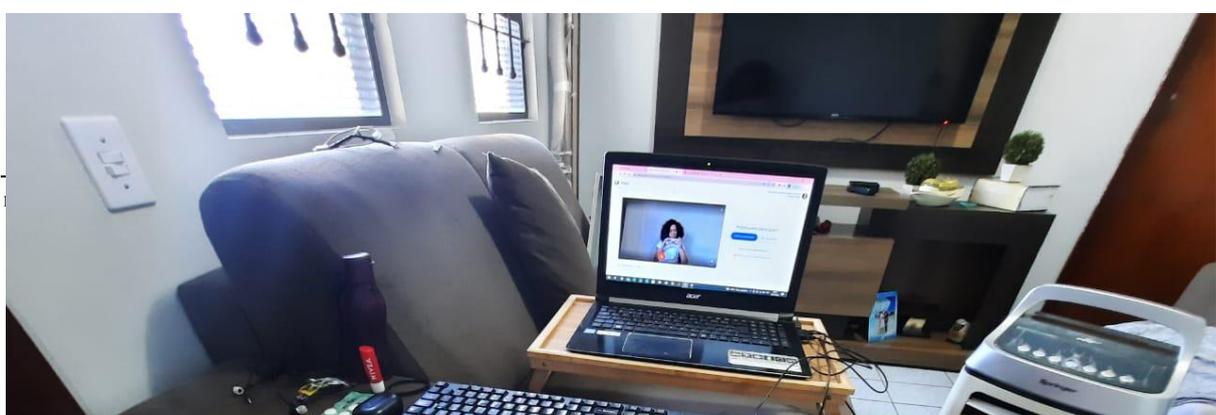


Figura 3: imagem do local e das condições de execução do meu trabalho no contexto remoto.

Os itens citados me auxiliavam em momentos que me sentia com um cansaço extremo ou instável emocionalmente. Não posso deixar de fora também uma técnica de manejo de ansiedade (que foi aprendida em terapia), como a respiração diafragmática.

A respiração diafragmática, por exemplo, é uma técnica que ajuda a pessoa a perceber e controlar a sua forma de respirar. Quando a pessoa diminui o ritmo da respiração, que em situações ansiogênicas pode ficar acelerada, intensificando as emoções e sensações do momento, percebe que está no controle do próprio organismo. (FALCÃO et. al., s/p, 2020).

Tudo isso me ajudou, mas não foi a solução total para que não ocorresse nada de errado nas atuações, mas foi algo de grande ajuda para evitar alguns problemas e ter um ambiente mais confortável mentalmente.

3.3 Categoria de análise 3- Sentimentos e pensamentos negativos do trabalho remoto

Quando penso sobre pontos negativos do trabalho remoto, me lembro de imediato de tudo que já discutimos até aqui e de como ao conversar com as pessoas sobre esses dois anos de pandemia, a saúde mental foi extremamente afetada, deixando como resultado uma sociedade mais adoecida do que já estava. Discordo somente do título da matéria em que Reinholz (2022) coloca um pequeno recorte da fala da psicóloga entrevistada Fabiane Konowaluk que diz “O pós-pandemia vai ser uma grande massa de pessoas adoecidas”, pois penso que essa grande massa já está adoecida, como Fabiane mesmo trás quando fala sobre os trabalhadores:

O que eu vejo hoje é uma grande gama de trabalhadores que estão gravemente adoecidos, que estão afastados do trabalho, estão deixando de produzir para a sociedade, e que não tem, muitas vezes, o local adequado para poder fazer o seu tratamento, para buscar sua ajuda. Acabam recorrendo a serviços privados e que muitas vezes não tem condições de arcar com esse tratamento. (REINHOLZ, 2022).

A doença, o isolamento, a incerteza e o novo ambiente para todos os afazeres da vida das pessoas - seus lares - é algo que destaco como um ponto extremamente negativo e que traz sentimentos como também pensamentos negativos. Vimos ao decorrer deste trabalho os motivos nocivos que influenciaram na saúde mental de outras profissões, e nesse contexto, as atuações e o trabalho do profissional intérprete de Libras também ficaram comprometidas.

Olhando para o diário, quero colocar novamente este recorte abaixo e, nesse trecho em específico, refletir a respeito dos aspectos que podem gerar sofrimento (e adoecimento).

Experiência de estágio remoto: 21/03/2022

(...) fui organizar meu canto onde tenho feito todas as demandas de estágio; a sala. Quando apertei o interruptor para acender a luz, cadê a luz? Tinha queimado! Logo senti que fiquei um pouco ansiosa pós falar com meu pai sobre isso e ele me responder que não poderia fazer isso para mim, já que estava de saída para trabalhar. Poderia eu mesma trocar a lâmpada, mas sabia que não ia dar tempo, então resolvi usar a luminária de mesa.

É notável que nos registros do diário há muitos relatos sobre ansiedade, insegurança e desconfortos sobre o ambiente de trabalho e também o uso da tecnologia. Se olharmos para esse recorte logo acima, vemos que em uma situação onde não houvesse o desespero imediato, talvez, eu teria encontrado a solução de usar a luminária de mesa antes de me apavorar. Mas o desespero e ansiedade vieram tão rápido que por mais que nessa parte eu esteja dizendo “senti que fiquei um pouco ansiosa”, vemos na continuação do relato desta mesma demanda que essa “pequena” coisa se tornou uma bola de neve pois

Ao decorrer do evento eu fui levando essa tristeza e não via a hora de tudo acabar para eu desligar e chorar. Quando acabou, iniciou o feedback e eu fiquei a todo tempo sem falar nada, pois não queria e sabia que se eu falasse choraria na frente dos colegas. (...)

Os pensamentos ansiosos foram carregados durante toda a roda de conversa. Como Falcão et al (2020) a ansiedade “é uma emoção voltada para o futuro” e pela interpretação desse evento ter sido de Libras para Português - que para alguns intérpretes é algo difícil - tenha influenciado com a preocupação e a insegurança.

Experiência de estágio remoto: 10.03.2022

(...) Justo nesse momento, meu irmão chegou para almoçar e ele com minha irmã começaram a brigar, ficando tudo um completo caos. (...)

Trago novamente um recorte menor da atuação desse dia, para chamar a atenção sobre a atuação no home office, que já compartilhei neste trabalho. Imprevistos como brigas, interferências de pessoas que moram na casa, são situações que não são diferentes ao que passaram as outras profissões no contexto remoto. O contexto também gerou transtornos e tensões pelo fato de acontecer em casa, como já foi trazido no início deste trabalho sobre home office. Isso é algo negativo, próprio da pandemia e que não aconteceria no presencial.

3.4 Categoria de análise 4- Sinais de ansiedade e estresse.

“Nosso corpo nos dá sinais, nós que não entendemos direito”! Quando a saúde mental não está nada boa, nosso corpo nos avisa de algumas formas - uma vez que a ansiedade têm sintomas físicos, cognitivos, comportamentais e emocionais - mas se demoramos demais para entender, nosso corpo dá sinais mais fortes e quando você entende, já está em uma crise de ansiedade ou uma depressão ou qualquer outro adoecimento mental.

Experiência de estágio remoto:

No momento da aula, antes de começar, tirei dúvidas dos sinais e nem assim me senti segura. Estranhamente havia um desânimo e tristeza pairando sobre mim, juntamente com pensamentos iniciais negativos de que “se o dia começou assim, como ele terminaria?”.

Vemos no relato acima um sintoma cognitivo pois surgiram pensamento negativos e intrusivos, que acabam comprometendo as ações futuras, uma vez que, de acordo com Falcão (2020),

A ansiedade é baseada em pensamentos do tipo ‘E se?’. Por exemplo: ‘E se as pessoas não me acharem legal?’ ou ‘E se eu passar mal na rua?’. Em níveis graves, esses pensamentos dão início a diversos tipos de transtornos de ansiedade (Clark & Beck, 2014 apud FALCÃO et. al., s/p, 2020).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Depois do movimento feito neste trabalho - de relatar minha auto observação, com registro em diário de campo e da relação com a teoria a partir da minha experiência - espero ter trazido à luz a discussão a respeito da saúde mental do profissional intérprete de Libras, destacando para a urgência de trabalhos que falem e aprofundem aspectos relacionados também à saúde mental - tendo em vista que em sua maioria são tratadas questões de de saúde física e aspectos ergonômicos, quando o tema é a relação entre saúde e o trabalho do profissional intérprete de Libras.

Nessa pesquisa com o objetivo de discutir o que aconteceu com a saúde mental do tradutor intérprete de Libras durante a pandemia de COVID-19 em atuações remotas, pude fazer um exercício de pensar a respeito a partir das minhas inquietações sobre como tem sido a saúde mental desse profissional através da minha autobiografia, em meu percurso de intérprete de Libras ainda em formação. Pude também entender e identificar questões complexas da atuação remotas com outras profissões, mostradas em estudos por questão de todo esse esforço para se encaixar na nova realidade de crise sanitária.

De maneira geral, a partir desse relato pontual, podemos concluir que parece que além de pontos negativos por conta de um período turbulento, pudemos encontrar pontos positivos que agregaram no desenvolvimento de novas habilidades para a formação do profissional intérprete de Libras. Com isso, destacamos que o contexto de interpretação entre Libras e Português no trabalho remoto trouxe novas possibilidades com desafios que precisam ser pensados, discutidos e cuidados, pensando na saúde mental dos profissionais envolvidos. Infelizmente, com este trabalho, também destacamos que parece que aspectos relacionados à saúde mental ainda são pouco explorados nos estudos e durante nossa formação na profissão, independente do cenário de trabalho remoto explorado e discutido aqui.

Assim, a partir de relatos autobiográficos e de uma experiência particular de formação, espero ter iniciado uma discussão que possa se desdobrar em trabalhos e pesquisas futuras, de forma a abordar outras experiências e relatos de formação, bem como inspirar ações no plano de prevenção e cuidado da saúde mental de profissionais intérpretes de Libras - que atuam em contextos remotos (uma vez que acredito que essa atuação permanecerá

mesmo após a crise sanitária de COVID-19), mas também em suas atividades e práticas de interpretação presencial.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, W. M. J.; OZELLA, S. Apreensão dos sentidos: aprimorando a proposta dos núcleos de significação. *Estudos RBEP*. V. 94, n. 236, p. 299-322, 2013.

ALENCASTRO, P. O. R. O impacto da atividade laboral na saúde dos Tradutores Intérpretes de Língua de Sinais. 16 p. Semana do Servidor Público 2017 e II Simpósio em Gestão Pública Santa Maria/RS, 2017.

APOLONIO, A. et. al. Precarização e saúde mental dos jornalistas em tempos de pandemia de COVID-19. In: ABCIBER XIII-SIMPÓSIO NACIONAL DA ABCIBER 2020. 2021.

ARAÚJO, T. M. de; LUA, I. O trabalho mudou-se para casa: trabalho remoto no contexto da pandemia de COVID-19. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 46, 2021.

AZEVEDO, L. M. C. Saúde Ocupacional e Ergonomia na Atuação do Tradutor Intérprete de Libras. UFSC. p. 51, 2018.

BOGDAN, R.; BIKLEN, S. *Investigação qualitativa em educação*. Porto: Porto Editora, 1994.

CABELLO, J. Saúde física e mental de intérpretes e tradutoras/es de Libras-Português. Transmitido em: Saúde física e mental do intérprete e tradutor de Libras-Português https://www.youtube.com/watch?v=S9_LmLNnJdM, 24 jun. 2021. Acesso em: 16 set. 2022.

CÂNDIDO, J.; SOUZA, L. R. de. Síndrome de burnout: as novas formas de trabalho que adoecem. In: O Portal dos psicólogos, 2016.

DANTAS, E. S. O. Saúde mental dos profissionais de saúde no Brasil no contexto da pandemia por Covid-19. *Interface: Comunicação, Saúde, Educação, Botucatu*, v. 25, supl. 1, p. 1-9, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/Interface.200203>.

DA SILVEIRA KROEF, R. F.; GAVILLON, P. Q.; RAMM, L. V. Diário de Campo e a Relação do (a) Pesquisador (a) com o Campo-Tema na Pesquisa-Intervenção. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 20, n. 2, p. 464-480, 2020.

Entenda o que é uma pandemia e as diferenças entre surto, epidemia e endemia. Instituto Butantan. Disponível em: <https://butantan.gov.br/covid/butantan-tira-duvida/tira-duvida-noticias/entenda-o-que-e-uma-pandemia-e-as-diferencas-entre-surto-epidemia-e-endemia>. Acesso em: 16 nov. 2021.

FALCÃO, E. et al. Ansiedade. Recife. f. 22, 2020. Disponível em: <http://repositorio.fps.edu.br/handle/4861/474>. Acesso em: 16 set. 2022.

FARO, A. et al. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estudos de psicologia (Campinas)**, v. 37, 2020.

FERREIRA, E. Desafios do Home Office na Pandemia: construindo estratégias para a efetivação. Instituto Federal de Santa Catarina, Florianópolis SC, 2021, p. 110.

FREITAS, B. M.; BARGUIL, P. M. Histórias de vida e pesquisa (auto) biográfica: contribuições para a formação da identidade docente. **Revista Educar Mais**, v. 5, n. 2, p. 280-293, 2021.

GAINO, L. V. et al. O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)**, v. 14, n. 2, p. 108-116, 2018.

GUARINELLO, A. C. et al. Qualidade de vida do profissional intérprete de língua de sinais. **Distúrbios da Comunicação**, v. 29, n. 3, p. 462-469, 2017.

MACEDO, R. S. Etnopesquisa crítica/etnopesquisa - formação. Brasília: LiberLivro, 2010.

MARQUES, V.; SATRIANO, C. Narrativa autobiográfica do próprio pesquisador como fonte e ferramenta de pesquisa. *Linhas Críticas*, v. 23, n. 51, p. 369-386, 2017. Disponível em <https://periodicos.unb.br/index.php/linhascriticas/article/view/8231/6742> Acesso em 05.jul. 2022

OLIVEIRA, A. K. D. et al. Avaliação da Carga Mental em Intérpretes e Tradutores de Libras, Academia, s.d. Disponível em: https://www.academia.edu/36588919/AVALIA%C3%87%C3%83O_DA_CARGA_MENTAL_EM_INT%C3%89RPRETES_E_TRADUTORES_DE_LIBRAS Acesso em: 14 set. 2022.

REINHOLZ, F. “**O pós-pandemia vai ser uma grande massa de pessoas adoecidas**”, **afirma psicóloga**. Conselheira do CRPRS, Fabiane Konowaluk Santos Machado conversou com o BdFRS sobre saúde mental e suas ramificações. 2022. Disponível em: <https://www.brasildefators.com.br/2022/09/14/o-pos-pandemia-vai-ser-uma-grande-massa-de-pessoas-adoecidas-afirma-psicologa> Acesso em: 16 nov. 2021.

Organização Mundial da Saúde. Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO) – 1946. 2017 [cited Mar 21 2017]. Available from: <<http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html>>

O que é saúde mental? Saúde Mental UFMG. Disponível em: <<https://butantan.gov.br/covid/butantan-tira-duvida/tira-duvida-noticias/entenda-o-que-e-uma-pandemia-e-as-diferencas-entre-surto-epidemia-e-endemia>> Acesso em: 16 nov. 2021.

PEDROSA, L. O trabalho em equipe no contexto da interpretação entre língua portuguesa e libras: uma experiência na esfera comunitária. São Carlos: UFSCar , 2019. Disponível em: [https://repositorio.ufscar.br/bitstream/handle/ufscar/12776/LUIZA%20TCC_vers%C3%A3o%20final\(1\).pdf?sequence=1](https://repositorio.ufscar.br/bitstream/handle/ufscar/12776/LUIZA%20TCC_vers%C3%A3o%20final(1).pdf?sequence=1) . Acesso em: 15. set. 2022.

PINHO, P. S. et al. Trabalho remoto docente e saúde: repercussões das novas exigências em razão da pandemia da Covid-19. Trabalho, Educação e Saúde, v. 19, 2021, e00325157. DOI: 10.1590/1981-7746-sol00325

Quais os principais efeitos da pandemia na saúde mental? Universidade Federal de São Paulo. Disponível em: <https://butantan.gov.br/covid/butantan-tira-duvida/tira-duvida-noticias/entenda-o-que-e-uma-pandemia-e-as-diferencas-entre-surto-epidemia-e-endemia>. Acesso em: 16 nov. 2021.

RIBEIRO, M. J. Os Desafios dos Intérpretes de Libras em Tempos de Pandemia. VII Congresso Nacional de Educação, Maceió, 2020.

SANTIAGO, J. V. B.; OLIVEIRA, J. S.; ROSA, M. M. S. A Saúde do Intérprete de Libras (Língua Brasileira de Sinais): Cuidados para a Prevenção de Possíveis Dors. In: CONGRESSO NACIONAL DE PESQUISAS EM TRADUÇÃO E INTERPRETAÇÃO DE LIBRAS E LÍNGUA PORTUGUESA, 5., 2010, Florianópolis. Anais eletrônicos. Florianópolis: UFSC, 2010. Disponível em: <<https://www.congressotils.com.br/anais/anais2010/Juliano%20Salomon%20de%20Oliveira.pdf>> Acesso em: 14 set. 2022.

SILVA, J. C. F. da; EIROZ, R. F. de L. H. ; BELÉM, S. J. R. . Estudo do Estresse no ambiente de trabalho home office devido à pandemia do COVID-19. 20º Congresso de Iniciação Científica. SEMESP, 2020.

SIMÕES, C. A. . Narradoras e narradores são poetas de si, compositoras e compositores de suas existências. In: REIS, Graça. et. al. (orgs). Narrativas na/da pandemia. Rio de Janeiro: Ayvu Editora, 2021.

ANEXOS

ANEXO 1 - Registros do Diário de Campo

1- Breve descrição da prática (data, tipo de evento, se atuou no turno ou no apoio ou em ambos, tempo de atuação, tema abordado no evento, condições dos equipamentos tecnológicos). Esses dados são descritivos - tentar anotar exatamente o que aconteceu).

Data: 10/03/2022

Tipo evento: Disciplina do curso de graduação de pedagogia - História da Educação II
Minha atuação hoje foi primeiro no apoio no chat e logo em seguida entrei no turno dividindo o tempo de atuação por perguntas para cada um pós a aula. O tema era sobre “A Educação no Brasil Republicano” que aliás não era nada fácil e precisei pesquisar alguns sinais antes pois não conhecia alguns que seriam abordados sobre o tema. Os equipamentos estavam todos em boa condição, consegui usar o notebook da casa com melhor câmera, que antes, não estava com o microfone em bom funcionamento. Os fones de ouvido pegue emprestado da minha mãe pois é sem fio e não atrapalha na sinalização.

2 – Registro da experiência (anotações das percepções, pensamentos e sentimentos: como sentiu as dificuldades e desconfortos, quais sentimentos vieram à tona diante de dificuldades ou soluções relacionadas aos aparatos tecnológicos e uso dos equipamentos; sensações de angústia, ansiedade). Aqui os registros são subjetivos - relatar as suas percepções e “insights”. Pensar-sentir a experiência remota.

Infelizmente no dia anterior tive o azar do meu email não notificar o recebimento do material da aula que foi enviado ao meio dia. Essa notificação chegou no final da tarde e antes eu não me atentei a abrir o e-mail pois o dia estava corrido. Depois de perceber o e-mail quase 0h, no momento em que eu ia dormir depois de um dia corrido, fiquei insegura pois precisava acordar no dia seguinte cedo, mas agora, mais cedo ainda para estudar antes da aula.

Meus Deus, que insegurança isso me causou! Quando acordei hoje por volta das 5h50, percebi um cansaço mental (reflexo do dia anterior em que fiz terapia e foi intenso) e bastante sono. Logo fui estudar o material, porém não foi por inteiro porque não deu tempo.

No momento da aula, antes de começar, tirei dúvidas dos sinais e nem assim me senti segura. Estranhamente havia um desânimo e tristeza pairando sobre mim, juntamente com pensamentos iniciais negativos de que “se o dia começou assim, como ele terminaria?”. Então com isso acabei optando junto com a Brenda em interpretar só as perguntas finais, já que eu não estava segura em interpretar a aula. Aliás, o único momento em que a aula não era gravada em ambas as salas era o momento de perguntas.

Logo fui a primeira no turno e logo percebi que tive dificuldades de entender, formular as perguntas em Libras, fazendo me perder e curiosamente usar sinais nada a ver por

nervosismos com completa confusão na cabeça. Parece que eu não estava totalmente atenta e presente ali.

3- Nessa prática descrita, consigo identificar pontos considerados **positivos** na atuação remota?

Não consegui notar nada de positivo.

4- Nessa prática descrita, consigo identificar pontos considerados **negativos** na atuação remota?

O ponto negativo é que a falta de notificação do celular gerou consequências seguintes que me desestabilizaram.

5- Considerações gerais (aspectos mais amplos que não se enquadram acima, por exemplo: condição da casa ou do local em que estava no momento de atuação, distrações, campainha que toca, cachorro que late... “eventos imprevisíveis e excepcionais”, que não se referem diretamente à atuação mas que acabam influenciando no trabalho).

No horário dessa atuação é perto da hora que meu irmão sai para trabalhar. Ele acaba fazendo barulho e às vezes falando comigo esquecendo que não posso responder.

1-Breve descrição da prática (data, tipo de evento, se atuou no turno ou no apoio ou em ambos, tempo de atuação, tema abordado no evento, condições dos equipamentos tecnológicos). Esses dados são descritivos - tentar anotar exatamente o que aconteceu).

Data: 10/03/2022

Tipo evento: Reunião PET Ecosol.

Atuei no turno e no apoio com o tempo de duração para cada intérprete de 20 minutos e para mim, 15 minutos. O tema de discussão era dando continuidade a organização do processo seletivo, a compra da camisa do PET e acho que teve outro tema, porém não me lembro. Os equipamentos que usei continuaram com bom funcionamento desde o período da manhã, sem me deixar na mão, mas sempre deixo a disposição coisas como carregador do celular, notebook e fone sempre por perto.

2 – Registro da experiência (anotações das percepções, pensamentos e sentimentos: como sentiu as dificuldades e desconfortos, quais sentimentos vieram à tona diante de dificuldades ou soluções relacionadas aos aparatos tecnológicos e uso dos equipamentos; sensações de angústia, ansiedade). Aqui os registros são subjetivos - relatar as suas percepções e “insights”. Pensar-sentir a experiência remota.

Depois da atuação que tive pela manhã, cheguei um pouco frustrada e logo relatei para um dos supervisores como modo de desabafo e também para justificar de antecedência prováveis falhas, já que eu não estava tão animada. Mas o que logo em seguida me consolou, me deixou confortável foi o ânimo e bom humor da equipe que me deixa

super confortável, me sentindo segura, me fazendo lembrar que os temas abordados eu já conhecia.

Conversando com os supervisores, combinamos de ser eu a primeira entre os estagiário a interpretar, porque na semana passada, fiquei ansiosa e nervosa já que demorou 40 minutos para chegar minha vez, fazendo com que minha entrada no turno fosse com insegurança.

Começando a reunião, fui apoiar o primeiro intérprete que era um dos supervisores. Justo nesse momento, meu irmão chegou para almoçar e ele com minha irmã começaram a brigar, ficando tudo um completo caos. Fiquei ansiosa, sentindo que estava me perdendo, perdendo o foco e deixando meu colega no turno sozinho. Com isso, reagi pedindo para que meus irmãos pararem umas duas vezes, o que foi pedidos sem respostas. Tive logo em seguida uma segunda reação em meio a esse caos, minha mente teve uma atenção total ao meu colega de turno pois tive medo de perder o discurso e não conseguir apoiar, ocasionando um gasto de energia por tanto esforço que aliás, deu certo.

Quando chegou meu turno logo depois de ser apoio, tive pela primeira vez minha veterana como meu apoio. Foi incrível, porque antes da reunião ela havia me perguntado como eu gostava de receber apoio e logo aproveitei para testar uma forma que eu não sabia que dava tão certo pra mim, de ter a datilografia feita bem perto da câmera e os sinais que ela fosse passar, alguns em específico, perto da câmera também. Com isso, iniciei meu turno com um nervosismo inicial que meu apoio logo de início se fez presente para que eu desenvolvesse. Nossa! Nem sei como descrever como me senti, mas percebi que consegui corrigir tudo que eu tinha errado na interpretação da semana passada, me alegrando muito o coração e sentindo que aquilo estava sendo muito gostoso. EU ESTAVA INTERPRETANDO, lembrando de sinais anteriores dos meus colegas e dando continuidade com eles, usando bem o espaço, vendo o apoio de canto de olho e focando ao mesmo tempo na sala principal, conseguindo incorporar as expressões corporais, entonação de voz e transpor para a Libras.

Algumas das coisas que descrevi no parágrafo anterior foram ditas no feedback que foi incrivelmente, INCRÍVEL! Todas nós estagiárias tínhamos ido tão bem e ainda ajudado uns aos outros tão bem, que o resultado foi bom por consequência do comprometimento com o outro, de cada uma.

Alguém lembra depois disso da interpretação ruim que fiz de manhã? Eu não!

3- Nessa prática descrita, consigo identificar pontos considerados **positivos** na atuação remota?

É muito positivo o apoio. No presencial, por mais que eu nunca tenha experienciado, você não tinha os sinais ou datilografia feitos bem pertinho de você e no remoto tem.

Ficou mais discreto para o público receber apoio no remoto.

4- Nessa prática descrita, consigo identificar pontos considerados **negativos** na atuação remota?

Interferência externa, sem dúvidas!

5- Considerações gerais (aspectos mais amplos que não se enquadram acima, por exemplo: condição da casa ou do local em que estava no momento de atuação, distrações, campainha que toca, cachorro que late... “eventos imprevisíveis e excepcionais”, que não se referem diretamente à atuação mas que acabam influenciando no trabalho).

A chegada do meu irmão e ele com minha irmã brigando.

1-Breve descrição da prática (data, tipo de evento, se atuou no turno ou no apoio ou em ambos, tempo de atuação, tema abordado no evento, condições dos equipamentos tecnológicos). Esses dados são descritivos - tentar anotar exatamente o que aconteceu).

Data: 17/03/2022

Tipo evento: Disciplina do curso de graduação de pedagogia - História da Educação II
Minha atuação foi de turno e apoio, com tempo de 15 minutos, Brenda só nas perguntas e as supervisoras Yara e Samanta com tempo de 20 minutos cada. O tema foi “A interdição à educação do povo negro na primeira república” e dessa vez senti que estava tranquilo o tema, recebi com antecedência o conteúdo e me organizando logo para estudar o material. Mantive os mesmos equipamentos deixando tudo preparado com antecedência e não faltou nada.

2 – Registro da experiência (anotações das percepções, pensamentos e sentimentos: como sentiu as dificuldades e desconfortos, quais sentimentos vieram à tona diante de dificuldades ou soluções relacionadas aos aparatos tecnológicos e uso dos equipamentos; sensações de angústia, ansiedade). Aqui os registros são subjetivos - relatar as suas percepções e “insights”. Pensar-sentir a experiência remota.

Hoje estava mais descansada e tranquila para atuar, mesmo que eu esteja vindo de ciclos de ansiedades e no dia anterior eu não tenha ficado muito bem emocionalmente. Mas sacudi a poeira lembrando o quanto eu tinha ido bem semana passada e que eu queria repetir essa dose.

Como acordei as 6h30 da manhã e precisava entrar as 7h40 ou 7h45, corri com o que tinha para fazer, lavar cabelo e outras coisas. Isso me fez quase entrar atrasada, também acabei tomando café correndo, mas não deixei de tomar.

Logo que entrei, o que mais me deixa admirada é o modo que a setils em meio a correria da semana recebe a gente super bem, com carinho e alegria. Isso me animou tanto hoje que dessa vez eu quis interpretar a aula e não as perguntas.

Quando iniciou, eu fui primeiro o apoio da Yara pela primeira vez e foi bem interessante, pois eu já conhecia o jeito que ela sinaliza, mas precisei me atentar em como passar apoio da melhor forma, pois ela é uma intérprete de raciocínio rápido.

Então fiquei um tempo observando ela, tentando perceber as brechas para eu entrar com algum sinal ou me antecipar a ela em algum momento que talvez eu sentisse que ela poderia engasgar ou esquecer.

Eu entrei no turno logo em seguida e tiro a conclusão de que fui bem. Tive algumas falhas, não me senti muito ansiosa, consegui pegar bastante apoio da supervisora Samanta, que no momento estava com a internet ruim, então as vezes travava, mas mesmo assim, consegui me adaptar e ter paciência com a situação dela e não demonstrando insegurança frente a isso, como a Samanta mesmo disse depois no feedback.

3- Nessa prática descrita, consigo identificar pontos considerados **positivos** na atuação remota?

Ponto:

Eu entrei no turno logo em seguida e tiro a conclusão de que fui bem. Tive algumas falhas, não me senti muito ansiosa, consegui pegar bastante apoio da supervisora Samanta, que no momento estava com a internet ruim, então as vezes travava, mas mesmo assim, consegui me adaptar e ter paciência com a situação dela e não demonstrando insegurança frente a isso, como a Samanta mesmo disse depois no feedback.

4- Nessa prática descrita, consigo identificar pontos considerados **negativos** na atuação remota?

5- Considerações gerais (aspectos mais amplos que não se enquadram acima, por exemplo: condição da casa ou do local em que estava no momento de atuação, distrações, campainha que toca, cachorro que late... “eventos imprevisíveis e excepcionais”, que não se referem diretamente à atuação mas que acabam influenciando no trabalho).

1-Breve descrição da prática (data, tipo de evento, se atuou no turno ou no apoio ou em ambos, tempo de atuação, tema abordado no evento, condições dos equipamentos tecnológicos). Esses dados são descritivos - tentar anotar exatamente o que aconteceu).

Data: 17/02/2022

Tipo evento: Reunião PET Ecosol

Atuei no turno e apoio, fazendo atuação de 20 minutos só de estagiárias sem os supervisores entrando no turno. Os temas abordados foram os casos de roubo na moradia e como o PET pode entrar de apoio para alertar, divulgar a falta de segurança e a importância para melhoria disso, processo seletivo e algumas datas a serem

reorganizadas e decididas. Senti nessa demanda, desconforto com a cadeira, também em como minha perna fica encostada ao sofá, já que o notebook não fica em uma mesa e sim em uma “mesinha de café da manhã” em cima do sofá. Os equipamentos tiveram bom funcionamento e só ocorreu um momento de queda da internet exatamente no meu turno.

2 – Registro da experiência (anotações das percepções, pensamentos e sentimentos: como sentiu as dificuldades e desconfortos, quais sentimentos vieram à tona diante de dificuldades ou soluções relacionadas aos aparatos tecnológicos e uso dos equipamentos; sensações de angústia, ansiedade). Aqui os registros são subjetivos - relatar as suas percepções e “insights”. Pensar-sentir a experiência remota.

Nos organizamos e eu fui a segunda no turno. Fiquei muito feliz e satisfeita em como a cada dia tenho gostado de interpretar as reuniões do PET. Não tenho muito o que dizer da atuação de hoje mas um ponto marcou toda a equipe, que foi o cansaço que a fala de um professor nos causou toda vez que ele falava e estávamos no turno. Como ele tem uma fala que usa palavras difíceis e as vezes fala rápido, exatamente no meu momento de turno, ele estava com um discurso intenso onde parecia incomodado e bravo. Me esforcei para passar isso para Libras e acompanhar a fala dele. Foi DESAFIADOR! Quando concluí meu turno eu fiquei exausta mentalmente que foi difícil continuar acompanhando a interpretação das colegas pois justo hoje eu tinha também escolhido fazer 20 minutos de turno. Minha cabeça parece que desligou por alguns minutos.

No momento do feedback os supervisores falaram que consegui me sair bem naquele momento desafiador. Isso me alegra muito pois, além disso, disseram que usei bem o espaço, organizei bem, abusei das expressões faciais e até dos classificadores. É, estou melhorando! Parabéns para mim porque estou orgulhosa do meu empenho e dedicação, além disso muito grata pois tenho aprendido demais com os colegas e a equipe da Setils.

Em especial, estou grata aos meus colegas de estágio, porque se estou me saindo bem, também é graças ao apoio deles seja passando sinais, escrevendo no chat ou simplesmente balançando a cabeça positivamente e fazendo um sinal de positivo com as mãos.

3- Nessa prática descrita, consigo identificar pontos considerados **positivos** na atuação remota?

4- Nessa prática descrita, consigo identificar pontos considerados **negativos** na atuação remota?

Fala rápida do professor.

5- Considerações gerais (aspectos mais amplos que não se enquadram acima, por exemplo: condição da casa ou do local em que estava no momento de atuação, distrações, campainha que toca, cachorro que late... “eventos imprevisíveis e

excepcionais”, que não se referem diretamente à atuação mas que acabam influenciando no trabalho).

1-Breve descrição da prática (data, tipo de evento, se atuou no turno ou no apoio ou em ambos, tempo de atuação, tema abordado no evento, condições dos equipamentos tecnológicos). Esses dados são descritivos - tentar anotar exatamente o que aconteceu).

Data: 18/03/2022

Tipo evento: Reunião Consuni

Atuei no apoio e turno com o tempo de duração de turno de 15 minutos para todos sem os supervisores entrarem no turno pois estávamos em 5 estagiários. O tema discutido foi sobre o retorno presencial da UFSCar e como se daria isso. Tive falha em uma boa parte no início para ouvir o som da reunião pois abrir meet mais *StreamYard* no mesmo navegador não tem bom funcionamento.

2 – Registro da experiência (anotações das percepções, pensamentos e sentimentos: como sentiu as dificuldades e desconfortos, quais sentimentos vieram à tona diante de dificuldades ou soluções relacionadas aos aparatos tecnológicos e uso dos equipamentos; sensações de angústia, ansiedade). Aqui os registros são subjetivos - relatar as suas percepções e “insights”. Pensar-sentir a experiência remota.

Infelizmente iniciei a reunião tendo problemas técnicos e não ouvindo nada que estava sendo falado na plataforma onde estava transmitindo a reunião. Para piorar um pouco, eu era apoio e estava de próxima para entrar no turno. Logo avisei no chat da sala de apoio, o Hugo rapidamente entrou em contato pelo whatsapp comigo e foi me explicando e dando várias possibilidades até que o problema fosse resolvido. Sem ele, eu estava perdida, não iria conseguir interpretar e estaria muito mais ansiosa do que eu já estava!

Depois de resolvido o problema, entrei de cara como apoio (o que não foi muito bom pois eu ainda estava com sentimentos ansiosos), me mantive firme e ignorei o que estava sentindo, porém quando entrei no turno, parecia que eu tinha esquecido como se sinalizava. Não sei! Foi estranho porque eu até acabei me agarrando ao apoio para conseguir desenvolver frases completas.

Com o andar do evento, senti que eu dei uma desanimada depois de perceber que eu não tinha ido tão bem. A sensação ruim passou e ainda entrei mais uma vez (pois foi o que deu tempo) no turno. Dessa vez senti que fui melhor, meu apoio me acompanhou super bem, segurando minha mão em todo processo interpretativo e consegui me sair bem!

Não vou dizer que amei esse dia, que foi um dos melhores em comparação a outros momentos no estágio, mas valeu a experiência e eu entendo o porque errei, porque me senti insegura e me atrapalhei toda. Tá tudo bem, pois fiz o meu melhor!

ps. Transmitido no youtube.
3- Nessa prática descrita, consigo identificar pontos considerados positivos na atuação remota?
4- Nessa prática descrita, consigo identificar pontos considerados negativos na atuação remota?
5- Considerações gerais (aspectos mais amplos que não se enquadram acima, por exemplo: condição da casa ou do local em que estava no momento de atuação, distrações, campainha que toca, cachorro que late... “eventos imprevisíveis e excepcionais”, que não se referem diretamente à atuação mas que acabam influenciando no trabalho).

1- Breve descrição da prática (data, tipo de evento, se atuou no turno ou no apoio ou em ambos, tempo de atuação, tema abordado no evento, condições dos equipamentos tecnológicos). Esses dados são descritivos - tentar anotar exatamente o que aconteceu).
Data: 21/03/2022 Tipo evento: Roda de Conversa da Associação de Surdos Atuei no apoio e no turno, com o tempo de 10 minutos para cada um no turno, pois estávamos em 5 estagiários. A roda de conversa teve como tema “Vamos falar sobre o SLAM?” com a presença de surdas famosa. Dos aparelhos tecnológicos o Zoom não queria abrir.
2 – Registro da experiência (anotações das percepções, pensamentos e sentimentos: como sentiu as dificuldades e desconfortos, quais sentimentos vieram à tona diante de dificuldades ou soluções relacionadas aos aparatos tecnológicos e uso dos equipamentos; sensações de angústia, ansiedade). Aqui os registros são subjetivos - relatar as suas percepções e “insights”. Pensar-sentir a experiência remota.
Eu estava calma e tranquila, pois tinha feito minha parte estudando e vendo sobre as palestrantes, até chegar o momento 20 minutos antes do evento começar, em que fui organizar meu canto onde tenho feito todas as demandas de estágio; a sala. Quando apertei o interruptor para acender a luz, cadê a luz? Tinha queimado! Logo senti que

fiquei um pouco ansiosa pós falar com meu pai sobre isso e ele me responder que não poderia fazer isso para mim, já que estava de saída para trabalhar. Poderia eu mesma trocar a lâmpada, mas sabia que não ia dar tempo, então resolvi usar a luminária de mesa.

A demanda de hoje era de Libras para o Português, mas eu sabia que tinha a possibilidade de talvez alguém falar em português e precisar de tradução para os surdos. Precisava estar preparada para tudo! Mas veio o segundo BO. Quando eu já estava na sala de apoio no meet, fui tentar entrar na sala principal que era pelo zoom e ele simplesmente não queria abrir! Logo fiquei preocupada e ansiosa, mas pensei rápido dizendo para mim várias vezes “Vai dar certo” e peguei o notebook do meu pai. Ao colocá-lo no colo, lembrei que justo essa semana o microfone do notebook dele deu um problema que até agora não sabemos o que aconteceu. Eu simplesmente soltei um “ai meu Deus. Eu não quero mais! Eu vou chorar, eu vou chorar”. Voltei para o notebook inicial.

Em meio a esse contratempo todo, mandei uma mensagem no grupo dos intérpretes no whatsapp avisando o que tinha acontecido. Esperei um pouco e rapidamente a Ive me respondeu no privado me perguntando se eu tinha o aplicativo. Eu tinha, mas não abria. Perguntou se eu tinha tentado entrar pelo site e logo fiquei feliz, também me sentindo muito tomada por minhas emoções pois eu já sabia dessa possibilidade mas ela não passou pela minha cabeça porque eu estava realmente ansiosa.

Quando começou o evento, para minha sorte tinha atrasado alguns minutos, então não perdi nada. Fiquei como última na fila para entrar no turno, logo pensei que não ia aguentar essa espera e em seguida pensei que era melhor assim, pois não estava me sentindo meia triste com o que aconteceu.

Chegando minha vez, dei o pontapé inicial na interpretação voz e consegui me sair bem dando umas escorregadas (isso, com base no que foi dito na feedback, pois não me lembro de nada que fiz), mas me sai bem. Porém, chegando no último minuto da interpretação eu não conseguia mais falar e nem entender o discurso. Comecei a soltar palavra, sinal e nada de frases completas. Toda equipe de apoio estava falando bastante nessa hora para me ajudar, mas não conseguia pegar nada.

Ao decorrer do evento eu fui levando essa tristeza e não via a hora de tudo acabar para eu desligar e chorar. Quando acabou, iniciou o feedback e eu fiquei a todo tempo sem falar nada, pois não queria e sabia que se eu falasse choraria na frente dos colegas. Mas caminhando para o final, a Ana da associação perguntou para mim se estava tudo bem, se eu estava bem, se eu era assim mesmo quieta e séria. Logo respondi que não e expliquei de forma breve que era por causa de tudo que tinha acontecido antes do evento. Logo o grupo todo me acolheu juntamente com ela, eu falei desabafei, chorei e me disseram que eu deveria sempre me abrir ali para o grupo, pois eles, mais do que ninguém, entendem o que eu estava sentindo por serem da área.

3- Nessa prática descrita, consigo identificar pontos considerados **positivos** na atuação remota?

4- Nessa prática descrita, consigo identificar pontos considerados **negativos** na atuação remota?

5- Considerações gerais (aspectos mais amplos que não se enquadram acima, por exemplo: condição da casa ou do local em que estava no momento de atuação, distrações, campainha que toca, cachorro que late... “eventos imprevisíveis e excepcionais”, que não se referem diretamente à atuação mas que acabam influenciando no trabalho).