



ISSN 2359-5051

Revista Diálogos Interdisciplinares GEPFIP/UFMS/CPAQ

Grupo de Estudos e Pesquisa em Formação Interdisciplinar
de Professores

A SAÚDE MENTAL DO PROFESSOR E OS IMPACTOS QUE PODEM OCORRER NO PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM DOS ESTUDANTES

TEACHER'S MENTAL HEALTH AND THE IMPACTS THAT MAY OCCUR IN STUDENTS' TEACHING-LEARNING PROCESS

Edimara Cristina Brito e Sousa ¹
Magda de Brito Ramos ²
Maiquele Leite Gabriel ³
Rosinete Aparecida dos Anjos Dobix ⁴
Helen Paola Vieira Bueno ⁵

RESUMO

Com o objetivo de relatar sobre algumas vivências do professor (a) que está inserido no contexto educacional, com foco na saúde mental e nas interferências que esta condição pode ocasionar no cotidiano do professor (a), esta pesquisa buscou relatar algumas experiências em ambiente escolar. Diante disto a pesquisa buscou analisar a rotina desses profissionais e todos os fatores que estão envolvidos, observar as dificuldades que esses profissionais encontram no dia a dia e identificar questões que podem estar relacionadas a sua condição e verificar se existe influência dessa condição no processo de ensino aprendizagem, buscando responder a seguinte pergunta, a saúde mental do professor pode interferir no processo de aprendizagem dos estudantes no contexto educacional? Portanto, essa pesquisa se fez relevante pois buscou analisar vivências de diferentes regiões do país,

¹ Pedagoga. Estudante do Curso de Especialização em Alfabetização, Letramento e Educação Especial: Perspectivas da Inclusão na Diversidade Cultural da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul – Campus de Aquidauana (UFMS/CPAQ). E-mail: edimaraouro@hotmail.com.

² Pedagoga. Geógrafa (bacharelado e licenciatura). Pós-graduada em Didática do Ensino Superior e em Educação Especial. Estudante do Curso de Especialização em Alfabetização, Letramento e Educação Especial: Perspectivas da Inclusão na Diversidade Cultural da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul – Campus de Aquidauana (UFMS/CPAQ). E-mail: magda.geo@hotmail.com.

³ Pedagoga. Estudante do Curso de Especialização em Alfabetização, Letramento e Educação Especial: Perspectivas da Inclusão na Diversidade Cultural da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul – Campus de Aquidauana (UFMS/CPAQ). E-mail: maiqueleleite@hotmail.com,

⁴ Pedagoga. Pós-graduada em Psicopedagogia Institucional e Clínica. Estudante do Curso de Especialização em Alfabetização, Letramento e Educação Especial: Perspectivas da Inclusão na Diversidade Cultural da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul – Campus de Aquidauana (UFMS/CPAQ). E-mail: rosinete.1995@gmail.com.

⁵ Psicóloga, Mestre e Doutora em Psicologia. Docente na Universidade Federal de Mato Grosso do Sul – Campus de Aquidauana (UFMS/CPAQ). E-mail: helen.bueno@ufms.br.



oportunizando ampliar o conhecimento sobre a temática e comparando experiências de diversos profissionais. Nesse ínterim, é necessário afirmar que, a orientação da Professora Doutora Helen Paola Bueno, durante todo período de estudos corroborou para o processo de conclusão do curso de pós graduação em Alfabetização, Letramento e Educação Especial: Perspectivas da Inclusão na Diversidade Cultural, da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Campus de Aquidauana.

Palavras-chave: Professor. Saúde mental. Ambiente escolar.

ABSTRACT

With the aim of reporting on some experiences of the teacher who is inserted in the educational context, with a focus on mental health and the interference that this condition can cause in the teacher's daily life, this research sought to report some experiences in a school environment. In view of this, the research sought to analyze the routine of these professionals and all the factors that are involved, observe the difficulties that these professionals encounter on a daily basis and identify issues that may be related to their condition and verify whether there is an influence of this condition on the teaching process. learning, seeking to answer the following question, can the teacher's mental health interfere with the students' learning process in the educational context? Therefore, this research was relevant as it sought to analyze experiences from different regions of the country, providing opportunities to expand knowledge on the subject and comparing experiences of different professionals. In the meantime, it is necessary to state that the guidance of Professor Helen Paola Bueno, throughout the study period, contributed to the process of completing the postgraduate course in Literacy, Literacy and Special Education: Perspectives on Inclusion in Cultural Diversity, at the University Federal District of Mato Grosso do Sul, Aquidauana Campus.

Keywords: Teacher. Mental health. School environment.

1. INTRODUÇÃO

O presente artigo visa relatar sobre algumas vivências do professor que está inserido no contexto educacional, com foco na saúde mental e nas interferências que esta condição pode ocasionar no cotidiano do professor. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde mental é um estado vivido pelo indivíduo que possibilita o desenvolvimento de suas habilidades pessoais para responder aos desafios da vida.

Com o objetivo de analisar a rotina desses profissionais e todos os fatores que estão envolvidos, faz-se necessário observar as dificuldades que esses profissionais encontram no dia a dia, identificar questões que podem estar relacionadas a sua condição e verificar se existe influência dessa condição no processo de ensino aprendizagem. Dessa forma busca-se responder a seguinte pergunta de partida: A saúde mental do professor pode interferir no processo de aprendizagem dos estudantes no contexto educacional?

A neurociência descreve a estrutura e funcionamento do sistema nervoso, enquanto a educação cria condições que promovem o desenvolvimento de competências. Os professores atuam como agentes nas mudanças cerebrais que levam à aprendizagem (Coch e Ansari, 2009).

Quanto aos professores, profissionais habilitados para trabalhar com a educação, com famílias e sociedade em geral, fica o desafio de garantir o acesso, a permanência e a aprendizagem dos estudantes que atualmente apresentam especificidades no sistema regular de ensino, tendo em vista o envolvimento de



questões fundamentais que envolve diversos fatores (fatores biológicos, psicológicos e sociais).

A escola como instituição social é o ambiente onde o desenvolvimento do estudante e o acesso ao conhecimento devem acontecer de forma contínua e reflexiva, o professor que está inserido no contexto educacional se desdobra enquanto profissional, o que pode ocasionar problemas relacionados a sua saúde mental.

O aprender e o ensinar se conectam, ambos são indissociáveis e considerados como um desafio, sobretudo quando se prende a universalização ao acesso de uma cultura letrada, não é simples determinar exatamente quando e como os indivíduos aprendem, o processo de escolarização exige um conjunto de habilidades e competências preliminares. O processo de conhecer e de ensinar são simultâneos, ao mesmo se ensina e aprende, e ao educar se desenvolve e se transforma em conhecimento, neste processo tanto o professor quanto os estudantes devem estar preparados para seguir adiante.

Mediante a essas adversidades foi despertado o anseio em argumentar sobre essa temática, pois tal condição está se tornando uma rotina nas escolas brasileiras, onde observamos diversos professores enfrentando barreiras que interferem na sua rotina profissional e pessoal. Essa pesquisa se fez relevante pois buscou analisar vivências de diferentes regiões do país, oportunizando ampliar o conhecimento sobre a temática e comparando experiências de diversos profissionais.

O caminho percorrido para alcançar os resultados desta pesquisa nos mostra que, em relação aos objetivos é do tipo descritiva, pois o objetivo foi relatar uma determinada realidade.

Quanto ao procedimento técnico tratou-se de estudo de caso, buscando entrevistar professores que estão afastados do contexto escolar, pois “um estudo de caso pode ser caracterizado como um estudo de uma entidade bem definida como um programa, uma instituição, um sistema educativo, uma pessoa, ou uma unidade social” (Gerhardt e Silveira, 2009, p.39).

Dessa forma, quanto a abordagem, tratou-se de pesquisa com uma abordagem qualitativa, entende-se que “a pesquisa qualitativa se preocupa, portanto, com aspectos da realidade que não podem ser quantificados, centrando-se na compreensão e explicação da dinâmica das relações sociais” (Gerhardt e Silveira, 2009, p.32). Quanto ao método partiu-se da ideia de que a investigação se centrou no método hipotético dedutivo, pois poderia ser comprovado ou não.

Em relação à coleta de dados, foi realizado uma análise comparada entre as entrevistas aplicadas, a pesquisa bibliográfica esteve presente em todo desenvolvimento desse artigo. Quanto a natureza, consistiu em uma pesquisa de natureza de pesquisa aplicada.

No decorrer desta pesquisa ficou evidente que existem inúmeras dificuldades encontradas no contexto escolar, e a saúde mental do professor está em foco. Desde os primórdios da humanidade vivenciamos uma trajetória árdua, de muitas lutas e algumas conquistas, políticas públicas ineficientes que de alguma forma garantem, porém segregam. Cagliari (1996, p.38) “ressalta que, a educação não se conhece a si mesma: quantas vezes se vê órgão público tomar decisões obrigando todos os professores a agir de uma determinada maneira, sem respeitar a individualidade de cada



um, seu modo de ser e de trabalhar.”

Esta pesquisa buscou responder a seguinte pergunta de partida: A saúde mental do professor pode interferir no processo de aprendizagem dos estudantes no contexto educacional? Faz-se necessário ressaltar que o lócus desta pesquisa foi em diferentes regiões e cenários educacionais (escola indígena e escola rural com turmas multisseriadas e escolas com ensino regular). Buscando responder a pergunta acima e através dos relatos de experiências, pode-se afirmar que o professor que está enfrentando batalhas tanto pessoais como profissionais interfere de maneira negativa no desenvolvimento dos estudantes, tendo em vista que, por mais que o professor não reconheça, de alguma forma sua condição afeta diretamente o processo de ensino. Vimos em alguns relatos a desmotivação, o cansaço, o stress do dia a dia, ansiedade que professores vem vivenciando no decorrer dos anos devido ao trabalho em excesso e também por suas particularidades.

2. VIVÊNCIAS SOBRE SAÚDE MENTAL EM PROFESSORES EM DIFERENTES REGIÕES

Este artigo visa relatar experiências vivenciadas em relação a saúde mental do professor em diferentes regiões do Brasil. São muitas as dificuldades encontradas neste contexto, pois sabemos que a educação é um processo desafiador.

Com efeito, a atividade principal do profissional do magistério é o ensino, que consiste em dirigir, organizar, orientar e estimular a aprendizagem escolar dos alunos. É função da condução do processo de ensinar, de suas finalidades, modos e condições, que se mobilizam os conhecimentos pedagógicos gerais e específicos (Libâneo, 2013 p.14).

Diante desta citação de Libâneo nos remete a pensar e indagar sobre as problemáticas que podem estar relacionadas a saúde mental do professor, uma dessas problemáticas seria a influência no desenvolvimento dos estudantes.

Educação é um conceito amplo que se refere ao processo de desenvolvimento unilateral da personalidade, envolvendo a formação de qualidades humanas – físicas, morais, intelectuais, estéticas – tendo em vista a orientação da atividade humana na sua relação com o meio social, em determinado contexto de relações sociais. A educação corresponde, pois, a toda modalidade de influências e inter-relações que convergem para a formação de traços de personalidades social e do caráter, implicando uma concepção de mundo, ideias, valores, modo de agir, que se traduzem em convicções ideológicas, morais, políticas, princípios de ação frente a situações reais e desafios da vida prática (Libâneo, 2013 p. 21-22).

Para a realização desta pesquisa aplicamos um questionário com as seguintes perguntas e em



diferentes contextos do cenário educacional (professor que atua em ensino regular, professor que atua em escolas indígenas e rurais em salas multisseriadas): i) Dados pessoais dos entrevistados (nome, data de nascimento, formação, entre outros); ii) Há quanto tempo trabalha como professor?; iii) Há quanto tempo trabalha como professor de educação especial?; iv) Você se sente desmotivado ou estressado em relação a sua profissão?; v) Alguma vez já buscou ajuda com algum profissional para falar sobre sua saúde mental? Médico, psicólogo ou outro profissional de saúde?; vi) Alguma vez sentiu que o relacionamento com seus colegas de trabalho ficou diferente depois que começou a se sentir estressado ou desmotivado?; vii) Na sala de aula já percebeu, em algum momento que seu controle emocional está instável?; viii) Como você lida com questões emocionais instáveis quando está exercendo seu trabalho?; ix) Se você tivesse que dar uma nota de 0 a 10 para seu estresse, sendo que 0 seu estresse estaria muito baixo e nota 10 seu estresse estaria muito alto, que nota você daria? Porquê?; x) Você toma algum tipo de medicamento relacionado a saúde mental ultimamente?; xi) Você sente que o seu trabalho está afetando negativamente seu bem estar?; xii) Você busca algumas alternativas para aliviar seu estresse. Como fazer atividades físicas, mexer com plantas, fazer algum artesanato? Se sim, sente que isso melhora os sintomas do estresse? e xiii) Quais sintomas de estresse você sente? Dores, palpitações, sono/falta de sono, etc.

O professor possui um papel de extrema relevância na escola e exerce um papel um tanto quanto desafiador. Lidar com pessoas em diferentes contextos nos faz reconhecer a complexidade do trabalho docente, tendo em vista uma desvalorização para esta categoria, que se faz indispensável na formação do indivíduo. É notório que, em alguns momentos os professores que estão inseridos no ambiente escolar se sentem impotentes ou até mesmo incompetentes para lidar com as diferenças e desafios impostos em sala de aula. Weiss (1997, p. 21) afirma que durante o processo de aprendizagem “a relação totalmente aberta com o objeto a ser conhecido cria uma reação de temor, gerando ansiedade e angústias básicas: o aluno não avança na construção do conhecimento e pode apresentar condutas estereotipadas e regressivas”.

Observa-se que o professor deve estar bem consigo mesmo para que possa administrar e conduzir os estudantes, fazendo intervenções necessárias sempre que for preciso, portanto, um profissional com a saúde mental abalada não conseguirá conduzir com maestria sua tarefa diária, haja vista que o professor busca diariamente o fortalecimento de laços afetivos, construção intelectual, estimula o conhecimento, o desenvolvimento da autonomia e criatividade dos estudantes, buscando sua formação de forma integral.

2.1 O estresse em foco no cotidiano do professor

O estresse é uma condição que define a resposta fisiológica, biológica ou psicológica de uma



pessoa sobre pressão. Como conceitua Albrecht (1988), o estresse é um conjunto de condições bioquímicas do organismo humano, refletindo a tentativa do corpo de fazer o ajuste às exigências do meio. Pontua-se o estresse na profissão docente destacando que este pode atingir tanto psicologicamente, quanto fisicamente, apresentando diversos sintomas, tais como: a irritabilidade excessiva, pensar constantemente em um só assunto e sensibilidade emotiva excessiva. Na área física, os sintomas mais presentes podem ser: cansaço constante, sensação de desgaste físico constante e problemas com a memória.

Diante das entrevistas realizadas e em conversas com demais profissionais da educação, pôde-se observar que na atualidade e de maneira rotineira, diversos profissionais apresentam em suas atividades pedagógicas sentimentos de desilusão, desencantamento, desmotivação e dificuldades de lidar com as situações novas requeridas no ambiente educacional. Por causa da cobrança advinda da sociedade, da escola, dos pais e a própria exigência em permanecer atualizado a fim de responder às expectativas e necessidades dos estudantes, conduz o professor na busca de alternativas diferenciadas para dar conta de suas atividades pedagógicas, enquanto educador.

É importante destacar que em alguns casos envolvendo estresse, depressão, ansiedade não estão apenas relacionados ao trabalho, mas também em conflitos pessoais no convívio familiar e social. Para Ramos (1992) as consequências do estresse incidem nas instituições organizacionais e põe em situação de risco a motivação, o desempenho, a produtividade, a autoestima e a saúde de seus membros.

Portanto, faz-se necessário ressaltar que essa condição está muito frequente na atualidade, professores vivenciam um momento delicado no mundo do trabalho caracterizado por intensas mudanças e pressões que conduzem a diversas consequências como excesso de preocupação com a sua profissão entre outras. À Constituição Federal Brasileira (1988), compete o papel de se comprometer perante a sociedade a construir um ambiente focado nos pressupostos da igualdade de direitos e da dignidade humana.

Conscientizar o profissional a perceber a sua relevância, a buscar ajuda para cuidar das suas emoções quando necessário, cuidar de sua saúde física e mental é tão necessário, pois faz com que o profissional tenha uma rede de apoio, pois o professor desempenha um papel fundamental no ambiente escolar, valorizar este profissional é de suma importância para evolução de uma sociedade.

A educação brasileira apresenta desde seus primórdios uma junção de fatores e influência: territorial, étnico, econômica, político, linguístico, religioso e cultural, para tanto somos reflexo deste processo árduo de longas datas de avanços e desafios, conquistas legais por intermédio da Constituição Federal, decretos, leis, normativas e como política pública de educação.

Couto (1979) organizou uma lista sucinta dos fatores ligados às condições de trabalho que



podem desencadear o estresse: chefia insegura, responsabilidade mal delegada, bloqueio de carreira, conflito entre chefias, entre outros. No entanto, a elaboração mais completa foi realizada pelo NIOSH (1999) e pela *European Commission* (2002):

- O desenho das tarefas: pesada carga de trabalho ou ociosidade, poucas pausas para o descanso, longas jornadas de trabalho ou turnos, tarefas rotineiras com pouco significado, tempo insuficiente para completar o trabalho de modo satisfatório ausência de descrição clara da tarefa, ausência de controle ou de orgulho em relação ao produto do trabalho;
- Estilo de gerenciamento: ausência de participação dos trabalhadores na tomada de decisões, comunicação precária na organização, ausência de políticas amistosas, de reconhecimento ou de recompensa quando o trabalho é bem realizado, de oportunidades de o funcionário utilizar efetivamente seus talentos pessoais ou habilidades e para fazer queixas; problemas ergonômicos, entre outros.
- A importância do autoritarismo e de outras características pessoais das chefias que, refletidas numa linha hierárquica, constitui fonte de angústia, manifestações psiquiátricas e psicossomáticas. Assim sendo, as emoções atuam através de seus equivalentes fisiológicos, provocando dores musculares, diarreias, hipertensão arterial, entre outros.
- Relações interpessoais: ambiente social pobre e ausência de cooperação e de apoio entre colegas e supervisores, exposição a prejuízos relacionados com a idade, sexo, gênero, raça, etnia ou religião, exposição à violência, ameaças ou intimidação;
- Papéis no trabalho: expectativas de trabalho conflituooso ou incerto, muita responsabilidade, porém pouca autoridade ou capacidade de tomada de decisões, ausência de uma descrição clara dos papéis, chance de um pequeno erro ou de um lapso momentâneo de atenção levar à consequências sérias ou desastrosas;
- Preocupações com a carreira: insegurança no trabalho, ausência de oportunidades de crescimento ou promoção, rápidas mudanças para as quais o trabalhador não está preparado;
- Condições do ambiente: características físicas desagradáveis ou perigosas do ambiente de trabalho, como aglomeração de pessoas, barulho, poluição do ar.

Moura (2000) comenta que as dez maiores fontes de exaustão para os docentes são: a) desmotivação dos alunos; b) comportamento indisciplinado dos alunos; c) falta de oportunidades de ascensão na carreira profissional; d) baixos salários; e) más condições de trabalho; f) turmas excessivamente grandes; g) pressão de tempo e prazos; h) baixo reconhecimento e pouco prestígio social da profissão; i) conflitos com colegas e superiores; j) rápidas mudanças nas exigências de adaptação dos currículos.

O Sindicato de Professores da Bahia – SINPRO-BA (2007) cita a pesquisa de Ruiz *et al.* (1995) que investigou professores de 1º e 2º graus da rede pública de Sorocaba, São Paulo, num ambulatório especializado em Saúde Ocupacional. A demanda por atendimento foi periódica nos semestres: no começo do ano era pequena, nos meses seguintes aumentava, no início do 2º semestre voltava a diminuir e, novamente, aumentava no final do ano. Durante as férias, a demanda registrada era mínima. Segundo os autores, esse comportamento da demanda favorece a hipótese



de que a procura do cuidado médico e, conseqüente afastamento do trabalho, aumentava no decorrer do período letivo, revelando um desgaste crescente dos professores.

Nesta mesma pesquisa, os problemas de saúde mais frequentes foram: perda de energia, impaciência, dores de cabeça, hiperalimentação, aumento da irritabilidade e dores na coluna. Em questão aberta do questionário aplicado, os professores estabeleceram como principais fatores de estresse: avaliações, tempo insuficiente para as tarefas estabelecidas, preocupações diárias (trabalho de casa, currículos, reuniões), responsabilidades extracurriculares, problemas com os pais que não se preocupavam com a vida escolar do aluno e falta de tempo para estar com a família. Fatores demográficos e experiência de ensino não contribuíram para a ocorrência do estresse, que apareceu como um forte preditor de insatisfação e esta se mostrou fortemente associada aos problemas de saúde.

2.2 A qualidade de vida do professor: desafios e impactos na prática educacional

A função do trabalho vem ocupando cada vez mais a vida das pessoas na sociedade, fazendo com que os indivíduos dediquem parte de suas vidas trabalhando. Sendo assim, é de suma importância uma avaliação e identificação sobre as conseqüências das atividades profissionais na vida das pessoas. Mesmo sendo um ambiente acolhedor, a rotina se torna cansativa e desgastante em virtude de extensas horas de trabalho.

Salvador e Bueno (2018) declara que

Diante de tantas exigências relacionadas a profissão docente e principalmente ao professor de educação infantil, o desempenho das funções relacionadas ao ser professor torna-se um desafio nas questões familiares, pessoais, salariais, relações humanas no trabalho e saúde física e emocional. Por esta razão, é compreensível que, algumas vezes, o professor sinta-se fragilizado, ou até mesmo exausto, física e emocionalmente por causa do seu trabalho, isso pode afetar sua qualidade de vida, a sua qualidade de vida no trabalho e possivelmente ocasionar o surgimento de doenças físicas e mentais (Salvador e Bueno, 2018, p.35).

O excesso de trabalho e as cobranças provocam fadiga, cansaço e irritabilidade e desinteresse em executar sua função profissional. Infelizmente todas essas questões acabam prejudicando a saúde não só física como psicológicas desse trabalhador.

A melhora desse ambiente e as condições de trabalho poderá contribuir com a motivação dos funcionários apresentando maior satisfação de estar nesse ambiente. O profissional trabalha com excelência e responsabilidade em um ambiente que contribui com o seu bem-estar.

De acordo com Minayo (2000, p.10), ressalta que qualidade de vida



é uma noção eminentemente humana, que tem sido aproximada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial. Pressupõe a capacidade de efetuar uma síntese cultural de todos os elementos que determinada sociedade considera seu padrão de conforto e bem-estar. O termo abrange muitos significados, que refletem conhecimentos, experiências e valores de indivíduos e coletividades que a ele se reportam em variadas épocas, espaços e histórias diferentes, sendo, portanto, uma construção social com a marca da relatividade cultural (Salvador; Bueno, 2018, p.35).

O grande desenvolvimento da sociedade e o crescimento da economia não está relacionada somente ao modo de produção, mas sim do bem-estar dos trabalhadores, saúde mental e principalmente das condições de trabalho. Todos esses fatores são de suma importância, pois reflete diretamente na qualidade do trabalho dos indivíduos.

O mundo do trabalho tem passado por várias mudanças e exigências, essas por sua vez acabam gerando consequência a saúde mental desses profissionais afetando a qualidade no trabalho gerando doenças psicológicas e o aumento do estresse, principalmente na profissão de docência. Ao observarmos a sociedade, vemos que ela passou por muitas transformações no que se refere ao comportamento e estrutura familiar, principalmente entre crianças, jovens e adolescentes. Dessa forma os profissionais da educação acabam recebendo uma enorme carga de estresse trazida não tão somente pela desestrutura familiar, mas também pela inúmeras exigências e cobranças depositadas sobre esses educadores.

A profissão docente, embora crucial para a construção de uma sociedade mais justa e equitativa, exibe uma série de desafios que podem comprometer a qualidade de vida dos professores. Fatores como excesso de trabalho, a baixa remuneração, as condições inadequadas de trabalho e a falta de reconhecimento profissional contribuem para um cenário de estresse e insatisfação, refletindo diretamente no desempenho docente e na qualidade do ensino.

A qualidade de vida dos professores é influenciada por uma complexa rede de fatores internos e externos à escola. Dentre os principais desafios enfrentados pelos docentes, destacam-se:

- i) Carga horária excessiva: A sobrecarga de trabalho, que inclui a preparação de aulas, a correção de atividades, a participação em reuniões e projetos, além das atividades extracurriculares, contribui para o esgotamento profissional e a diminuição da qualidade de vida (Lima, 2018).
- ii) Baixa remuneração: Os salários insuficientes geram dificuldades financeiras e comprometem a capacidade dos professores de suprir suas necessidades básicas e investir em sua própria formação e desenvolvimento (Ribeiro, 2015).
- iii) Condições de trabalho inadequadas: A infraestrutura precária das escolas, a falta de recursos materiais e tecnológicos, e um ambiente de trabalho hostil podem gerar estresse e insatisfação profissional (Santos, 2021).



- iv) Relações interpessoais conflituosas: Conflitos com colegas, pais de alunos, alunos e gestores escolares podem criar um ambiente de trabalho negativo e afetar a saúde mental dos professores (Silva, 2019).
- v) Falta de reconhecimento profissional: A desvalorização da profissão docente, tanto social quanto politicamente, pode afetar a autoestima e a motivação dos professores, diminuindo seu engajamento e comprometimento com o trabalho (Oliveira, 2017).
- vi) Exigências cada vez maiores: A sociedade contemporânea demanda dos professores um desempenho cada vez mais elevado, com a necessidade de dominar novas tecnologias, atender às diferentes necessidades dos alunos e lidar com turmas cada vez mais heterogêneas (Moreira, 2020).

Com isso entende-se que a qualidade de vida é um conceito multidimensional, que engloba diversos aspectos da vida humana. Existem diversos modelos que buscam definir e medir a qualidade de vida, como o modelo de Nolan, que considera os domínios físico, psicológico, social e espiritual, e o modelo de Warwick-Edinburgh, que inclui os domínios saúde, bem-estar psicológico, relações sociais, ambiente e oportunidades (Minayo, 2010).

Esses modelos permitem uma compreensão mais abrangente da qualidade de vida e auxiliam na identificação das áreas em que os professores podem estar enfrentando maiores dificuldades. Ao analisar os diferentes domínios da qualidade de vida, é possível identificar as necessidades específicas dos professores e desenvolver ações mais eficazes para promover o seu bem-estar.

Professores satisfeitos, saudáveis e motivados são mais propensos a criar um ambiente de aprendizagem positivo e a estabelecer relações mais significativas com seus alunos. Além disso, a qualidade de vida dos professores impacta diretamente sua saúde física e mental, reduzindo o absenteísmo e a rotatividade, e aumentando a longevidade profissional (Ferreira, 2018).

2.3 Síndrome de Burnout

A humanidade tem vivido momento de extrema agitação e correria, o excesso de tarefas e inúmeras funções acabam contribuindo e dando espaço cada vez mais ao cansaço e a fadiga. Infelizmente o descanso e o repouso têm ficado em segundo plano para muitas pessoas, esquecendo que necessitam de descanso para renovar suas forças, o ser humano não percebe, mas está testando todos os seus limites comprometendo dessa forma seu estado físico e psicológico.

De acordo com a Coordenação de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (Casst/UFRRJ),



Burnout foi descrito como sendo um distúrbio psíquico no ano de 1974. Em 2022 consta no CID – 11 como doença, diretamente relacionada pelo estresse crônico referente ao trabalho que possa ter causado cansaço extremo.

Conhecido também como Síndrome do Esgotamento Profissional esse distúrbio já existe antes da data de 1974, pois de acordo com alguns especialistas essa doença vem sendo relacionada ao ritmo de vida acelerado em as pessoas e da sociedade tem vivido ao longo dos séculos. As pessoas sempre cheias de compromissos, dando mais atenção ao trabalho acabam esquecendo de si mesma.

De acordo com os estudos realizados existe uma diferença entre a síndrome de Burnout e o estresse, onde colocam em pauta o Burnout como sendo a consequência séria um elevado nível de estresse ocasionado pelo trabalho e o estresse não influencia negativamente nos aspectos do ambiente de trabalho.

O fato de trabalhadores estarem cada vez mais envolvidos com pessoas, trabalhando diretamente e de forma contínua, segundo a (Casst/UFRRJ), são uma clientela mais propícia a desenvolver Burnout, mas esse não é o único fator de risco pois, um ambiente de trabalho com tensão emocional, problemas e situações no ambiente escolar ou acadêmico, estresse crônico, questões familiares, excesso de obrigações e problemas, situações no trabalho, baixa qualidade de vida no trabalho e grandes cobranças em relação a produtividade.

É sabido que o ambiente trabalho infelizmente vem se tornando um lugar de estresse extremo e tem causado vários problemas emocionais, essa realidade leva-nos a refletir para os cuidados com a saúde e bem-estar, lutando contra essa dinâmica do trabalho e esses fatores de risco. O local de trabalho deve ser um ambiente em que o trabalhador tenha prazer em estar.

Segundo a (Casst/UFRRJ), a Síndrome de Burnout é causado pelo estresse no trabalho sendo gerada por três dimensões. A primeira é a Exaustão emocional, corresponde ao cansaço excessivo, ausência de interesse pelo trabalho e energia pela ocupação. A segunda seria a Despersonalização, essa está relacionada a ausência de empatia relacionada as pessoas, frieza e indiferença. Já a terceira se refere a Diminuição da realização pessoal no trabalho, está ligada ao isolamento, dores pelo corpo, muita irritabilidade, intolerância, sentimentos de inferioridade, ausência de energia e depressão.

O Burnout pode afetar qualquer pessoa, por isso deve-se ter o compromisso de combater-lo independente da função exercida no local de trabalho, cuidar da saúde física e mental se torna fundamental nesse momento em que a sociedade vem vivendo, com muitas demandas em casa quanto no trabalho.

Conforme a (Casst/UFRRJ), em sua literatura em relação a síndrome de Burnout relata três sintomas que se apresentam através das fases do distúrbio, sendo os sintomas emocionais tem se



caracteriza pela exaustão emocional, negatividade, desânimo, depressão, ansiedade, baixa autoestima e insegurança. Os sintomas comportamentais apresentam traços de isolamento, desocupação, mudanças de humor, uso de substâncias, procrastinação, imprestabilidade, já os sintomas físicos caracterizam-se pelo cansaço crônico, fadiga, problemas digestivos, problemas de sono, alterações no apetite, dores musculares e de cabeça.

Um dos problemas que afeta hoje de forma global é a síndrome de Burnout. Essa Síndrome envolve pessoas de todas as classes sociais, de diversa profissões, etnias e regiões do planeta. Por esse motivo é um assunto que merece ser tratado com muita cautela, pois infelizmente vem ganhando grandes proporções, se tornado muito comum na sociedade atual.

Em contra partida existe uma preocupação acuada em relação a saúde no trabalho, que vem ganhando cada vez mais espaço, surgindo novas medidas objetivando cuidar do estado emocional de trabalhadores e colaboradores em diversos departamentos. Pode-se destacar como exemplo a realização de feedback com foco em críticas construtivas, aumento no tempo de intervalos, local de descanso apropriado e até suporte psicológico. Esses métodos são de fundamental importância para melhor produtividade, mas principalmente para proporcionar qualidade de vida e o bem estar emocional e físico.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Logo abaixo destacamos alguns relatos de experiências que foram respondidos através do questionário.

Relato 1: Nas respostas do primeiro questionário aplicado pode-se perceber que a professora, apesar de estar afastada da sala de aula há algum tempo, se sente depressiva, é notório os problemas comportamentais e emocionais. A professora entrevistada tem uma ampla experiência em sala de aula, são 24 anos exercendo a profissão docente, atualmente está afastada e busca aposentadoria, não quer mais atuar na área, pois se sente desmotivada, cansada e estressada.

Relato 2: A professora entrevistada atua como docente há 16 anos e relatou sobre o desgaste emocional que sente no dia a dia, na entrevista ela destaca que: “diante da demanda social e familiar que todos os dias enfrentamos, resultou em um desgaste emocional que refletiu nas relações interpessoais e ainda atingiu meu ambiente familiar. O primeiro comportamento foi a impaciência que afetou meu fazer como professora, não tinha vontade de explicar os conteúdos e nem de ajudar meus estudantes. Tudo me irritava ao ponto de sentar e chorar pela incapacidade de resolver as questões dentro da minha sala de aula. Após as terapias que passei, hoje estou conseguindo administrar minhas emoções, focando em algo bom e feito em parceria para ter um resultado produtivo, não penso que posso resolver tudo sozinha. Se não posso fazer peça ajuda e conto com o trabalho coletivo com ajuda dos colegas.”

O professor desempenha um papel fundamental no ambiente escolar, cuidar e valorizar este



profissional é de suma relevância para evolução de uma sociedade, sendo assim

Segundo Libâneo (2013) o trabalho docente constitui o exercício profissional do professor e este é o primeiro compromisso com a sociedade. Sua responsabilidade é preparar os alunos para se tornarem cidadãos ativos e participantes na família, no trabalho, nas associações de classe, na vida cultural e política. O autor revela ainda que “é uma atividade fundamentalmente social, porque contribui para a formação cultural e científica do povo, tarefa indispensável para outras conquistas democráticas (Libâneo, 2013 p. 48).

Naghieh et al. (2015) referem que a profissão dos docentes tem alta prevalência de estresse, podendo afetar negativamente sua saúde, bem-estar e ter impacto na educação das crianças e no orçamento público, devido ao número de licenças médicas e da rotatividade.

Abaixo segue mais um relato de uma entrevista com uma professora, com 51 anos de idade, casada, com filhos. Tem formação em Magistério e Geografia e especialização em Geografia e Educação, com 28 anos de experiência como professora e atua há 15 anos na educação especial.

Relato 3: Revela que se sente muito estressada, não tendo tanta paciência e tolerância como em anos anteriores e também muito desmotivada, talvez porque se sinta cansada mentalmente e desgastada e sem criatividade para nada. Informa ainda que já buscou ajuda de médicos e psicólogo. Conta quem em diversos momentos esteve muito intolerante e dava respostas grosseiras para os colegas do trabalho e que quem deu o alerta de que estava estressada e sem controle emocional foram seus colegas de trabalho, coordenadora e a diretora, pois gritava muito em sala. Agora se sente mais tranquila, após o tratamento está readaptada. Perguntada se tivesse que dar uma nota de 0 a 10 para seu estresse, sendo que 0 seu estresse estaria muito baixo e nota 10 seu estresse estaria muito alto, que nota você daria? A professora respondeu que hoje daria nota entre 8,5 ou 9,0, porque antes do tratamento e do alerta dos colega, tudo lhe irritava: barulho, choro, conversas entre as pessoas, excesso de perguntas e naquela época sim, daria uma nota muito baixa. No momento não está tomando medicamento, porém, ainda se sente muito emotiva em situações de conflito. Durante a entrevista, a professora ainda comentou que sente que o seu trabalho está afetando negativamente seu bem estar, pois se sente cansada, não querendo mais dar aula pois está há muitos anos nessa área e não aguenta mais. Perguntada se busca algumas alternativas para aliviar seu estresse. Como fazer atividades físicas, mexer com plantas, fazer algum artesanato? Se sim, sente que isso melhora os sintomas do estresse? Responde que sim, tem um ateliê de trabalhos artesanais e faz pilates. Isso a ajuda bastante, comenta que nessa altura da vida não faz nada que a contrarie e descobriu que dizer a palavras não é libertador. Hoje se sente mais tranquila, mas no início do tratamento sentia uma espécie de raiva que surgia do nada, acordava de madrugada e perdia o sono e qualquer barulho a irritava.

A professora entrevistada revelou as seguintes informações: se trata de uma educadora com vinte e oito anos de profissão, já esteve de licença por muito tempo para tratar da depressão, ansiedade e estresse com auxílio de medicações. No momento se encontra readaptada, a mesma relatou se sentir muito emotiva diante de situações de conflito, não suporta a possibilidade de retornar para sala de aula e aguarda aposentadoria.

Segundo Andrade e Cardoso (2012) a ocorrência da condição de estresse pode vir acompanhada de outros sintomas, como os de ansiedade. Segundo Freitas, Calais e Cardoso (2018) a presença de ansiedade



também tem sido identificada em pesquisas com docentes. Silveira, Enumo e Batista (2014) realizaram um estudo descritivo e correlacional com 21 professores de salas multisseriadas brasileiras relataram que 30% da amostra apresentaram sintomas de ansiedade em grau moderado ou grave, e encontraram correlação positiva entre estresse e ansiedade, ressaltaram, entretanto, não ter sido possível estabelecer como se dá a relação entre estas variáveis, nem qualificar a existência de uma relação causal entre ambas.

Naghieh et al. (2015) referem que a profissão dos docentes tem alta prevalência de estresse, podendo afetar negativamente sua saúde, bem-estar e ter impacto na educação das crianças e no orçamento público, devido ao número de licenças médicas e da rotatividade.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mediante a realização desta pesquisa nos faz refletir e compreender a relevância da educação para a evolução de uma sociedade e o professor é o mediador deste contexto. Educação esta que, quando aplicada de maneira correta nos enriquece grandemente, proporcionando mudanças, oportunidades, socialização e uma visão crítica do mundo que nos rodeia.

Dessa forma, podemos afirmar que a educação é um dos meios para que tenhamos esperança de um futuro melhor, de oportunidades iguais, sem discriminação, acessos garantidos e portanto, o quanto relevante é o papel do professor na construção de conhecimento para seus alunos.

Cabe ao professor compreender seu papel como educador, cumprir metas, identificar necessidades de desenvolvimentos dos estudantes, conhecer a realidade que o indivíduo está inserido e para que isso aconteça faz-se necessário um trabalho coletivo, não somente o professor, mas também a família e a escola como um todo.

O professor deve estar atento a sua função para que não haja um esgotamento mental, deve ter consciência que não pode fazer tudo e que nem toda carga é sua, buscando ao máximo preservar sua saúde física e principalmente mental, pois sabemos que, a educação abrange processos formativos que se desenvolvem na vida familiar, na convivência humana, no trabalho, nos movimentos sociais e em outros espaços.

Que possamos ter consciência que o ato de educar é transformador e o professor é protagonista no contexto educacional e deve estar preparado para exercer de maneira singela essa profissão tão grandiosa que é a docência.

5. REFERÊNCIAS

ANDRADE, P. S.; CARDOSO, T. A. O. Prazer e dor na docência: revisão bibliográfica sobre a Síndrome de Burnout. **Saúde e Sociedade**, 21(1) 129-140, 2012.

BRASIL. **Constituição Federal** (1988). Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília,



DF: Senado Federal: Centro Gráfico, 1988. Disponível em:
http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 26/10/2024

BUENO, H. P. V. **Fatores de riscos psicossociais em professores de escolas pantaneiras: Relações com Transtornos Mentais Comuns e Estresse Ocupacional**. Tese (Doutorado em psicologia) – Universidade Católica Dom Bosco, Campo Grande, 2016.

CAGLIARI, L. C.; **Alfabetizando sem o BÁ-BÉ-BI-BÓ-BU**. Editora: Scipione, 1996.

COCH, D.; ANSARI, D. Thinking about mechanisms is crucial to connecting neuroscience and education. *Cortex*, v. 45, n. 4, p. 546–547, 2009.

COORDENAÇÃO DE ASSISTÊNCIA A SAÚDE E SEGURANÇA NO TRABALHO (CASST/UFRRJ/PROGEP). **Burnout: a síndrome de esgotamento pelo trabalho**. Disponível em: <https://institucional.ufrj.br/casst/burnout-a-sindrome-de-esgotamento-pelo-trabalho/>. Postado em 26/08/2021. Acesso em: 14/08/2024.

COUTO, A. Como os executivos podem acabar com o stress. *Tendência*, n. 32, 1979.

FERREIRA, M. P. A importância da qualidade de vida para o professor e sua relação com o desempenho profissional. *Revista Brasileira de Educação*, 23(70), 195-212, 2018.

FREITAS, G. R.; CALAIS, S. L.; CARDOSO, H. F. Estresse, ansiedade e qualidade de vida em professores: efeitos do relaxamento progressivo. *Psicologia Escolar e Educacional*, SP. Volume 22, Número 2, Maio/Agosto de 2018: 319-326.

GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. (ORGs) **Métodos de pesquisa**. Coordenado pela Universidade Aberta do Brasil – UAB/UFRGS e Curso de Graduação Tecnológica – Planejamento e Gestão para o Desenvolvimento Rural da SEAD/UFRGS. - Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

LIBÂNEO, J. C. **Didática**. 2. Ed. – São Paulo: Cortez, 2013.

LIMA, M. A. **A qualidade de vida do professor: um estudo de caso**. Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2018.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento na saúde: um ensaio metodológico**. 10. ed. Petrópolis: Vozes, 2010.

MOREIRA, A. F. As novas tecnologias e a qualidade de vida do professor. *Revista Brasileira de Tecnologia Educacional*, 18(2), 157-172, 2020.

MOURA, E. P. G. Esgotamento profissional (burnout) ou sofrimento psíquico no trabalho: o caso dos professores da rede de ensino particular. In: SARRIERA, J. C. (Org.). **Psicologia comunitária: estudos atuais**. Porto Alegre: Sulina, 2000. p. 88-120.

NAGHIEH, A.; MONTGOMERY, P.; BONELL, C. P.; THOMPSON, M.; ABER, J. L. Organizational interventions for improving wellbeing and reducing work-related stress in teachers. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (4), 2015.

NATIONAL INSTITUTE FOR OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH. Stress... At work. *DHHS (NIOSH) Publication*, n. 99-101, Cincinnati, OH, 1999.



OLIVEIRA, J. M. de. **O reconhecimento profissional do professor: um estudo de caso.** Tese (Doutorado em Educação) - Universidade Estadual Paulista, Marília, 2017.

RIBEIRO, A. C. A relação entre a remuneração e a qualidade de vida dos professores da educação básica. **Revista Brasileira de Educação**, 20(59), 79-94, 2015.

SANTOS, M. F. dos. Fatores que interferem na prática docente: a percepção de professores de Educação Física escolar. **EFDeportes**, 155, 2021.

SALVADOR, M. L.; BUENO, H. P. V. Qualidade de vida no trabalho de professores de um centro de educação infantil municipal de Aquidauana/MS. Edição Especial. **Revista Diálogos Interdisciplinares – GEPFIP**. V.1, N. 5, 2018.

SILVA, M. C. da. O impacto das relações interpessoais na qualidade de vida do professor. **Revista Brasileira de Educação**, 24(75), 115-132, 2019.

SILVEIRA, K. A.; ENUMO, S. R. F.; BATISTA, E. P. Indicadores de estresse e estratégias de enfrentamento em professores de ensino multisseriado. **Psicologia Escolar e Educacional**, 18(3), 457-65, 2014.

WEISS, M. L. L. **Psicopedagogia clínica: uma visão diagnóstica dos problemas de aprendizagem escolar.** Porto Alegre: Artes Médicas, 1992.

Sites:

Organização Mundial da Saúde (OMS). **Saúde Mental.** Ministério da Saúde.