

Repensando os aspectos alimentar e digital na formação continuada de professores amparados na pedagogia redutora de danos

Rethinking food and digital aspects in continuing training of teachers supported by harm reducing pedagogy

Iria Lucia Barbieri MARRAFA

Grupo de Pesquisa Educação e Drogas (GPED)

Universidade do Estado do Rio de Janeiro

iriabarbieri@yahoo.com.br

Maria de Lourdes da SILVA

Programa de Pós-graduação em História das Ciências e das Técnicas e Epistemologia

Universidade Federal do Rio de Janeiro

Grupo de Pesquisa Educação e Drogas (GPED)

Universidade do Estado do Rio de Janeiro

lullua2@yahoo.com.br

Francisco José Figueiredo COELHO

PPGEBS/IOC - Fiocruz

educacaosobredrogas@gmail.com

Abstract. *This paper is a study of how students, teachers, and future teachers relate to food and digital consumption in the search for well-being and pleasure. The analysis herein operates on the answers given by the students in the first thematic forum of the course Education on Drugs: from food to digital, offered by the CECIERJ Foundation (Center for Science and Distance Higher Education in Rio de Janeiro). The discussion problematized the search for performance and food. The concept of drug has also been explored, as well as consumption supported by the harm reduction pedagogy, including the appeal that the Cultural Industry exerts on the behavior of subjects. It has been observed that stimulant foods and the excessive use of technologies supports daily exhaustion. Continuing education, based on anti-prohibitionist and harm reduction*

approaches, proved to be fundamental to promote critical reflection, self-care and more humanized and effective educational actions in facing current teaching challenges.

Keywords: *Well-being. Harm Reduction. Stimulating Foods. Digital. Teacher Education.*

Resumo. O presente trabalho é uma pesquisa sobre como os alunos, professores(as) e futuros(as) professores(as), se relacionam com a alimentação e o consumo digital na busca de bem-estar e prazer. A análise aqui feita opera sobre as respostas dadas pelos cursistas no primeiro fórum temático do curso *Educação sobre Drogas: do alimentar ao digital*, oferecido pela Fundação CECIERJ (Centro de Ciências e Educação Superior à Distância do Rio de Janeiro). Na discussão, foi problematizada a busca do desempenho e a “fome biológica”. Também explora-se o conceito de drogas e consumo amparados na pedagogia redutora de danos, incluindo o apelo que a Indústria Cultural exerce no comportamento dos sujeitos. Observou-se que alimentos estimulantes e o uso excessivo de tecnologias funcionam como formas de suporte à exaustão cotidiana. A formação continuada, com base em abordagens antiproibicionistas e redutoras de danos, revelou-se fundamental para promover a reflexão crítica, o autocuidado e ações educativas mais humanizadas e eficazes no enfrentamento dos desafios docentes atuais.

Palavras-chave: Bem-estar. Redução de Danos. Alimentos Estimulantes. Digital. Formação de Professores.

Recebido: 31/05/2025 Aceito: 09/06/2025 Publicado: 20/10/2025

DOI:10.51919/revista_sh.v1i0.488

1. Introdução

Será que a alimentação nossa de cada dia está envolvida somente com o ato de comer para matar a fome? Ingerimos também alimentos para saciar a nossa necessidade de relaxamento e prazer? Existem alimentos que nos proporcionam sensações de felicidade? Assim como os alimentos açucarados, existem outros alimentos que *levantam o moral*. O açúcar, a cafeína, os achocolatados, são alguns dos alimentos que nos oferecem experiências psicoativas, ou seja, atuam no sistema de recompensa cerebral, permitindo que o organismo libere substâncias de contentamento (dopamina, serotonina etc.) (Coelho; Silva, 2021).

Segundo Carneiro (2003), a alimentação vai muito além da necessidade humana de nutrir-se, ela está associada a símbolos e significados construídos ao longo do tempo em rituais, hábitos, costumes, política, economia, saúde, sexo e em todas as áreas de vivência e convivência humana. O ato de ingerir alimentos na sociedade contemporânea é um ato de diversas escolhas e decisões transpassadas entre as primeiras necessidades de sobrevivência do homem com uma diversidade de conhecimentos construídos ao longo do tempo (cultura), aliado ao estímulo às pulsões na alimentação gerado pela indústria cultural relativa aos alimentos.

Na Idade Moderna, o açúcar era considerado um luxo alimentar, pois além de gênero alimentício (especiaria), com a função de prolongar a vida útil dos alimentos ainda forneceu ênfase e ampliação do paladar doce, adoçando bebidas e realçando o sabor de diversos pratos. Também era usado como medicamento em xaropes e elixires, transformando, com enorme repercussão, o cenário alimentício, econômico e social (Carneiro, 2003). Assim, de forma culinária, cultural, econômica e terapêutica, o açúcar foi conquistando cada vez mais o seu espaço e caiu definitivamente no gosto e na graça das pessoas e das sociedades.

Conforme narrado por Carneiro (2003), a relação dos seres humanos com a alimentação, está atrelada a uma série de fatores que representam um sentido para si mesmo e para o sujeito dentro da sociedade, traçando valores representativos para o corpo e para a vida, surgindo assim uma alimentação emocional onde o sujeito usa a comida como forma de lidar com o próprio sentimento e com as representações sociais e culturais, traçando consequências e correlações entre o que se come, com a forma como se sente e com os comportamentos:

A história da alimentação abrange, portanto, mais do que a história dos alimentos de sua produção, distribuição, preparo e consumo. O que se come é tão importante quanto quando se come, onde se come, como se come e com quem se come. As mudanças dos hábitos alimentares e dos contextos que cercam tais hábitos é um tema intrincado que envolve a correlação de inúmeros fatores. (Carneiro, 2003, p. 9)

As transformações dos hábitos alimentares da sociedade contemporânea, refletem mudanças significativas de valores marcando o fim da alimentação em família, o crescimento do número de lanchonetes e a ascensão da alimentação rápida e do *fast-food*. As alimentações em família não implicam apenas momentos que nutrem o corpo, mas proporcionam o fortalecimento de vínculos e o compartilhamento de histórias e intimidades (Carneiro, 2003). Com o avanço das tecnologias e o ritmo de vida cada vez mais acelerado, o conceito de alimentação rápida é muitas vezes associado a um estilo que valoriza a conveniência, a eficiência e a interação consigo mesmo em detrimento da convivência social e da participação ativa nas demandas coletivas.

Para além da alimentação, o homem busca gerar prazer através da comida, da ingestão de alimentos açucarados e estimulantes. Para dar conta das atividades diárias, o corpo e a mente precisam de um suporte de relaxamento e ao mesmo tempo de um aumento de desempenho (Coelho *et al.*, 2022). Sendo o ato de comer muito mais do que alimentação para o ser humano, o consumo de alimentos que estimulam um melhor desempenho nas atividades cotidianas e que proporcionam ao sujeito uma maior sensação de prazer, têm cada vez mais feito parte do seu dia a dia. Esse prazer vem também na forma da representatividade que esse alimento ou objeto ocupa na sociedade, sob promessa de satisfação, de sucesso e de inserção social como ato legitimador das *exigências* de pertencimento e *status* propagados pelo capitalismo, mostrando “o terreno no qual a técnica conquista seu poder que os economicamente mais fortes exercem sobre a sociedade” (Adorno; Horkheimer, 1985, p.57).

Segundo Adorno e Horkheimer (1985) a repetição incisiva exaltando e discriminando produtos e condutas através da padronização do modo de produção, traz a alienação do sujeito em

detrimento da reflexão crítica, formando hábitos de consumo, promovendo hábitos alimentares e promovendo produtos determinados, como desejáveis e essenciais, incentivando certos estilos de vida. Esse impacto vai além da nutrição, fazendo com que o sujeito legitime estilos de alimentação e consumo de certos produtos específicos. Segundo Adorno e Horkheimer (1985), a Indústria Cultural tem um papel primordial na formação, manipulação das necessidades e desejos dos indivíduos.

O filósofo Byung-Chul Han (2015), aponta que na sociedade neoliberal do desempenho, o sujeito toma para si a responsabilidade e se entende como possuidor de todos os poderes sobre si mesmo sem se dar conta da intrincada trama articulada pelo capitalismo. A positivação que impera na contemporaneidade, considerando o desempenho e a superação como meta, cria um ambiente em que emoções que são vistas como negativas, como a raiva e a tristeza, sejam frequentemente silenciadas, impondo uma pressão intrínseca para que os indivíduos se mantenham em um estado constante de otimismo e produtividade, ao mesmo tempo em que, ignorem as experiências e o desenvolvimento emocional humano, poia assim, não percebem os impactos da vida acelerada. A possibilidade de não conseguir atingir o objetivo traçado, faz com que o sujeito legitime subsídios que lhe dão prazer e que estimulam um maior desempenho.

O que caiu também nas graças da sociedade da época atual foi o uso das tecnologias digitais, principalmente o celular. Além das atividades cotidianas de estudo, trabalho, comunicação e sociabilização, as trocas e interatividades humanas passaram a não depender mais do contato presencial, elas são feitas de forma instantânea através das redes sociais. As informações, os entretenimentos e a alimentação estão ao passo de um *click* na tela dos aparelhos, assim facilitando o consumo, otimizando tempo, tornando-se uma extensão de si e dos seus sentimentos.

Essa concepção de otimização de tempo e aumento de rendimento, recai sobre o indivíduo de forma que, o seu valor dentro da sociedade seja estabelecido através da máxima *performance* (Han, 2015). Dentro desse movimento de *performatividade*, o sujeito autoriza para si, substâncias psicoativas em forma de consumo alimentício e de subsídios que o faz ter um maior desempenho na vida econômica, social e familiar, ao mesmo tempo que lhe oferece alguma dose de bem-estar e prazer.

Então, como professores e futuros professores elaboram, no seu dia a dia, o consumo não refletido ou abusivo de alimentos e/ou tecnologias para que suas necessidades de bem-estar, prazer e rendimento sejam atendidas? A vida frenética e o comprometimento exagerado do ser humano urbano com o trabalho, traz como resultado a fadiga e o esgotamento (Han, 2015). Assim sendo, o sujeito se permite, sem perceber, exceder naquilo que lhe dá prazer e disposição.

Através de medidas não repressivas e punitivas, o indivíduo pode repensar o consumo de subterfúgios, como o alimento, que muitas vezes envolve a relação do indivíduo com sua história, seu ambiente e se tornar um refúgio afetivo que lhe traz prazer, bem-estar e disposição, contando, assim, com a regulação de ações mais seguras e menos impactantes. Com o

conhecimento das ações redutoras de danos, é possível que os docentes analisem as circunstâncias à luz dos contextos, conjunturas e estruturas que permeiam o ambiente e suas relações com o que lhes oferece prazer e encontrem meios para uma melhor qualidade de vida através do uso com práticas menos desfavoráveis. (Coelho *et al.*, 2022).

A pesquisadora Gilberta Acselrad nos esclarece que, a redução de danos (RD), não impõe abstinência, apenas afirma a importância de se avaliarem os riscos, sem dúvida, reais. Não prega a permissividade, apenas compreende a fragilidade, que não é só individual, mas também socialmente construída. (Acselrad, 2005, p.7)

Em se tratando dos professores atuantes e em formação, a redução de danos (RD) relacionada ao uso excessivo das tecnologias e, principalmente do celular, pode caminhar no sentido de encontrar maneiras que os ajudem na dinâmica de ensino/aprendizagem em sala de aula e que os auxiliem a utilizar o aparelho de forma mais proveitosa e menos danosa. Referente ao consumo alimentar, um programa de conhecimento, conscientização e compreensão de como o *gosto* é fabricado e distribuído, colabora para uma melhor relação na busca da satisfação, com o menor dano possível ou sem nenhum dano (Acselrad, 2005).

Os cursos de formação continuada oferecidos pela fundação CECIERJ e os cursos oferecidos pelo GPED/UERJ (Grupo de Pesquisa Educação e Drogas da Universidade do Estado do Rio de Janeiro), preparam seus cursistas que são professores ou futuros professores, para abordarem o tema com seus alunos através da análise crítica e a instrumentalizá-los para a execução e confecção de materiais que tratem o tema de forma a romper com o ciclo da repetição punitivista e culpabilizatória, ressaltando uma abordagem antiproibicionista e redutora de danos.

Diante do exposto, a organização desse estudo foi feita a partir do levantamento e contextualização das respostas oferecidas pelos cursistas no primeiro fórum do curso de formação continuada para profissionais da Educação da Fundação CECIERJ, cuja indagação era sobre as suas relações abusivas ou não com o consumo de alimentos e/ou tecnologias.

2. Aportes metodológicos de uma formação de professores EaD

Esse trabalho foi desenvolvido a partir do curso de formação continuada para profissionais da Educação oferecido pela fundação CECIERJ, que tem como tema, Educação sobre drogas: do alimentar ao digital, e como principal objetivo o estímulo aos cursistas para repensarem seus conceitos sobre drogas e tecnologias pautados na redução de danos. O curso foi oferecido gratuitamente no formato de Educação à Distância – EaD, e as interações entre alunos e professores/mediadores foram feitas através de fóruns temáticos. O curso contou com um total de 54 cursistas e sua duração foi de 4 meses, com uma carga horária total de 30 horas.

As observações foram centradas no fórum temático oferecido na primeira semana de curso, que foi destinado à apresentação dos alunos e sobre suas compreensões alimentares e/ou digitais através das questões: 1) Quem sou eu? (minha formação, onde trabalho e o que desempenho) e

Escolha uma tecnologia ou um alimento (um ou outro) que mais lhe representa e diga o motivo de sua escolha.

Baseado nas observações, o objetivo foi analisar às respostas partindo da contextualização entre os reflexos da sociedade contemporânea, que o filósofo Byung-Chul Han (2015) caracteriza como Sociedade do Cansaço, da manipulação do sujeito na Indústria Cultural de Adorno e Horkheimer (1985) e da descrição que Henrique Carneiro (2003) faz sobre a abrangência alimentar como um percurso que vai muito além da relação de alimentação caracterizada como *fome biológica*, mas também segue o percurso da sua fundamental importância materializada nos hábitos, costumes, rituais pessoais e sociais.

Para analisar as repostas do fórum, foi utilizado também o contexto discursivo de Mikhail Bakhtin (2006), visando buscar os enunciados presentes nas respostas dos cursistas de forma a observar os sentidos construídos, de modo a perceber concepções sobre uso de dispositivos psicoativos e valores atrelados a eles. Na interpretação Bakhtiniana (2006), a linguagem oral e escrita, realizada através dos signos linguísticos na interação social entre indivíduos, produz sentidos a partir da realidade concreta e material dos sujeitos implicados. O texto por si só é morto, ele só tem sentido no movimento de expressão e entendimento formado entre os sujeitos, ou seja, na interação verbal.

3. Impactos das adituações contemporâneas: discussão e considerações

A pergunta número um: Quem sou eu? (minha formação, onde trabalho e o que desempenho):

Foram 54 cursistas inscritos no curso de formação continuada de professores denominado Educação sobre Drogas: do alimentar ao digital. Dentre esses, foram 46 cursistas (38 mulheres e 8 homens), que participaram ativamente das questões de interesse desse trabalho. Dos 46 cursistas participantes, 27 estavam atuando no magistério, a maior parte são professores em exercício com formação em Pedagogia. No momento do curso, 19 alunos não atuavam como professores, sendo 07 graduandos em licenciaturas e os 12 restantes estavam trabalhando em atividades diversas, mas, em geral, na área da Educação.

Segundo Coelho (2019), a atualização feita na formação continuada é essencial, pois a educação está em constante transformação. Isso envolve reflexão sobre novas teorias e novas práticas pedagógicas que possam melhorar o ensino e o aprendizado dos alunos, ou seja, a atualização, além de relevante e qualitativa no ensino oferecido, ajuda o profissional da educação a corrigir falhas, preencher lacunas referentes à formação inicial e a manter o professor atualizado. Diante do exposto, com o objetivo de melhor atender às demandas trazidas por seus alunos no dia a dia, os professores buscam se instrumentalizar em conhecimentos e estratégias.

Os Cursos de extensão EaD, se encaixam dentro da ótica da sociedade atual do desempenho (Han, 2015) onde o sujeito gerencia seu tempo de maneira a otimizar as suas necessidades diárias. A flexibilidade da EaD possibilita que os professores conciliem seus estudos com as responsabilidades pessoais e de trabalho, independente da sua localização. O curso em questão atendeu a 46 alunos de diversos municípios do estado do Rio de Janeiro, um aluno do estado de São Paulo e um de Minas Gerais.

O segundo questionamento: Escolha uma tecnologia ou um alimento (um ou outro) que mais lhe representa e diga o motivo de sua escolha.

Separamos as respostas voltadas ao alimentar e ao digital, conforme se vê a seguir.

3.1 O impacto alimentar como suporte

Dentre as respostas dos participantes, foram obtidas 27 escolhas de alimentos. Das 27 escolhas de um alimento, 10 apontaram o café, 5 cursistas escolheram o chocolate, 2 cursistas elegeram um alimento salgado, 1 a cerveja e 9 os alimentos açucarados dos mais diversos como goiabada, bolos, biscoitos ou alimentos com o paladar adocicado.

Como observado, o consumo do café é o mais acentuado, seguido pelo consumo de chocolate (ambos alimentos, que além de outros componentes, possuem cafeína em sua composição), depois pelos doces e alimentos adocicados. Por que será que as pessoas procuram alimentos com estimulantes?

O enunciado proferido por um dos cursistas é emblemático de como o café funciona entre os profissionais da educação:

– *O café, com muitas tarefas, eu sinto que é um corrimão em momentos que estou quase caindo de sono.* (cursista da CECIERJ)

Corrimão é um objeto que serve de apoio para aumentar a segurança física no caso de algum obstáculo ou deficiência pessoal. Funcionando como suporte, ele ajuda a percorrer determinado trecho com mais segurança e eficiência nos dias estressantes e com multitarefas.

Segundo a ótica Bakhtiniana (2006), os discursos são manifestações humanas através da linguagem para cumprir função comunicativa através da (re)produção de sentidos e valores. Segundo Bakhtin, todo signo é ideológico e de natureza social, de modo que ninguém inventa signos ou cria sentidos plenos para os signos vigentes. Há um tênue espaço para as criações individuais (refrações de sentidos) que se estabelecem pelos vínculos com o social, permitindo que o discurso cumpra a dimensão do entendimento ideológico do signo sem tolher à nulidade das formas de contribuição individual.

Pode ser observado, que na sociedade contemporânea neoliberal do rendimento (Han, 2015), onde o valor do indivíduo perante si mesmo e perante a sociedade é a máxima *performance*, um desempenho maximizado é esperado. Esse sujeito acaba por tornar-se submisso a si mesmo e às

próprias necessidades, criando uma meta para se sentir participante e ativo, um igual perante a sociedade, por ele entendida como composta de sujeitos altamente produtivos aos quais ele deve se equiparar ou ultrapassar. O café, como alimento psicoativo, serve de sustentação, um apoio para o sujeito *funcionar* melhor e corresponder às demandas, que condicionam desempenho e sucesso à felicidade (Han, 2015).

Seguindo as respostas dos cursistas, destacamos esses outros enunciados:

- *Um cafezinho é tudo! Me faz acordar e melhora meu humor.* (cursista da CECIERJ)
- *O café, se não tem café de manhã, não consigo nem iniciar minhas atividades laborais.* (cursista da CECIERJ)
- *Café, não fico sem. Me desperta e me relaxa quando necessário.* (cursista da CECIERJ)
- *Café, porque me dá ânimo e gás. O cheiro é super agradável. Amo!* (cursista da CECIERJ)

Em alguns enunciados, pode ser observado, o quanto a cafeína significa um estímulo para o fluir das tarefas. Dentro desse movimento de *performatividade* e extenuação, o sujeito cria para si subterfúgios que o faz ter um maior desempenho e para sentir algum bem-estar, mesmo que momentâneo. Quando o sujeito não pode estar por inteiro em uma determinada tarefa, com o passar do tempo, ele fica cansado, extenuado. Ele tem que produzir e ao mesmo tempo vencer os obstáculos, mesmo assim, ele tem que estar ligado nas produções e obstáculos do futuro e da sociedade, com isso fragmenta e destrói a atenção e o prazer (Han, 2015).

Não podendo apreciar e contemplar o que tem diante de si, o ser humano busca emoções mais imediatas. Busca um prazer mais instantâneo, busca o que lhe dá prazer mais rápido e com menos esforço, pois o tempo que tem, dedica a vivência econômica e social. O sujeito da sociedade neoliberal é forçado a se render, é tanto senhor de seus empreendimentos quanto escravo dos seus excessos (Han, 2015).

- *Café, pelo prazer do sabor, do ritual (principalmente se tiver companhia) e pela sensação de ânimo e estímulo.* (cursista da CECIERJ)
- *Os chazinhos, pois sou uma pessoa agitada e a hora do chá é sagrada, porque me deixa menos acelerada.* (cursista da CECIERJ)

O momento do cafezinho, do chá, passou a ser o momento da integração com o outro e com o próprio ser, um momento de si mesmo, de reflexões e de socialização, de observar um pouco os próprios sentimentos, de estar alguns minutos consigo mesmo. Assim, nesses momentos de relaxamento e distração o sujeito experimenta contentamento, prazer e se reabastece para mais uma jornada de fazeres. Conforme esclarece Carneiro (2003), a alimentação vai muito além de nutrientes em resposta a fome fisiológica, a alimentação estabelece valores psicossociais ligados ao sentido do próprio eu e das diferenças e igualdades em relação aos demais, é uma forma de se obter prazer.

– *O chocolate, pois ao consumir tenho um prazer indescritível, um verdadeiro êxtase calmante.* (cursista da CECIERJ)

– *O açúcar, amo doces.* (cursista da CECIERJ)

– *Café e chocolate, comer um chocolate é a oitava maravilha do mundo.* (cursista da CECIERJ)

– *Salada de maçã com aipo, tenho uma sensação de frescor e me sinto feliz.* (cursista da CECIERJ)

Na busca desenfreada de energia, dinamismo, realização e prazer, o café, o chocolate e os alimentos açucarados entram como impulsionantes no processo de desempenho. Eles entram como substâncias geradoras de maior atividade e maior estímulo, legitimando o ciclo da positividade (Han, 2015).

Segundo Carneiro (2003), o chocolate nasceu como bebida preferida dos deuses maias, virou moeda para os astecas que o tinham como uma bebida refrescante, afrodisíaca e estimulante. Os monges católicos bebiam para ajudar nas práticas religiosas. Antes da revolução industrial, os reis e as classes superiores da Europa, consumiam o chocolate devido aos seus benefícios para a saúde e pela sensação de prazer que proporcionava.

Na Segunda Guerra, o chocolate alimentou o exército americano. Na sua trajetória histórica o chocolate teve uma conotação aristocrática e afrodisíaca. Tanto o café quanto o chocolate e o chá são bebidas que possuem uma grande tradição histórica, cultural e econômica além da transformação gastronômica devido à versatilidade e utilização possível em variadas receitas.

Contudo, temos que levar em consideração que o consumo abusivo desses alimentos, pode causar impacto relacionado a saúde, como a diabetes e outras enfermidades. Segundo Carneiro (2003, p. 30), “Também são características as enfermidades derivadas de superabundância, como é o caso da obesidade, do colesterol elevado ou da diabetes contemporânea.” Levando em conta o custo/benefício nas atribuições de significados e sentidos e na atribuição de rituais e valores da vida cotidiana, a maior preocupação não está no ato de consumir o café, o chocolate e os produtos açucarados, mas sim no quanto os sentidos atribuídos a esses alimentos ensejam o uso abusivo e impactam nos hábitos alimentares de quem os consome. (Coelho; Silva; Silva, 2022).

Abaixo, outros dois enunciados aludem a circunstâncias de conforto e bem-estar:

– *Figo seco com nozes, anis, açúcar, canela e folha de laranjeira, pois me remete a minha infância.* (cursista da CECIERJ)

– *Melancia, por ser doce e refrescante, me traz uma ideia de energia com uma pitada de nostalgia.* (cursista da CECIERJ)

Os alimentos também estão no lugar das memórias afetivas e das situações de aconchego e acolhimento. Alguns alimentos trazem memórias tão intensas e tão afetivas que transportam para outros lugares, trazem *doces lembranças*, lembram *doces momentos*. Até no vocabulário, a palavra *doce* tem o significado de prazer, de contentamento, de algo suave e agradável, *beijo doce*, *doce carícia*, *doce veneno*, e por aí vai... o *doce* na melhor expressão de deleite, mas

conforme foi visto anteriormente, as fontes de prazer e contentamento, se consumidas em excesso, podem causar danos posteriores. Contudo, o estímulo à abstinência não seria o caminho. O caminho seria entender as próprias necessidades (e não a conformidade e alienação impostas pelo mercado) e as reações do corpo físico e mental aliadas ao conhecimento dos caminhos possíveis e desejáveis segundo a redução de danos. “É possível – ao menos – evitar agravos maiores à vida pessoal e social.” (Coelho *et. al.*, 2020).

A pedagogia redutora de danos, ao contrário do que preceitua o proibicionismo, respeita a vontade do sujeito e procura encontrar, alternativas que visam minimizar os impactos negativos associados a comportamentos potencialmente prejudiciais, sem necessariamente eliminar o comportamento em si. O objetivo é não punir, o objetivo é fornecer opções para a redução dos possíveis riscos respeitando a autonomia do sujeito, o que não deve ser confundido com permissividade (Acseirad, 2015).

3.2. O amparo digital e seus impactos cognitivos

A proposta central do primeiro fórum visou a abertura de um debate onde os alunos pudessem reparar a si mesmo nos contextos em que vivem e observar aonde estavam se apoiando para obterem momentos de relaxamento e fuga da aceleração do dia a dia, se em algum alimento, ou em uma tecnologia e assim, tomando como referência os enunciados que afirmaram usar as tecnologias como apoio para os momentos de lazer, pode ser observado que 12 alunos escolheram o celular e outros 3 escolheram o celular junto com um alimento, ou seja, 15 alunos utilizam o amparo digital para seus momentos de desaceleração, um percentual de 33% das respostas obtidas.

A maior parte dos cursistas que escolheram o amparo digital, relataram ter uma dependência acentuada no uso do celular, alguns afirmaram que o utilizam para *tudo* conforme observado nos enunciados abaixo:

– *O que mais me representa é o celular pois no mundo contemporâneo somos muito dependentes dele e precisamos dele para tudo.* (cursista da CECIERJ)

- [...] *é o celular pois uso ele diariamente não apenas para entretenimento e comunicação, mas para trabalhar e estudar.* (cursista da CECIERJ)

- [...] *sem dúvida alguma é o celular! Podemos dizer que carregamos parte da vida nesses aparelhos, da agenda aos meios de pagamento, resolvo praticamente tudo com ele.* (cursista da CECIERJ)

O celular passou a ser uma extensão de suas vidas como objeto de trabalho, estudo, lazer e até mesmo procrastinação, momento em que o sujeito tenta se desviar da aceleração nas atividades diárias, do esgotamento da própria cobrança de performance e rendimento. Só pode ser

acelerado aquele que está em um ritmo inferior ao esperado por ele mesmo ou pelos outros. Segundo Han (2017) essa aceleração extenuante é um movimento obsceno porque é desprovido do sentido da sua singularidade.

Na ótica neoliberal, a superioridade desejada está na massificação, está em ser um igual, em ser um positivo perante a sociedade o que faz com que o sujeito avalize para si o movimento extremo, acelerado, e assim tira de si o sentido do prazer, retira as próprias características e cria para si um movimento de replicação e de aceitação. Han (2017) também esclarece que a aceleração tem seu cerne nos processos em que o sujeito quer se tornar positivo, ou seja, um igual perante a sociedade.

– Seguindo os enunciados produzidos pelos cursistas, pode ser destacado:

– [...] *escolho o telefone celular, que é um misto de necessidade, adição, objeto de procrastinação e ao mesmo tempo de trabalho infinito.* (cursista da CECIERJ)

– [...] *sem dúvidas é o celular pois estou sempre com ele e ele me permite estar em vários lugares mesmo tempo sem sair da minha casa.* (cursista da CECIERJ)

– *Eu uso para o trabalho e para o lazer.* (cursista da CECIERJ)

– [...] *é o aparelho celular, pois praticamente é um instrumento essencial e indispensável para o nosso cotidiano.* (cursista da CECIERJ)

Esse momento em que o sujeito tenta se desviar das atividades diárias e postergar o que deve ser feito, em algumas vezes, demonstra o desânimo frente ao acúmulo de tarefas e a necessidade de desaceleração. Conforme Han (2015), em uma sociedade em que tudo é permitido, a negatividade (individualidade, as diferenças inerentes a cada sujeito), não tem mais lugar.

Sem espaço para sua singularidade, o sujeito se cansa física e emocionalmente. “O cansaço tem um fator de desarme. No olhar longo e lento do cansado a *decisibilidade* cede lugar a uma serenidade” (Han, 2015, p. 41). Quando no sistema econômico e social os valores são medidos pelo desempenho, essa coação do sistema, faz com que o sujeito busque compensação e satisfação em outros meios, então o prazer imediato encobre a escassez de recursos e as privações emocionais. Essa perspectiva pode ser vista nos seguintes enunciados dos cursistas:

– [...] *é o celular que está sempre acessível e que uso pra tudo, me comunicar, ouvir música, pesquisar etc.* (cursista da CECIERJ)

– *O celular hoje é uma ferramenta que resolve muitas coisas. Ali tem um banco, uma máquina fotográfica, um scanner, aplicativo de mensagem instantânea e tantos outros. É o mundo nas mãos.* (cursista da CECIERJ)

– [...] *está presente no meu dia a dia para diversos usos, como ouvir palestras, podcasts, audiolivros e até para a diversão como ouvir música.* (cursista da CECIERJ)

Perante a escolha de alguns dos cursistas, o celular foi eleito por ser um recurso tecnológico que facilita o dia a dia. A partir dele, cada um pode escolher uma infinidade de alimentos prontos ou os ingredientes para prepará-los, pode escolher seu roteiro de viagem, suas roupas e calçados, seu entretenimento, lazer e estabelecer suas comunicações e contatos através das redes sociais. O sujeito pode trabalhar através dele, pode estudar, adquirir informações, acessar as redes sociais, substituir a câmera fotográfica, o gravador, o rádio, ou seja, uma infinidade de recursos.

O celular pode até ser usado também como aparelho telefônico para fazer e receber chamadas (isso até fica esquecido). Diante de tanta diversidade para o uso do celular, a preocupação passa a ser o uso excessivo e abusivo, aquele uso em que o sujeito se exclui das relações presenciais. Então, qual seria o ponto de equilíbrio entre o uso e o abuso do celular?

Não se tem como competir contra um dispositivo capaz de, com um único comando, disponibilizar uma miríade de conteúdos no formato exato desejado, conforme pode ser observado no enunciado de um dos cursistas:

– [...] *o celular, hoje considerado um objeto versátil, com variadas possibilidades, próximo, universal e instrumento de comunicação.* (cursista da CECIERJ)

O desafio não reside apenas no uso do aparelho, mas no equilíbrio entre uso legítimo e sobrecarga, equilíbrio esse hoje modelado pela lógica do desempenho que estrutura o cotidiano (Han, 2015, p. 41). Por essa razão, a proposta de Redução de Danos (RD) não visa à abstinência tecnológica; busca, sim, instaurar formas de utilização que devolvam ao sujeito, e aos coletivos, uma efetiva margem de autodeterminação: recorrer ao celular como suporte ao estudo, ao trabalho e ao lazer sem permitir que ele imponha ritmos ou hierarquias.

Acselrad adverte que diversos comportamentos classificados como *compulsivos* funcionam, na verdade, como estratégias de enfrentamento diante de desconfortos gerados pelo contexto social (Acselrad, 2015, p. 86). Psicologizar o problema, atribuindo ao indivíduo a responsabilidade exclusiva por *regular as suas emoções*, corresponde a reforçar o discurso neoliberal da autorresponsabilização e a obscurecer as pressões da denominada sociedade do cansaço.

A RD, em contraste, parte do reconhecimento de que esse sujeito foi constrangido a converter-se em gestor exausto de si mesmo. O objetivo, portanto, é criar condições para que cada pessoa, em articulação com o coletivo, recupere autonomia e emancipe-se dos imperativos de hiperprodutividade.

Dessa perspectiva, o obstáculo não é o aparelho em si, mas a maneira como ele sustenta a positividade tóxica e reproduz, em nível micro, a disciplina psíquica requerida pelo mercado. Mudar essa relação exige considerar o conjunto das condições sociais: examinar como rotinas, práticas escolares e relações de trabalho estimulam a dependência das telas e, a partir daí, redefinir tempos, espaços e expectativas. Só assim será possível *furar a bolha* — não eliminando a

tecnologia, mas reinscrevendo-a em uma vida que valorize pausas, convívio humano e reflexão crítica.

4. Conclusão

O professor faz parte de uma categoria de trabalhadores na qual a sociedade credita muitas expectativas e que possui uma demanda muito grande de atividades, mas é um profissional pouco apoiado no atual cenário brasileiro. As mudanças tecnológicas e sociais têm sido crescentes e cada vez mais os docentes são cobrados e forçados a se atualizarem e se adaptarem. Surgem novas legislações, novos métodos, novos processos pedagógicos e isso tem impactado diretamente a saúde e o trabalho dos docentes.

Construir conhecimentos, requer habilidades diversas para dar e receber de forma a contemplar o objetivo educacional. Como se não bastasse, os professores do momento atual, ainda têm preocupações referentes a violência, que coloca em risco a sua integridade física em sala de aula.

Nesse novo cenário, onde as tecnologias fazem parte da vida cotidiana, encontram-se os espaços escolares e os professores. A era tecnológica tira do professor a posição do saber, com isso o docente fica vulnerável a comparações nem sempre coerentes e verdadeiras. Os professores precisam se reinventar, buscar novas didáticas que não permitam que a atenção aos conteúdos ministrados, seja disputada com os celulares.

Dentro da personalidade da cada escola e cada turma, os professores podem usar o celular como aliado do processo educativo utilizando-se de aplicativos de jogos e de dicionários, podem compartilhar sites para pesquisas, podem fazer vídeos e criar músicas relacionados ao contexto estudado e, nesse movimento, negociar com os alunos o tempo de uso do celular para estudo e para interações, sem que prevaleça uma disputa entre a importância que o celular exerce para cada um e a necessidade de se construir conhecimentos.

Esse novo contexto, requer professores que estejam preparados, conscientes e seguros de seu papel de profissionais do ensino. Para isso, fazer formações continuadas que ofereçam suportes adequados que complementem e atualizem seus conhecimentos, faz com que os professores tenham instrumentos seguros para esclarecerem suas dúvidas e auxiliarem não só seus alunos, mas, tanto quanto possível, a comunidade escolar.

Observando a necessidade de abordagens educativas sobre drogas e redução de danos, a Fundação CECIERJ, oferece cursos de formação à distância de educação para as drogas como também o GPED/UERJ, que além de ser um grupo de pesquisas na área de Educação para as drogas, oferece cursos de formação continuada para que professores e futuros professores se instrumentalizem com materiais e saberes para as drogas e ofereçam aos seus alunos informações com mais segurança e mais humanizadas.

O curso do qual resultou esse trabalho foi Educação sobre Drogas: do alimentar ao digital, oferecido pela Fundação CECIERJ, que promoveu, entre seus integrantes, um conjunto dinâmico de ações associadas aos recursos didáticos, incentivando as trocas de experiências entre alunos com a orientação de tutores sempre estimulando a reflexão e o questionamento.

Conforme as respostas e os questionamentos dos cursistas, foi percebido que a educação coloca o professor frente a questões que podem ter um grande impacto na sua saúde física e mental. A insegurança e a própria cobrança por uma performance desejada, assim como o excesso de trabalho aliado a baixa remuneração, são alguns dos muitos fatores que fazem com que professores se permitam subsídios psicoativos, alguns em forma do prazer alimentar e alguns outros em forma do prazer oriundo dos dispositivos tecnológicos.

Os danos ocasionados por um sistema explorador e abusivo já estão aí, rever formas de recompensas, de autocuidado, de autoacolhimento e estabelecer estratégias para o enfrentamento do estresse é um caminho para a redução de danos. Cultivar sociabilidades presenciais, encontros presenciais intrapessoais, promover ações coletivas na presencialidade também são formas de *desensimesmar* cada indivíduo. O isolamento é produto da sociedade do cansaço. Na relação com o outro, na fala com o outro as interações caminham para a construção de relações com mais qualidade e profundidade.

O reconhecimento do que faz mal é parte de um processo. Muitas vezes faz parte do caminho um desapego lento e gradual, há dias melhores que outros e pode não parecer, mas as pequenas mudanças auxiliam de forma mais efetiva. Focar nos benefícios do próprio processo de mudança é uma parte da questão, a outra parte seria o interesse pelo que diz respeito ao social, ao coletivo, à humanidade. O exercício da alteridade e da cidadania leva o sujeito ao reconhecimento do coletivo promovendo o seu bem-estar e o bem-estar social.

Os resultados revelam que um movimento constante em relação a educação para as drogas precisa de professores com informações consistentes para responder aos questionamentos com segurança, professores que incentivem na sala de aula, debates, projetos e pesquisas que fomentem o entendimento das abordagens antiproibicionistas e da redução de danos.

Essas abordagens não devem ser feitas só nas feiras de ciências, mas durante todo o ano letivo e em disciplinas diversas, fazendo com que os alunos se acostumem e se apropriem do tema de forma mais leve, amistosa e contínua. O espaço escolar é um ambiente propício para tais assuntos e abordagens, pois encontram-se indivíduos com múltiplas experiências de vida dentro de um espaço multidisciplinar e multidirecional que gera aprendizagens entre professor-aluno, aluno-professor e de ambos com a sociedade.

Diante desse cenário, a pesquisa aponta para a necessidade de repensar as condições de trabalho dos professores, oferecendo suporte para que lidem com as demandas da profissão de forma mais saudável. Aponta também para a importância de incluir a temática das drogas utilizando-se de abordagens como a redução de danos, que incentivam a autoconsciência, a moderação e a busca por alternativas menos prejudiciais. Os debates proporcionados por esta pesquisa reforçam

a importância de um debate amplo e constante sobre a relação entre educação, saúde e tecnologia, considerando as particularidades do contexto escolar e os desafios enfrentados pelos professores na atualidade.

Agradecimentos

Agradeço a Fundação CECIERJ pela oportunidade de participar do Curso de formação continuada para professores: Educação sobre drogas: do alimentar ao digital, não só como pesquisadora, mas também como aluna, enriquecendo meus saberes. Agradeço também aos professores que mediam e conduziram o curso com especial acolhimento e pelos debates que proporcionaram a produção desse artigo.

Referências

Acselrad, Gilberta. org. A educação para a autonomia: construindo um discurso democrático sobre as drogas. In: **Avessos do prazer: drogas, Aids e direitos humanos** [online]. 2nd ed. rev. and enl. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2005, pp. 183-212. ISBN: Available from: doi: 10.7476/9788575415368. Disponível em <https://books.scielo.org/id/bgqv/pdf/acselrad-9788575415368> Acesso em: 01 set. 2024.

Acselrad, Gilberta. org. Para início de conversa. In: **Quem tem medo de falar sobre drogas?** Saber mais para se proteger. 1. ed. Rio de Janeiro: FGV, 2015.

Adorno, Theodor Ludwig Wiesengrund; Horkheimer, Max. **Dialética do esclarecimento: fragmentos filosóficos**. Rio de Janeiro: Zahar, 1985.

Bakhtin, Mikhail. **Marxismo e Filosofia da Linguagem**. São Paulo: Hucitec, 1988.

Carneiro, Henrique Soares. **Comida e Sociedade. Uma história da alimentação**. 7a. Ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2003.

Coelho, Francisco José Figueiredo dos; Santos, Gergianna Silva dos; Silva, Maria de Lourdes da. Quer um café, um chá ou um refrigerante? O uso da cafeína na perspectiva da Redução de Danos entre jovens e adultos. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 9, n. 8, pág. e221985625, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i8.5625. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/5625> Acesso em: 01 set. 2024.

Coelho, Francisco José Figueiredo dos; Santos, Gergianna Silva dos; Silva, Maria de Lourdes da. Da Gula Alimentar a Tecnológica: Reflexão Redutora de Danos diante da Sociedade do Consumo. **Revista Aleph**, Niterói, v. 3, n. 39, p. 169-185, 2022. Disponível em: <https://periodicos.uff.br/revistaleph/article/view/54714/33418> Acesso em: 01 set. 2024.

Coelho, Francisco José Figueiredo dos. **Educação Sobre Drogas e Formação de Professores: Uma proposta de ensino a distância centrada na redução de danos.** Curitiba: Brazil Publishing, 2019.

Han, Byung-Chul. **Sociedade da Transparência.** Petrópolis, RJ: Vozes, 2017.

Han, Byung-Chul. **Sociedade do Cansaço.** Petrópolis, RJ: Vozes, 2015.