

REFLEXÕES SOBRE A SALA DE AULA E A SAÚDE MENTAL DO PROFESSOR

Iniss Pozzobom Costa Mews¹
Vanessa Moreira Victor Oliveira²
Inocência da Silva Lima³
Juliane da Silva Santos Tavares⁴
Fernanda América dos Santos França⁵
Cleide Maria Tavares⁶

RESUMO: O artigo traz uma importante reflexão sobre a saúde mental dos professores em relação ao ambiente de trabalho. Tem como objetivo identificar as demandas e os casos de adoecimento psicológico dos professores em sala de aula. Por chamar a nossa atenção o crescente problema do adoecimento de professores, nos movemos para encontrar possíveis causas e trazer soluções que tornem o ambiente escolar mais saudável e mais harmônico. A saúde mental é um estado de bem-estar mental que permite às pessoas lidarem com o stress da vida, realizar as suas capacidades, aprender bem e trabalhar tranquilamente e contribuir para a sua aprendizagem dia a dia. A metodologia deste trabalho baseia-se na revisão de literatura sob abordagem qualitativa. O presente estudo voltou-se aos principais tipos de adoecimento mais comuns dos docentes ativos em sala de aula, para isso escolhemos autores como Maslach, Leiter (1997), Silva (2014), Zaidan, Galvão (2020), entre outros. A pesquisa mostra que, ao esclarecer o que está acontecendo com os professores, podemos auxiliá-los na busca de melhorias na preservação da saúde mental e física. Ao acrescentar informações sobre a saúde mental do professor, podemos ter uma melhor contribuição social, diminuindo, assim, os afastamentos desses profissionais das salas de aula.

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

REFLECTIONS ON THE CLASSROOM AND TEACHER'S MENTAL HEALTH

ABSTRACT: The article provides an important reflection on the mental health of teachers in relation to their working environment. It aims to identify the demands and cases of psychological illness among classroom teachers. As the growing problem of teachers becoming ill has come to our attention, we have set out to find possible causes and come up with solutions to make the school environment healthier and more harmonious. Mental health is a state of mental well-being that enables people to cope with the stresses of life, realize their abilities,

¹ Mestra pelo Programa de Pós-Graduação em Língua, Literatura e Interculturalidade da Universidade Estadual de Goiás (POSLLI/UEG). Pós-graduada em Fundamentos da Educação no Ensino Técnico e Tecnológico (UFMT). Graduada em Turismo pela UNEMAT e Letras-Inglês pela UFMT. Docente no Centro Universitário Cathedral – Unicathedral. E-mail: iniss.pozzobom@unicathedral.br.

² Pós-graduada em Psicopedagogia pela Faculdade do Instituto Panamericano (FACIPAN)- Graduada em Pedagogia pela Unopar - Universidade Norte do Paraná. E-mail: vanessamoreiravictor94@gmail.com.

³ Especialista em Educação Infantil e Alfabetização pela Faculdade do Instituto Panamericano (FACIAPN). Graduada em Pedagogia pelas Faculdades Unidas do Vale do Araguaia. E-mail: inocencia.silvalima@gmail.com.

⁴ Pós-graduada em Psicopedagogia pelas Faculdades Unidas do Vale do Araguaia (UNIVAR). Graduada em Pedagogia pelas Faculdades Unidas do Vale do Araguaia (UNIVAR). E-mail: julianesantosjs6@gmail.com.

⁵ Pós-graduada em Educação Multidisciplinar com Foco em Língua Portuguesa pela Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT). Graduada em Língua Portuguesa pela Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT). E-mail: fernanda17america@gmail.com.

⁶ Pós-graduada em Atendimento Educacional Especializado pela faculdade Afirmativo. Graduada em Pedagogia pelas Faculdades Unidas do Vale do Araguaia (UNIVAR). E-mail: cleidetavaresmt@hotmail.com.

learn well and work calmly and contribute to their learning day by day. The methodology of this work is based on a literature review using a qualitative approach. This study focused on the main types of illness most commonly experienced by teachers working in the classroom, for which we chose authors such as Maslach and Leiter (1997), Silva (2014), Zaidan and Galvão (2020), among others. The research shows that by clarifying what is happening to teachers, we can help them to seek improvements in preserving their mental and physical health. By adding information about teachers' mental health, we can have a better social contribution, thus reducing the absence of these professionals from the classroom.

Keywords: Mental health. School environment. Learning.

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental do colaborador é essencial para haver excelência nos serviços prestados. Com o professor não poderia ser diferente para desenvolver um trabalho de qualidade em uma sala de aula, pois o bem-estar do educador favorece o desenvolvimento integral das crianças e jovens.

A saúde mental dos professores tem passado por um período crítico que merece mais atenção, pois a carga horária excessiva acarreta problemas emocionais, gerando consequências e desafios para exercer sua profissão. Para tanto indagamos: Como anda a saúde mental dos professores da atualidade?

No entanto, é fundamental que os governantes voltem os seus olhares para o professor e adotem medidas públicas que visem garantir o bem-estar físico e a saúde mental do professor em pleno exercício, pois os profissionais da educação exercem papel importante para a construção de um futuro melhor, de uma sociedade mais justa, ciente de seus direitos e deveres.

A docência é uma das profissões mais antigas e significativas, contudo muito desafiadora, dessa maneira uma profissão que traz consigo a missão e o poder de transformar os sonhos em realidade. Cada pessoa que passa pelas mãos de um professor almeja um futuro melhor e melhores condições de vida. A sociedade deposita no educador a esperança de uma vida mais justa e mais unida. Quando um pai entrega seu filho (sua filha) nas mãos de um professor, ele espera receber de volta um homem (uma mulher) de bem, crítico, participativo, com capacidade para trabalhar, se sustentar, se defender, de ser diferente, de fazer parte da mudança de uma história. O professor, por sua vez, contribui para parte desses sonhos, se alegra a cada pequena conquista do educando, sendo satisfatório poder ensinar aos alunos diversos itens ou assuntos que eles levaram ao longo de suas vidas.

No entanto, com o passar dos anos, essa profissão tão nobre, vem se desgastando e perdendo o seu merecido prestígio, isso se deve, em muitos casos, ao acúmulo de trabalho do docente, más condições de trabalho, cobranças insaciáveis de resultados, desvalorização do

salário, entre outros. Tudo isso gera no educador uma sensação de fracasso, de impotência, o que o leva, em muitos casos, ao estresse, evoluindo para crises de ansiedade e até mesmo a depressão.

Para essa pesquisa foi utilizada como metodologia a revisão de literatura sob abordagem qualitativa. Para isso, o presente estudo voltou-se aos principais tipos de adoecimento mais comuns em ocorrências de atestados, em docentes ativos e em sala de aula. Diante dessa pesquisa, escolhemos autores como Maslach e Leiter (1997), Silva (2014), Zaidan e Galvão (2020), entre outros para que o conhecimento seja embasado.

De acordo com Gil (2002, p.44), “a pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”.

Sendo assim, a partir desse levantamento bibliográfico, realizou-se uma leitura detalhada e a discussão dos textos, cujas percepções seguem expostas na etapa seguinte.

Entendemos que o tema, muitas vezes, é tratado de forma institucional, sem espaços de discussão sobre o assunto. Espera-se que os resultados desta pesquisa incentivem a reflexão e o planejamento de ações eficazes para a saúde mental dos educadores. Assim, se faz necessário o envolvimento de todos os professores, escola e profissionais da saúde para que o objetivo seja atingido a partir da promoção da saúde mental e conseqüentemente uma melhoria na qualidade de vida para os educadores.

2 A SAÚDE DO PROFESSOR

As condições de saúde e suas relações com o trabalho vêm sendo investigadas por diferentes áreas do conhecimento. A saúde do trabalhador envolve um campo de práticas e de conhecimentos interdisciplinares e interinstitucionais, com proposta de analisar e atuar nas relações de trabalho que provocam doenças que vai se desencadeando ao logo do tempo, levando a maioria dos trabalhadores a se afastarem de suas atividades de trabalho. Vale destacar que a docência, em âmbito geral, é considerada a segunda categoria profissional a portar doenças ocupacionais, sendo uma profissão de alto risco.

Segundo Zaidan e Galvão (2020, p. 264):

Professoras e professores experimentaram uma mudança brusca em suas rotinas, que se caracteriza pela penetração insidiosa do trabalho em todos os espaços e momentos de seu cotidiano, não importando que seus empregadores (o governo ou os donos de escola) não lhes tenham garantido estrutura para o teletrabalho (Zaidan e Galvão, 2020, p. 264).

Diante do que foi apresentado, é importante considerar que somente as medidas e ações preventivas recomendadas e adotadas pelas instituições, bem como as intervenções psicológicas realizadas pelos psicólogos, podem não ser suficientes para resolver os problemas de saúde presentes no sistema educacional atual. Portanto, é necessário elaborar planos de prevenção e assistência à saúde dos profissionais com cautela e cuidado. Considerando isso, o educador precisa estar apto tanto fisicamente quanto mentalmente para lidar com sua jornada diária. Vale dizer, que seu cansaço não é resultado do acaso, pois as condições ao seu redor exigem que ele se envolva cada vez mais. É necessário ampliar a compreensão sobre o professor, lembrando suas limitações e, sobretudo, enfatizando que é fundamental que o professor seja cuidado, visando uma educação eficaz, saudável e que incentive um maior empenho do professor em sala de aula diariamente.

Nessa perspectiva, Silva (2014, p. 05), afirma que:

As responsabilidades do professor extrapolam o campo cognitivo. Não se pede apenas que saiba a matéria que leciona, mas que seja um facilitador da aprendizagem, pedagogo eficaz, organizador do trabalho de grupo. Além disso, também é atribuído a ele que cuide do equilíbrio psicológico e afetivo dos alunos, da educação sexual, além de dar a devida atenção aos alunos especiais integrados na turma (Silva, 2014, p.5).

Compreende-se que os danos mencionados acima dizem respeito a um conjunto de procedimentos relacionados a fatores biológicos e psicológicos, conhecidos como biopsíquicos. Devido a uma possível falta de planejamento emocional em relação à sua rotina de trabalho, os professores têm enfrentado grandes desafios em sua jornada diária com salas lotadas e cada vez mais heterogêneas. É possível que, por conta da deterioração mental, o professor adquira síndromes causadas pelo acúmulo de sentimentos, excesso de preocupação e tensão mental, devido à sobrecarga, gerando ansiedade.

Podemos afirmar que o trabalho do professor tem se modificado ao longo dos tempos com uma rápida transformação do contexto social, recaindo na fragmentação do seu processo de trabalho. Isto muitas vezes está associado às demandas complexas, ampliação de suas responsabilidades e exigências profissionais, aumentando a responsabilidade, de modo que eles precisam demonstrar, além das competências pedagógicas, habilidades sociais e emocionais. Em razão dessa jornada exaustiva, bem como em razão das condições naturais de trabalho, os professores terminam desenvolvendo doenças físicas e mentais, como podemos destacar a ansiedade, depressão e outros problemas relacionados à saúde mental, sendo cada vez mais frequentes entre professores/as que estão em atividade. Muitos professores recorrem ao uso de

medicamentos para dormir e outros tentam amenizar males causados pelas doenças cardíacas, psicológicas, gastrointestinais, entre outros.

3 A SÍNDROME DE BURNOUT

A síndrome de Burnout é um fenômeno psicossocial que surge em resposta aos estresses que afetam profissionais que mantêm uma interação constante e direta com outras pessoas.

Visto que esse termo que denomina a síndrome, é na língua inglesa que traz como significa esgotamento físico e mental no trabalho, que tem sido cada vez mais identificado pelos professores e outros profissionais da educação e saúde. Todo docente em uma sala de aula tem uma carga significativa, como planejar aulas.

Aplicar a mesma, organizar, ajudar os que têm mais dificuldades de aprendizado, enfim, são muitas tarefas atribuídas a eles, fazendo com que, gradualmente, ocasione problemas graves que surgem constantemente sob pressão.

Ela se manifesta através de três dimensões principais, de acordo com o modelo de Maslach e Leiter (1997):

- 1. Exaustão Emocional:** Os indivíduos experimentam uma sensação de esgotamento físico e emocional profundo, resultando em fadiga persistente, falta de energia e dificuldade em lidar com as demandas do trabalho. A exaustão emocional é o primeiro pilar da Síndrome de Burnout e é caracterizada por uma sensação avassaladora de esgotamento, tanto físico quanto emocional. Os indivíduos que sofrem de exaustão emocional sentem-se drenados de energia, enfrentando dificuldades para lidar com as demandas emocionais impostas pelo trabalho. As causas frequentes incluem cargas de trabalho excessivas, pressão constante e falta de recursos para lidar com o estresse. Essa exaustão pode manifestar-se através de sintomas como irritabilidade, falta de motivação, fadiga persistente e dificuldade em concentrar-se, afetando negativamente a saúde física, mental e emocional dos indivíduos, tornando-os mais propensos a problemas como ansiedade, depressão e distúrbios do sono.
- 2. Despersonalização:** Caracterizada por uma atitude cínica e negativa em relação ao trabalho e às pessoas com quem se lida profissionalmente. Isso leva à redução da empatia e à formação de distanciamento emocional, também conhecida como cinismo. É a tendência de desenvolver uma atitude negativa, distante e despersonalizada em relação ao trabalho e às pessoas com as quais se lida profissionalmente. Esse fenômeno surge como uma resposta às experiências negativas e aos estresses crônicos associados ao ambiente de trabalho. Os indivíduos despersonalizados podem demonstrar comportamentos de isolamento, evitando interações sociais, e exibem uma diminuição da empatia em relação aos colegas e clientes. Essa atitude cínica não apenas prejudica os relacionamentos interpessoais, mas também contribui para um ambiente de trabalho tóxico e menos produtivo.
- 3. Redução da Realização Pessoal:** Os sentimentos de incompetência e falta de realização pessoal marcam essa dimensão. Os indivíduos podem sentir que seu trabalho não tem significado ou impacto, resultando em baixa autoestima. Esse componente está relacionado à sensação de que o trabalho não possui significado ou impacto, levando à percepção de incompetência e falta de realização. Indivíduos que

sofrem dessa dimensão da Síndrome de Burnout podem questionar a importância do que fazem e sentir que suas conquistas não têm valor. A redução da realização pessoal pode resultar em uma queda na autoconfiança, na satisfação profissional e na motivação para realizar tarefas. A longo prazo, isso pode afetar a saúde mental e a qualidade de vida dos indivíduos, além de prejudicar o desempenho no trabalho.

No entanto, as consequências da Síndrome de Burnout são vastas e amplas, afetando tanto indivíduos quanto empresas, uma vez que a exaustão emocional e a diminuição da realização pessoal causadas pelo Burnout afetam diretamente a produtividade dos funcionários. Algum dos sintomas é a falta de motivação e energia para executar tarefas afeta negativamente a eficácia e a qualidade do trabalho. Por isso, os indivíduos que sofrem Burnout têm uma maior probabilidade de não comparecerem ao trabalho por problemas de saúde relacionados ao estresse recorrente.

No trabalho e na vida, temos as forças de produção que nos determinam, as forças de criação, que estão em constante movimento e interação. São forças que não se deixam dominar completamente pelas normas, regras e processos, que foram criados.

Seligmann-Silva (1987) traz alguns conceitos referentes ao desgaste e desgaste mental:

O desgaste é entendido como a perda da capacidade efetiva e/ou potencial, biológica e psíquica, na medida em que o trabalho se converteu em atividade, cujo componente desgastante é muito mais efetivo do que o da reposição dessa capacidade e do desenvolvimento de potencialidades do trabalhador. O desgaste psíquico é associado à imagem de "mente consumida", reunindo três abrangências: a primeira, compreendendo quadros clínicos relacionados ao desgaste orgânico da mente (seja em acidentes do trabalho, seja pela ação de produtos tóxicos); a segunda, compreendendo as variações do "malestar", das quais faz parte a fadiga (mental e física); a terceira, que identifica os desgastes que afetam a identidade do trabalhador, ao atingir valores e crenças que podem ferir a sua dignidade e esperança (Seligmann-Silva, 1987).

Assim, percebe-se claramente que o professor precisa de apoio, de políticas públicas que ofertem possibilidades de pontos de referência para uma vida saudável, mudando inclusive a visão dos gestores em relação ao assunto. Numa escola onde o ambiente é agradável, o professor acaba por sentir-se bem acolhido e com isto sua sensação de bem-estar aumenta, como consequência seu empenho acaba por ser maior, sua realização profissional e pessoal aumenta e traz benefício a todos que o cercam. Porém, existe necessidade de maiores discussões, e mais aprofundamento nos assuntos referentes ao bem-estar dos docentes e garantir um ensino de qualidade para a nossa sociedade, buscando assim tentar encontrar uma solução que beneficie ambas as partes envolvidas nesse contexto atual.

Finalmente, podemos entender que precisa de uma inovação no ensino e na implementação parte da Administração, sindicatos, organizações etc., de uma campanha

publicitária que promove a valorização e o respeito profissionais de ensino, e isso poderia aumentar o reconhecimento professores e tomar consciência da importância do seu trabalho. Para implementar o ensino de qualidade participativo e motivador nas escolas, onde as novas tecnologias têm um espaço relevante, aumentar o interesse de nossos alunos e, como consequência, a mudança de atitudes. Mesmo que as políticas públicas, não dão a mínima atenção. Sabendo que a infraestrutura (escolas públicas), não vão se tornar melhores de hora para outra.

Mas é preciso mudar a atitude dos estudantes e da família em relação à educação, seria o mais próximo da realidade, os alunos podem se comunicar e contribuir para melhorar as tensões na sala de aula. Para melhorar este problema, é necessário que a gestão e a própria secretária de educação mudem sua maneira de pensar e não considerem a educação como uma despesa, mas como um investimento no futuro das futuras gerações.

A saúde mental de professores é um tema de pesquisa que ganha mais relevância, sobretudo no que diz respeito às dificuldades dos professores que atuam no ensino público no Brasil.

Com a rápida evolução tecnológica e social, é necessária uma maior intensidade no ambiente laboral, sem muita interação emocional. A intensificação, associada à intensa competição que gera conflitos sociais e subjetivos. Portanto, limitar a saúde apenas à ausência de enfermidades é incômodo, já que envolve elementos que vão além da esfera fisiológica.

Alguns estudos sobre a relação saúde-trabalho nas escolas apontam diversos fatores de risco à saúde dos professores, relacionados às condições e organização do trabalho. Somam-se a isso outros elementos já conhecidos neste trabalho como a infraestrutura precária, burocratização e hierarquização das relações, além da falta de recursos materiais e humanos.

O estresse causado pelo trabalho pode resultar em diversas enfermidades no professor, o que pode levar o educador a deixar de exercer sua função. O Burnout afeta o ambiente educacional e interfere na obtenção dos objetivos pedagógicos, levando esses profissionais a um processo de alienação, desumanização, apatia, causando problemas de saúde, absenteísmo e intenção de abandonar a profissão.

[...] isolamento social e a falta de senso de comunidade que, geralmente, estão presentes no trabalho docente, tornando os professores mais vulneráveis ao burnout. Segundo os autores, o ensino é uma profissão solitária, uma vez que há uma tendência do professor a vincular suas atividades ao atendimento de alunos, ficando à parte de atividades de afiliação, grupos e engajamento social. (Carlotto, 2012, p. 46).

Para uma prática eficaz, é necessário avaliar a totalidade da escola, incluindo o ambiente social, assim observando com atenção o funcionamento da instituição, o psicólogo amplia sua visão, apoiando suas iniciativas para combater a doença e fomentar a saúde mental dos professores e da comunidade escolar.

Por se tratar de uma profissão que lida diretamente com o ser humano, é notório que problemas e divergências surgem no cotidiano, mas é preciso ter consciência de que atitudes mínimas de respeito mútuo devem ser demonstradas, uma vez que uma boa convivência entre a equipe docente, interdisciplinar, administrativa e com o corpo discente é crucial para a criação de um ambiente de trabalho e desenvolvimento educacional saudável, permitindo um aprendizado eficiente e prazeroso.

O cansaço é um dos primeiros sinais que o professor apresenta, já que a maioria dos docentes tem uma carga horária elevada e uma grande carga de responsabilidade, o que acaba por aumentar a fadiga e a estafa causadas pela rotina profissional.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise de literatura realizada indica que a atividade docente é uma das profissões com maior incidência de patologias ocupacionais, considerada uma profissão de alto risco para a saúde física e mental.

Quando se trata de saúde mental, muitos questionamentos são feitos e existem muitos questionamentos em relação ao tema, deve-se então, como forma de aperfeiçoamento, atendimento, escuta das problemáticas encontradas no ambiente escolar e uma melhoria da qualidade de vida dos docentes. Isso pode ser colocado como um tema no âmbito de preparação do professor para que façam um elo entre o “ser” e estar” professor na educação e a vivência em suas vidas social, familiar e emocional.

Diante de uma sociedade marcada por várias transformações gerando um adoecimento, isso devido a forma de viver das pessoas e especialmente a rotina dos docentes que necessitam de um ambiente educativo que promova o bem-estar. Uma possibilidade é a qualificação dos profissionais para atuarem de maneira mais assertiva em ambientes escolares sem que, por uma ação equivocada, fortaleçam estigmas errôneos ou espaços de aula violentos. Ao mesmo tempo, tenham condições dignas de trabalho.

Nessa reflexão pensamos diante de um mundo corporativo, um ambiente de trabalho sadio é aquele em que funcionários e gestores colaboram de maneira ativa para a produtividade

e também para a promoção da saúde, segurança e bem-estar de todos. Quando nos concentramos nas escolas, a lógica não é muito diferente.

Em outras palavras, para tornar o ambiente escolar um lugar de maior acolhimento e promoção da saúde mental, é necessário adotar medidas que valorizem o trabalho do professor e seus resultados, assim como, protejam a saúde e o bem-estar de todos.

5 REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria Nº 3.088/2011. **Institui a Rede de Atenção Psicossocial para pessoas com sofrimento ou transtorno mental e com necessidades decorrentes do uso de crack, álcool e outras drogas, no âmbito do Sistema Único de Saúde [portaria na internet]**. Diário Oficial da União, 2011. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2013/prt3088_23_12_2011_rep.html> Acesso em: 19 Maio 2023.

CARLOTTO, Mary Sandra. **A síndrome de Burnout e o trabalho docente**. Psicol. estud. [online]. 2002, vol.7, n.1, pp.21-29.

COSTA, J. F. **Saúde mental, produto da educação?** In: Violência e psicanálise. Rio de Janeiro, Graal, 1986.

SILVA; Maurina Passos Goulart Oliveira da. **A silenciosa doença do professor: Burnout, ou mal-estar docente**. UNAERP, Universidade de Ribeirão Preto Campus Guarujá. ed, nº2. 2014. Disponível em: <http://www.unaerp.br/index.php/revista-cientifica-integrada/edicoesanteriores/edicao-n-2-2014-1/1464-161-454-1-sm/file> Acesso em: 28 de setembro de 2015.

MASLACH, C. e LEITER, M. **The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it**. San Francisco: Josey-Bass, 1997.

KANTORSKI, L. P., BIELEMANN, V. L. M., CLASEN, B. N., PADILHA, M. A. S., BUENO, M. E. N., & HECK, R. M. **A concepção dos profissionais acerca do projeto terapêutico de Centros de Atenção Psicossocial – CAPS**. Cogitare Enfermagem, 15(4), 659-666, 2010

ZAIDAN, J. M.; GALVÃO, A. C. **“COVID19 e os abutres do setor educacional: asuperexploração da força de trabalho escancarada”**. In: AUGUSTO, C. B.; SANTOS, R. D. (orgs.). Pandemias e Pandemônio no Brasil. São Paulo: Instituto Defesa da Classe Trabalhadora, 2020.