

SAÚDE EMOCIONAL DO EDUCADOR: FATORES QUE INFLUENCIAM NA QUALIDADE DE VIDA DOS PROFESSORES DE UMA ESCOLA DA REDE PÚBLICA DE ENSINO

Helen Danyane Soares Caetano-Souza¹
Ângela Pereira de Jesus²

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo geral a compreensão dos fatores que podem influenciar na qualidade da saúde emocional do educador, causando estresse, adoecimentos e Síndrome de Burnout. Os sujeitos envolvidos na pesquisa foram professores do ensino fundamental I e fundamental II de uma instituição de ensino Municipal de Unai-MG (Escola Municipal Professora Jovelmira Jacinto Vasconcelos). Para melhor desenvolver este estudo, realizou-se uma pesquisa de caráter quantitativa e documental. O instrumento utilizado foi questionário, com o objetivo de compreender quais são os fatores causadores de estresse em professores, qual a relação entre estresse e Síndrome de Burnout, como se manifesta o adoecer e o prazer no trabalho dos professores. Os dados coletados foram tabulados e apresentados por meios de quadros e gráficos analisados de forma discursiva a partir do referencial teórico. Com base na análise, a pesquisa revela que os atestados e afastamento no trabalho docente ocorrem com maior frequência nos anos iniciais, sendo os fatores emocionais principais agravantes e geradores de adoecimentos, assim como condições de trabalho, remuneração, sobrecarga de trabalho e doenças relacionadas à profissão. Pôde-se concluir que apesar de os professores estarem cientes da situação em que se encontram, ainda procuram diagnosticar outros agentes agressores e estressores para desviar da sua atual condição e uma compensação justa e adequada é fonte de bem-estar, e não motivação para o trabalho como forma de subsistência humana.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Educação. Síndrome de Burnout.

ABSTRACT

The present study had as main objective the understanding of the factors that can influence the quality of emotional health educator, causing stress, illnesses and burnout syndrome. The subjects involved in the study were elementary school teachers I and II of a fundamental institution of Municipal teaching Unai, Minas Gerais (Municipal School Professor Jovelmira Jacinto Vasconcelos). To further develop this study, we carried out a survey of quantitative and documentary character. The instrument used was the questionnaire, in order to understand what are the factors causing stress in teachers, what is the relationship between stress and burnout syndrome, as manifested falling ill and pleasure in the work of teachers. The collected data were tabulated and presented by means of tables and charts analyzed discursive form from the theoretical framework. Based on the analysis, the research reveals that the clearance certificates in teaching and occur more frequently in the early years, the main emotional factors aggravating illnesses and generators, as well as working conditions, pay, workload and diseases related to profession. It was concluded that although teachers are aware of the situation they are in, looking even diagnose other aggressors and stressors to divert from its current condition and a fair and adequate compensation is a source of well-being, and no motivation to work as a form of human subsistence.

Keywords: Quality of life. Education. Burnout Syndrome.

INTRODUÇÃO

Para qualquer instituição, independente de seu ensino particular ou público, é necessário que haja investimento e valorização de seus colaboradores. Também a instituição é a responsável pela sua humanização, visando à satisfação como um todo, pois os professores

¹ Doutoranda em Educação pela Universidade de Brasília, Professora nas Faculdades INESC. Diretora do Instituto Caetano Souza.

² Graduada em Pedagogia pelas Faculdades INESC.

merecem ser respeitados para que possam desenvolver os serviços oferecidos pela instituição de maneira satisfatória.

O trabalho docente dentro da instituição requer maior atenção, e destacam-se as necessidades básicas para que os professores possam ser atendidos. Medidas simples são favoráveis para amenizar qualquer tipo de mal estar docente, sendo, portanto, os gestores responsáveis pelas medidas e ações desenvolvidas dentro da instituição, visando sempre a melhoria do quadro.

Do ponto de vista acadêmico as contribuições são em relação às pesquisas e conhecimentos que posteriormente poderão ser aprofundados, seguindo a mesma temática, saúde emocional e qualidade de vida e práticas necessárias para o bem-estar docente.

Referencial Teórico

Esta seção discorre sobre assuntos referentes ao trabalho docente, às condições para o trabalho docente e aos adoecimentos do professor, tendo como base as teorias de Ferreira (2004), Meleiro (2002), Lipp (2010), dentre outros.

Trabalho docente

O trabalho docente tem a função de fazer com que o ser humano se revele a si mesmo. Segundo Ferreira (2004, p. 783) “trabalho é atividade coordenada, de caráter, físico e/ou intelectual, necessária à realização de qualquer tarefa, serviço ou empreendimento”. Por outro lado, o significado do trabalho docente está associado ao desgaste físico e emocional, fardo, estresse, fadiga, sendo, portanto, um desconforto ao ser humano.

Nessa perspectiva, é fundamental analisar os pontos positivos e negativos envolvendo o educador como portador e instrumento de responsabilidade social, sua capacidade de transformar ações que são primordiais para o convívio social, ou seja, deveres e obrigações realizados por ele mesmo como educador.

Mazzotta (1993) comenta que o educador é visto por ângulos diferentes, o sociológico: nele o professor é educador por excelência; filosófico: é entender o sentido educativo; pedagógico: em que a tarefa do professor é ser um facilitador do processo ensino-aprendizagem e psicológico: contendo o comprometimento que é relevante nas relações com tarefas e escola.

Pensando nisso, o bom preparo e formação do docente contribuem para que o profissional tenha autoconfiança e consiga enfrentar os desafios do dia-a-dia. Nessa visão, Mazzotta (1993) fala que a formação do professor não depende só de critérios seletivos de avaliação e sim, das condições que são colocadas no contexto social, econômico e político da sociedade no qual está inserido. Concorda com isso Basso (1998) quando defende que:

No caso dos professores, o significado de seu trabalho é formado pela finalidade da ação de ensinar [...] para compreender-se, de modo afetivo, o significado do trabalho docente, é preciso destacar a ação mediadora realizada por outro ou outros indivíduos no processo de apropriação dos resultados da prática social. [...] consiste em garantir aos alunos ao que não é reiterativo na vida social [...] (BASSO, 1998, p. 5).

Fica, portanto, evidenciado por Mazzotta (1993) a necessidade de se definir que o professor/educador precisa viver compreender, saber e fazer, em uma sociedade escolar com dimensões heterogênicas. Vale ressaltar e indagar sobre questões que envolvem o educar.

Condições do Trabalho Docente

É relevante colocar em ênfase as condições de trabalho oferecidas pela instituição escolar, pois elas têm importância essencial na vida de um indivíduo. Tais condições são observadas desde a formação até o trabalho propriamente dito – docência, prazeres e sofrimentos que ao longo da vida acarretam danos, que afetam no comportamento em casa, no âmbito escolar, na sociedade e principalmente emocionalmente.

Conforme Thiele e Ahlet (2000, p. 2) “a fragilidade, a insegurança, o medo, a incerteza, - além da dor, do desconforto, e da dúvida [...]” marcam, portanto, uma série de adoecimentos causados por condições precárias, que muitas vezes não são sustentáveis.

A insatisfação e a falta de perspectiva de crescimento desestimulam os professores, que passam a ver a escola e suas atividades como um fardo pesado e sem gratificação pessoal, mingando suas forças internas motivacionais no dia a dia. O resultado é queda no desempenho, frustração, alteração de humor e consequências físicas e mentais. [...]. Os professores fazem um malabarismo enorme [...] (MELEIRO, 2002, p. 19).

Perante tais desvantagens, o trabalho docente deixa de ser prazeroso e torna-se sacrificante, no entanto, o mesmo é diferente de todos os outros, pois ao mesmo tempo em que traz retorno financeiro, torna-se gratificante quando se está transmitindo conhecimentos, duas vertentes que caminham lado a lado.

Na visão de Blanchard-Laville (2005) as condições e o ofício que o envolve em sua prática cotidiana, expõe seu nível de relacionamento, andamento e construção da realidade dia após dia. Na mesma perspectiva o autor diz que um trabalhador com boa saúde é aquele que labuta para manter um estado de compromisso entre o ser, fazer e as tentativas de relevância diante de situações que o mobiliza a encontrar soluções ou um ponto de partida.

É, portanto, significativa a relação do ser e conhecer situações em relação a sua profissão, seus efeitos catástrofe que influencia em seu cotidiano escolar e social. É verificável que “[...] professor se acomoda à situação a sua maneira e com um maior ou menor grau de conforto, tendo de enfrentar o sofrimento psíquico profissional específico do ofício que e exercem [...]” (BLANCHARD-LAVILLE, 2005, p. 133).

Adoecimentos do Professor

Nos últimos tempos nunca se falou tanto em estresse e adoecimentos no trabalho em docentes nas redes de educação. Um trabalho que exige muito do profissional, que muitas vezes, abre mão de prazeres para se dedicarem aos afazeres relacionados à sua profissão.

Falar em adoecer é, portanto, compreender o termo e seu processo ao longo da história e suas transformações. Assim, adoecer não inclui estar saudável, duas dimensões totalmente oposta que merecem ser investigadas nas relações entre trabalho e sofrimento.

Segundo França e Rodrigues (2002) a doença raramente é bem vista durante o trabalho, o trabalhador que usa sua capacidade física e mental como garantia de retorno financeiro para sua sobrevivência, além de outras necessidades, a doença ou até mesmo a dor, geralmente, significa fragilidade, limitação e preocupação quanto a sua capacidade, além de condições de trabalho inadequadas. Ainda segundo os mesmos autores, do ponto de vista biopsicossocial pode-se entender o ser humano e suas manifestações, tanto na saúde como nas doenças, de forma mais completa o biológico, o psicológico e o social.

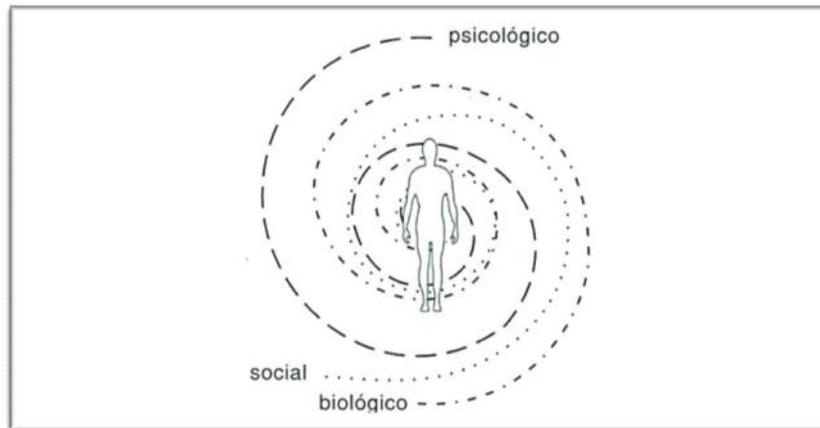


Figura 1 - Interação biopsicossocial
Fonte: França e Rodrigues (2002, p. 19)

Por essas razões os professores têm sido alvo de diversas pesquisas e investigações em relação ao trabalho e condições que envolvem adoecimentos. Quais sejam: **Estresse:** O estresse pode atingir qualquer pessoa e em qualquer nível social em que se encontrem os efeitos do estresse no organismo de modo geral, segundo Lipp (2010) são: a modificação do ritmo respiratório, que ocorre num quadro de estresse, baixa resistência do organismo e predisposição a gripes, bronquites e pneumonias. Quanto ao estresse agudo pode provocar uma imediata diminuição de vitaminas no organismo humano e com isso a pessoa fica vulnerável a doenças oportunas. No entanto, o estresse em níveis muito altos pode afetar tanto o bem-estar físico como o emocional como citado anteriormente por outros autores. **Depressão:** A depressão é considerada como a condição que mais sofrimento traz ao ser humano. É capaz de destruir a felicidade e a qualidade de vida de uma pessoa. Reduz a criatividade e a produtividade do ser humano, tirando-lhe a vontade de viver e interagir com os outros. Pessoas com depressão muitas vezes vivem a vida pela metade, como se todas as cores, todas as alegrias ao seu redor estivessem cobertas por uma camada de névoa. O depressivo sabe que as cores estão ali, porém ele não consegue usufruir sua beleza. Como a habilidade intelectual é inafetada, a pessoa sofre mais ainda por saber que a alegria está ali disponível e que ela não consegue usufruir. (LIPP, 2010, p. 116). **Distúrbios da voz:** Para a realização de um bom trabalho docente o professor tem como principal instrumento de trabalho sua voz, essa que nas últimas décadas vem merecendo uma atenção especial, pois, problemas vocais estão entre as principais causas de afastamento das salas de aula. É por meio da voz que um professor transmite os conhecimentos, media debates, explica os conteúdos, ou

seja, utiliza a voz de maneira desgastante. No entanto, se não houver cuidados necessários, essa voz tenderá a ter sérios problemas. Um dos principais problemas relacionado com a voz está a disfonia que segundo Behlau e Pontes *apud* (SOUZA 2004) representa qualquer dificuldade na emissão vocal que impeça a produção natural da voz. **Síndrome de *Burnout*:** Na visão de Carlotto (2002) a Síndrome de *Burnout* ocorre quando o professor sente que seus esforços não são proporcionais às recompensas obtidas e que futuros esforços não serão justificados ou suportados. Uma relação de prejuízos tanto para o professor tanto para os alunos, que diante desse mal estar ficam prejudicados em relação ao ensino-aprendizagem, uma repercussão em ambos os campos. O professor que é acometido por essa síndrome tem dificuldades de envolver-se, falta motivação, interesse, ocorre à despersonalização, perde a afetividade são acometidos de doenças corriqueiras que confundem muitas vezes com estresse. Esses fatores estão diretamente ligados à qualidade de vida no trabalho docente.

Qualidade de Vida do Professor

A qualidade de vida das pessoas dependerá em que contexto social estão inseridas, é uma questão de saúde que se entende segundo Ferreira (2004, p. 727) “estado daquele cujas funções orgânicas, físicas e mentais se acham em situações normais”. Qualidade de vida, portanto, não se pode compreender ou transformar a situação de saúde, sem levar em conta que ela é produzida nas relações com o meio, seja ele físico social e cultural.

A qualidade de vida no trabalho, na maioria das vezes, ocorre em função de um conjunto de fatores que independem do profissional. As atribuições diárias e situações problemas desencadeiam uma série de questões que devem ser discutidas, pois, esses profissionais contribuem para a formação e a transformação da sociedade.

É importante identificar as causas do estresse, os agressores, situações ou fator que pode levar a repercussão para outras pessoas, uma vez identificado verifica-se se é possível de mudança (MELEIRO, 2002). Pensando no bem-estar algumas medidas saudáveis para o dia-a-dia podem ajudar a combater o estresse, ou aliviar sintomas.

Conforme Meleiro (2002) medidas básicas e simples são fundamentais como: a) espreguiçar-se antes de levantar, é um bom exercício para relaxamento; b) alimentação saudável: qualidade e preferências para produtos naturais, horários regulares; c) planejamento das atividades do dia, priorizar as mais importantes; d) atividades físicas; e) relaxamento, redução de tensão do dia-a-dia; f) atitude positiva e autoestima, pensamento positivo

potencializa boas energias; g) sabedoria; h) tolerância, flexibilidade e capacidade de adaptação; i) administração do tempo; j) estratégia contra sobrecarga; k) estratégia contra a frustração e ansiedade; l) reconhecer limites; m) compartilhar stress, conversar com alguém sobre os problemas e preocupações; e evitar automedicação.

Embora, sigam corretamente as dicas, é necessário que tenha um acompanhamento psicoterapêutico, caso haja necessidade de medicação siga as orientações do médico e procure reservar um tempo para si.

METODOLOGIA

O presente estudo se caracteriza como pesquisa descritiva, documental e quantitativa. Pretendeu-se, no entanto, analisar documentos que serviram para análise de documentos, como os livros de pontos do segundo semestre de 2012 e primeiro semestre de 2013, para identificar os índices de faltas por motivo de atestado e afastamentos médicos. Foram analisados também os atestados médicos em que consta o motivo das doenças relacionadas, isso, de acordo com a Classificação Internacional de Doenças – CID, tais documentos se encontram na SEMED – Secretária Municipal de Educação, e na própria escola arquivados em pastas individuais. A pesquisa contou ainda com 25 entrevistas com os professores do Ensino Fundamental I e II para traçar um comparativo sobre o estresse do professor nos anos iniciais e finais, levantando a variável de que isso possa ser um fator relevante na análise desse processo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A presente pesquisa foi realizada com os professores do Ensino Fundamental I e II. Os documentos analisados foram o livro de ponto e as pastas individuais dos professores. O livro de ponto contém nomes completos, assinaturas de entrada e saída diária e registro de ausência de professores seja por falta ou por atestados médicos. As pastas individuais são compostas por documentos pessoais, registros de admissão, cópias dos atestados e cópias de perícias médicas quando necessário. Assim, os dados coletados a partir desses documentos são apresentados no Quadro 1 sendo que tais dados referem-se ao período entre julho e dezembro de 2012. Para melhor identificação dos professores eles foram relacionados com letras de A até K e enumerados 1 para anos iniciais e 2 para anos finais.

SEGUNDO SEMESTRE DE 2012 – JULHO À DEZEMBRO					
Anos Iniciais (ensino fundamental I)			Anos Finais (ensino fundamental II)		
Professores	Dias	Motivo	Professores	Dias	Motivo

A1	- 15	Z03.9	A2	+ 15	Incapacidade laboral
B1	- 15	Óbito parente	B2	+ 15	Incapacidade laboral
C1	+ 15	Licença maternidade com complicações	-		
D1	- 15	Consulta Médica	-		
E1	- 15	R 50.9	-		
F1	- 15	R 50.0	-		
G1	- 15	Não descrito	-		
H1	- 15	Não descrito	-		

Quadro 1: Análise dos livros de ponto e pastas individuais de professores

Fonte: Dados da pesquisa

Já, de acordo com a análise realizada foi possível identificar que dentre os onze professores do ensino fundamental I, oito necessitaram utilizar atestado médico no período referente, dentre os oito somente um o testado foi de mais de quinze dias, quanto aos professores dos anos finais dois necessitaram de afastamento médico por mais de quinze dias. Como foi possível observar dentre os motivos acima descritos aparentemente nenhum deles foram causados por doenças relacionadas ao trabalho, a não ser a possibilidade de estarem presentes nas incidências não descritas nos atestados e afastamentos médicos.

Quanto aos dados coletados nos meses de fevereiro a março de 2013, pode-se verificar que os professores dos anos iniciais, quatro ao total, somente um deles necessitou de atestado de menos de quinze dias, quanto aos anos finais não houve atestado ou afastamento para essa época, conforme Quadro 2.

Quadro 2: Análise livros de pontos e pastas individuais de professores

PRIMEIRO SEMESTRE DE 2013 – FEVEREIRO À JUNHO					
Anos Iniciais (ensino fundamental I)			Anos Finais (ensino fundamental II)		
Professores	Dias	Motivo	Professores	Dias	Motivo
I1	- 15	Consulta Médica	-		
J1	+ 15	Licença maternidade	-		
C1	+ 15	Licença maternidade com complicações	-		
K1	+ 15	Incapacidade laboral	-		

Fonte: Dados da pesquisa

Percebe-se que o número de atestados e afastamentos médicos é maior nos anos iniciais do que nos anos finais, quando analisados o início do semestre letivo. O período de afastamento em curto prazo se resume em cuidados menores com a doença ou ausência da saúde, pode-se significar cuidados preventivos como visita ao médico, ou mesmo, atestados de menor tempo. A Figura 2 a seguir retrata simbolicamente os dados coletados a partir deste questionário.

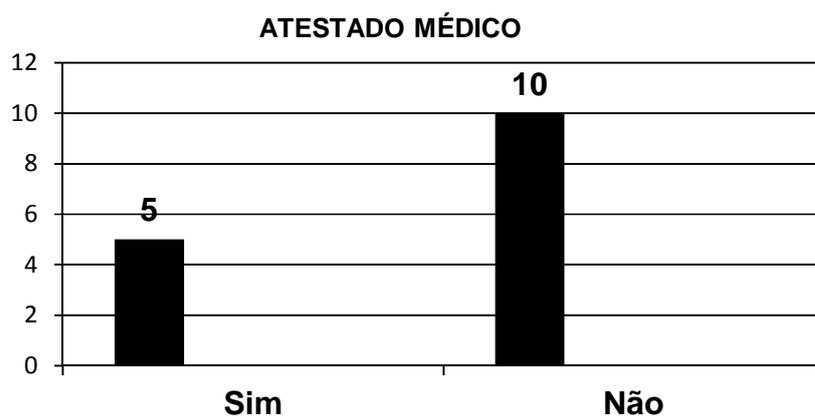


Figura 2: Atestado médico (de 01 a 14 dias) nos últimos 12 meses
Fonte: Dados da pesquisa

Nessa perspectiva, significa que dentre os 15 (quinze) participantes da pesquisa que precisou utilizar afastamento por motivo de saúde (mais de 15 dias) nos últimos 12 meses, 11 (onze) disseram que não se afastaram das atividades docentes e 4 (quatro) se ausentaram por mais de 15 (quinze) dias.

Em relação aos problemas foi perguntado o que mais afetam sua saúde no ambiente de trabalho, conforme as afirmativas: social – dentro do ambiente de trabalho, emocional, físico ou outras opções. Dentre os 15 participantes 2 (dois) responderam que o que mais os incomodam é o físico, 3 (três) disseram que o social (relação dentro do ambiente de trabalho) os afetam mais, dentre eles 1 (um) respondeu que também o emocional é o segundo fator que o incomoda. Quanto a outro respondente 1 (um) disse que além do social tem o emocional e físico consequentemente, 2 (dois) disseram que outros fatores são fontes de problemas, porém não descreveram. 9 (nove) disseram que o emocional é o problema que mais afetam o trabalho docente no âmbito escolar. Dentre desses 9 (nove) respondentes dois disseram que o físico é a segunda causa de problema que afeta a saúde, e 1(um) dentre os 9 (nove) disseram que além o emocional a segunda consequência é o físico.

Para Aguiar e Almeida (2008) uma estabilidade psíquica poderia ser atingida se os professores pudessem falar de suas angústias frente às condições que encontram. O sofrimento persegue o sujeito, mas ao mesmo tempo o mobiliza em direção aos recursos e estratégias de enfrentamento e busca de soluções que o amenizem. O desafio é de definir metas para modificar o destino do sofrimento e favorecer sua transformação e não sua

eliminação, no entanto, o sofrimento pode ser transformado em criatividade, ele pode trazer benefícios para o sujeito e sua identidade.

Conforme Codo e Gazzotti (1999) o espaço para o sofrimento psíquico se abre quando esse investimento carece de sentido, do ponto de vista emocional, alguns sentimentos são desvalorizados ou não reconhecidos tocando na auto-estima, no sentimento de realização profissional e na satisfação do trabalhador.

Marchesi (2008) diz que, as emoções dos professores é uma questão central na educação e tem sido pouco estudadas, sendo que o trabalho docente está baseado principalmente nas relações interpessoais com aluno e colegas, razões pela qual as experiências emocionais são permanentes. A seguir a Figura 3 ilustra os problemas que mais afetam a saúde dos docentes no ambiente de trabalho.



Figura 3: Problemas que mais afetam a saúde no ambiente escolar

Fonte: Dados da pesquisa

Em relação às condições de trabalho foram perguntados aos professores como eles avaliam os seguintes itens: se os mesmos tomam decisões sobre tarefas que realiza, tem rotina frenética, se interrompe as tarefas muitas vezes, o que adia suas conclusões, ou se tem volume excessivo de trabalho, assim como manter o controle sobre o próprio trabalho ou sofre com alta demanda psicológica. Dos 15 (quinze) participantes da pesquisa 8 (oito) responderam que tomam decisões sobre tarefas que realizam 1(um) disse ainda que sofre com a alta demanda psicológica, outro participante disse que além da rotina frenética tem volume excessivo de trabalho, 2 (dois) disseram que tem volume excessivo de trabalho e 1(um) desses dois respondentes 1(um) sofre com alta demanda psicológica. Já 2 (dois) dos participantes

disserem que sobre com alta demanda psicológica desses respondentes 1(um) disse que além da demanda tem rotina frenética, volume excessivo de trabalho além da tomada de decisões sobre tarefas que realizam. Somente 1 (um) dos participantes não respondeu a essa pergunta.

Conforme Codo e Vasques-Menezes (1999) o trabalho é uma magia que tem lugar entre homem e as coisas, a coisa faz o homem e o homem faz a coisa, o produto do trabalho é a corporização desta permanência do homem com ele mesmo, com os outros vínculos passados e futuro.

Para Marchesi (2008) as competências favorecem ao docente um bom relacionamento e ampliam aprendizagem e o desejo de saber, que diante de dificuldades são necessárias habilidades como conhecimentos relacionados com o que é aprendido, favorecendo diálogo e inovação diante de variáveis situações, sendo que, a flexibilidade traz segurança e equilíbrio.

A valorização do professor compete à valorização salarial, ambos são consequência de um trabalho prestado, para tal as exigências são numerosas, no entanto, a compensação deverá ser satisfatória e compatível com a profissão. Já, Aguiar e Almeida (2008) relatam que o cotidiano escolar e suas relações interpessoais são ameaças que devem ser observadas, assim como os sintomas referentes que manifestam em formas de conflitos vivenciados, produzindo sintomas físicos e psíquicos, que se estendem a uma dimensão desesperadora. Sobre as situações que ameaçam o bem-estar docente os registros são apresentados na Figura 4 seguinte.



Figura 4: Situações que ameaçam o bem-estar docente

Fonte: Dados da pesquisa

Em relação ao prazer e adoecer se ambos então presentes no trabalho docente dos 15 (quinze) participantes 4 (quatro) disseram que o trabalho é uma forma prazerosa, 1 (um) desses 4 (quatro) respondentes disse ainda que além do trabalho ser prazeroso ele acredita na Educação, 2 (dois) disseram que acreditam na Educação, 2 (dois) disseram que o trabalho é sacrificante devido à baixa remuneração, desses 2 (dois) 1(um) disse que além do trabalho ser sacrificante ele acredita na Educação, outro disse que sua profissão é estressante, 2 (dois) disseram que o trabalho é sacrificante devido à baixa remuneração, 5 (cinco) disseram que ser professor é uma profissão estressante e 2 (dois) não responderam.

Prazer e sofrimento são polos que oscilam no exercício cotidiano de prática do magistério. A realização profissional vai além dos muros da escola quando a satisfação é garantida, e é essa satisfação que motiva os professores como docentes.

Para Codo e Gazzoti (1999) o trabalho de educar tem tudo para ser o melhor e ao mesmo tempo é um tipo de trabalho mais delicado em termos psicológicos, busca-se, no entanto uma relação afetiva e obrigatória para a realização do exercício do trabalho e posteriormente com alunos e sociedade escolar em questão. Sabe-se que trabalhadores mais satisfeitos produzem mais e com melhor qualidade, embora essa afirmativa seja flexível em ambientes sobrecarregados e extremamente penosos.

Para os mesmos autores, o conflito também pode ser individual, confronto com ele mesmo, muitas vezes a pessoa estabelece metas a serem alcançadas que estão além de suas possibilidades, esta impossibilidade canaliza sentimentos negativos causando sofrimentos e adoecimentos. A seguir a Figura 5 simboliza o registro sobre o prazer e adoecer no trabalho docente.

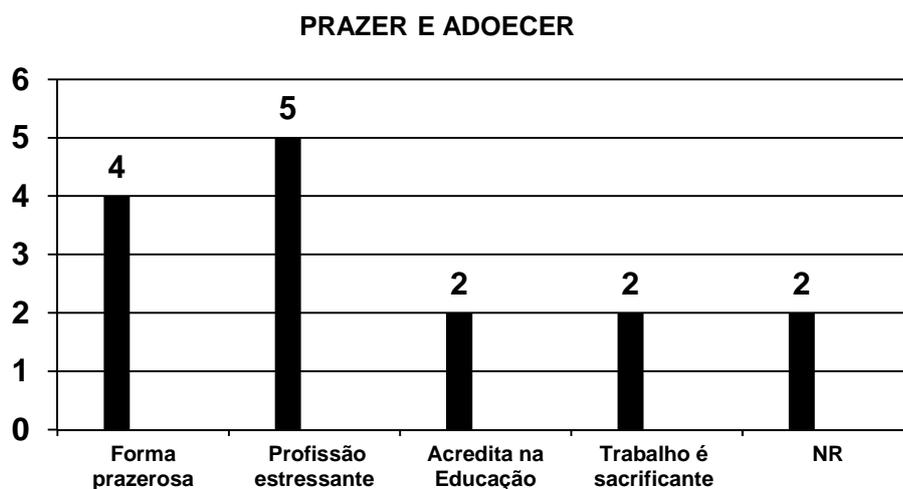


Figura 5: Prazer é adoecer estão presentes no trabalho docente
Fonte: Dados da pesquisa

Em relação ao fator que causa maiores adoecimentos docente, dos 15 (quinze) respondentes 11 (onze) disseram que a maior causa é o cansaço mental dos 11(onze) participantes 8 (oito) complementaram que além do cansaço mental a dor na garganta, nervosismo e esquecimento são fatores de adoecimento docente, 2 (dois) disseram que a dor nas pernas é mais relevante, desses 2 (dois) 1 (um) disse que além da dor nas pernas o cansaço mental, nervosismo e dor na garganta são fatores de adoecimentos, 1 (um) disse que o nervosismo, 1 (um) disse que o mais incomoda é a dor na garganta.

A melhoria na qualificação e qualidade de vida dos professores deve estar entre as prioridades do governo e dos gestores institucionais, pois fatores que agravam saúde dos mesmos são inúmeros.

Para Aguiar e Almeida (2008) a produção do sofrimento se inscreve nas individualidades, embora traga consigo algo de social, os sintomas de mal-estar dos professores que se manifestam na interface de problemas pessoais com problemas escolares, aparecem junto com as frustrações da própria vida, com o desamparo sentido no mundo moderno e ausência de respostas, sentem-se desprovidos de auxílio e posteriormente se afastam do trabalho por licença médica.

Conforme Meleiro (2002) o clima de hostilidade e competição negativa traz consequências danosas tanto para o hostil quanto para o alvo dessa hostilidade. A raiva e a frustração são sentimentos que interferem desfavoravelmente na saúde física e mental. No

entanto, é importante que a direção da escola favoreça orientações de enfrentamento para minimizar a realidade atual. O resultado é queda de desempenho, frustração, alteração de humor e consequências agravantes a saúde. A Figura 6 ilustra as causas de maior adoecimento no trabalho docente.

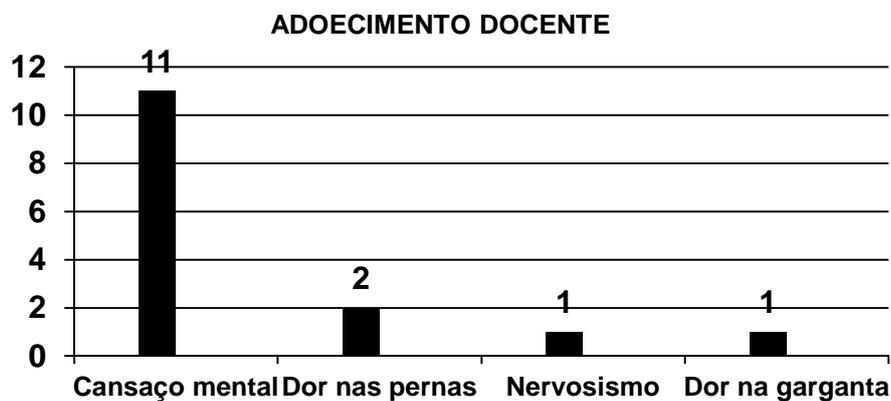


Figura 6: Causa de maior adoecimento docente
Fonte: Dados da pesquisa

No que se refere ao que a instituição pode proporcionar para garantir o bem-estar docente dos 15 (quinze) respondentes 3 (três) disseram que projetos sobre qualidade de vida no trabalho seria uma garantia de bem-estar, 2 (dois) disseram que ginástica laboral pode proporcionar bem-estar, 6 (seis) disseram que a comunicação positiva gera garantia de bem-estar e dentre os 6 (seis) 3 (três) disseram que além da comunicação positiva o apoio psicológico e projetos sobre qualidade de vida no trabalho acrescentam essa garantia, 4 (quatro) disseram que o apoio psicológico proporcionado pela instituição é fonte de garantia para o bem-estar docente.

Para Codo (1999) o trabalho do professor não é fragmentado, não se caracteriza por tarefas pequenas, desconexas, não precisa ser reintegrado, reconstruído, o que realmente precisa é de condições para fazer o seu trabalho, tempo para preparar suas aulas, para se adaptar aos seus alunos e para que estes se adaptem a ele, condições para estabelecer vínculos para estar inteiro no momento que está ensinando, ou seja, o trabalho e trabalhador é ele mesmo, o instrumento necessário para realizar o seu ofício.

Segundo Marchesi (2008) o ensino é um trabalho emocional, mas nem todos os professores experimentam as mesmas emoções. As emoções no trabalho dependem em grande medida do contexto social no qual os profissionais desenvolvem sua atividade, das convicções

sociais sobre o ensino e da regulação cultural do mundo emocional. Não é possível compreender as emoções somente a partir da individualidade do professor, é preciso incluir o entorno profissional, social e cultura em que cada um desenvolve seu trabalho.

No entanto, é possível verificar que o fenômeno adoecimento docente merece um novo olhar, que de outro sentido as manifestações que vêm insistentemente apresentando em âmbito escolar – o mal estar docente e seus agentes estressores, portanto, o cansaço mental atinge o professor quando este está impossibilitado por condições externas, ou internas de fazer o que deveria realizar o trabalho de forma harmoniosa sem conflitos emocionais.

A Figura 7 a seguir as formas de prevenção de doenças relacionadas ao trabalho.

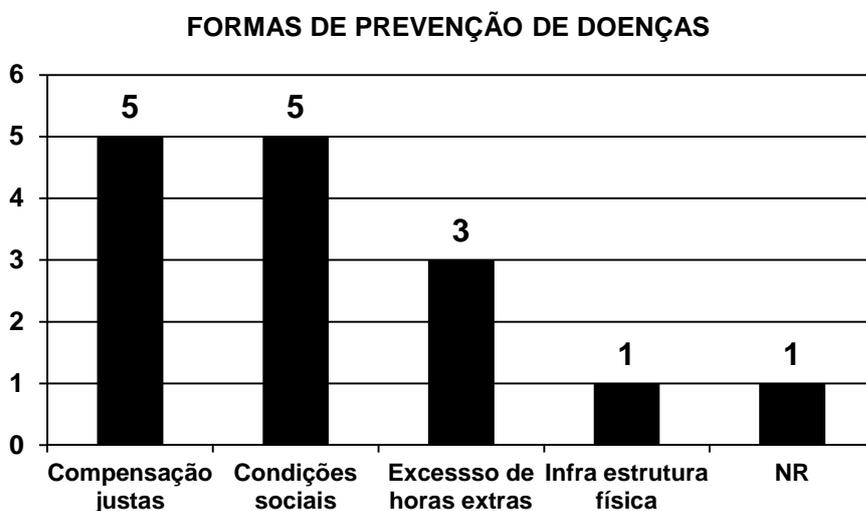


Figura 7: Formas de prevenção de doenças relacionadas ao trabalho

Fonte: Dados da pesquisa

No que se refere aos benefícios da qualidade de vida dos docentes, dos 15 (quinze) participantes, 8 (oito) disseram que melhoria na qualidade e motivação no trabalho é um benefício docente, desses 8 (oito) respondentes 2 (dois) disseram ainda que a redução no número de doenças e afastamentos assim como a oportunidade de crescimento pessoal-profissional são outros benefícios para os docentes, 4 (quatro) disseram que a redução no número de doenças e afastamentos traz benefícios, enquanto 1 (um) disse que a reavaliação pessoal sobre o trabalho docente é outro benefícios, 1 (um) disse que a oportunidade de crescimento pessoal-profissional se enquadra nos benefícios relacionados, 1 (um) dos participantes não respondeu a afirmativa.

Meleiro (2002) afirma que é importante identificar o que está causando o estresse, pois uma situação ou fator estressante pode não ter a mesma repercussão para todas as pessoas, uma vez identificado o fator, é preciso verificar se ele é passível de mudanças ou não. A Figura 8 retrata simbolicamente os dados coletados.



Figura 8: Fatores geradores de estresses
Fonte: Dados da pesquisa

No que se refere às situações estressantes dos participantes, 10 (dez) disseram que se automedica, 1 (um) desses respondentes além de automedicar-se também suporta a dor, outro disse que lamenta frequentemente, suporta a dor e procura apoio com profissionais habilitados, 1 (um) terceiro procura apoio com profissionais habilitados e suporta a dor, 3 (três) disseram que procuram apoio com profissionais habilitados, 1 (um) suporta a dor e outro não respondeu à afirmativa.

Conforme França e Rodrigues (2002) o estresse por si só não é o suficiente para desencadear uma enfermidade orgânica ou para provocar uma disfunção significativa na vida da pessoa. Para que isso ocorra, é necessário que outras condições sejam satisfeitas, como uma vulnerabilidade orgânica ou uma forma inadequada de avaliar e enfrentar a situação estressante.

Para Meira (2002) o estresse não atinge somente os adultos, mas os jovens, os idosos e também as crianças, e é fundamental que se observe os motivos geradores de estresse e suas transformações interna e externas.

Aguiar e Almeida (2008) afirmam que o sofrimento psíquico do professor comparece sob a forma de uma impossibilidade de lidar com as mais diversas situações angustiantes, como os insucessos e fracassos em relação ao ensino e à aprendizagem, as demandas

excessivas dos pais, as situações de violência e agressividade na escola, dentre outras tantas situações. Ressalta ainda que, existe uma grande resistência dos docentes em admitir as dificuldades que são próprias do mal-estar na educação, muitos têm ainda ilusão de encontrar regras de ouro ou receitas que se ajustarão perfeitamente as suas necessidades pessoais e profissionais. Diante de sinais e sintomas é necessário que o docente fique atento aos cuidados específicos para todos os sintomas e posteriormente tratá-lo da melhor forma.

A maioria dos profissionais da educação tende a se acostumar com problemas, alguns maquiagem ou deixam de lado essa auto-percepção de que, problemas existem e existirão, basta fazer jus às necessidades do corpo. O diagnóstico precoce do problema diminuiria o tempo de tratamento e não impactaria causando danos maiores. A seguir a figura 9 ilustra os sintomas relacionados à voz.

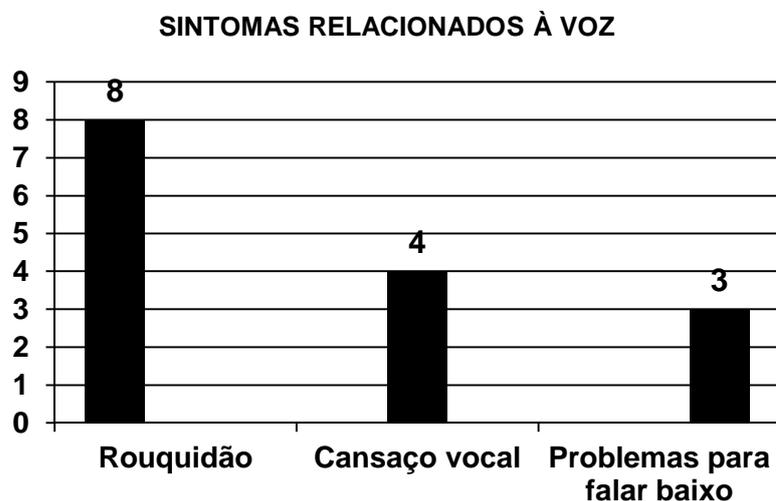


Figura 9: Sintomas relacionados à voz
Fonte: Dados da pesquisa

Para evitar problemas com a voz é importante ter uma boa alimentação seguido de hábitos saudáveis como sono, exercícios físicos, beber muita água para manter as cordas vocais hidratadas, é uma dica valiosa, portanto, é necessário criar estratégias para que o professor não use de forma errada a sua voz.

Para Meleiro (2002) o trabalho docente nas últimas décadas vem passando por turbulência, a produção do sofrimento psíquico contribui para a ausência da qualidade de vida, sofrimentos que influenciam na vida familiar nas relações interpessoais, geram conflito e adoecimentos físicos como consequência. No entanto, se faz necessário apoio psicológico,

social ou familiar para amenizar situações que implicam problemas prejudicando o bem-estar. A Figura 10 ilustra sobre os benefícios da qualidade de vida dos docentes.

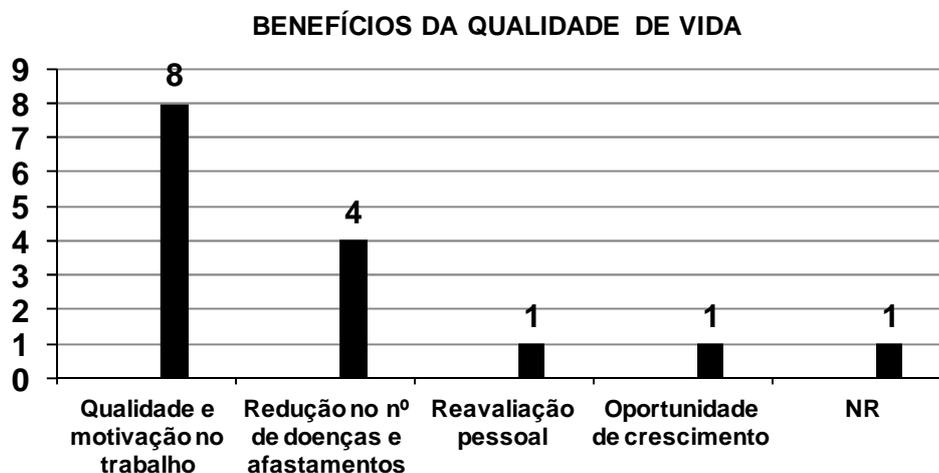


Figura 10: Benefícios da qualidade de vida dos docentes
Fonte: Dados da pesquisa

Em relação aos fatores geradores de estresses dos respondentes 10 (dez) disseram que a sobrecarga no trabalho torna-se estressante. Desses participantes 2 (dois) disseram que além da sobrecarga os baixos salários é outro fator gerador de estresse, 5 (cinco) disseram que os baixos salários influenciam na fonte geradora de estresses, 1 (um) desses participantes disse ainda que, turmas superlotadas e sobrecarga no trabalho tem relação com estresse.

O estresse no trabalho está relacionado em todos os tipos de trabalho, pois são consequências dos relacionamentos sociais, ambientais e interpessoais. Meleiro (2002) esclarece que o estresse é uma reação perfeitamente normal do organismo e indispensável para a sobrevivência humana, sem ele não há preparo para enfrentar uma situação que requer perigo ou emoção.

França e Rodrigues (2002) relatam que estar estressado é quando o organismo após o esforço de adaptação emite respostas atingindo o comportamento mental e afetivo, o estado físico e o relacionamento com as pessoas. Sabe-se que o estresse em si não é bom nem ruim, e que é impossível e indesejável erradicá-lo, pois, ao contrário, ele pode ser um bom recurso importante e útil para uma pessoa fazer frente às diferentes situações de vida que ela enfrenta em seu cotidiano.

Esta sessão encerra com as análises e discussões embasadas no referencial teórico, concluindo no próximo capítulo as considerações finais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É muito importante para as instituições, independente do ramo de ensino em que atuam, haver grupos de trabalho, escuta clínica – profissionais habilitados para esse trabalho, pois estes permitem a identificação de problemas que afetam a qualidade de vida e posteriormente o trabalho em si, possibilitando a prevenção, a promoção e o desenvolvimento natural do bem-estar e do ensino docente.

É essencial aprender estratégias de enfrentamento que facilitem lidar com doenças relacionadas ao trabalho docente do mundo contemporâneo. Colocando em práticas hábitos simples e saudáveis a fim de evitar fadigas, esgotamento e transtornos com maior periculosidade a saúde como um todo, resgatando o desejo do “eu” interior, o ser mais importante na vida de cada indivíduo. Portanto, mais do que ninguém é preciso que o professor aprenda a lidar com doenças ocupacionais de modo mais eficaz e seguro.

Para os docentes a forma mais cabível de prevenção de doenças seria uma compensação justa e adequada, visto que, nem sempre o salário é fonte de motivação e forma de prevenção, o desafio é trabalhar com a reeducação emocional do ser, estabelecendo uma reestruturação do trabalho e condições oferecidas por ele. No entanto, é de suma importância que instituições criem programas voltados para o desenvolvimento e promoção da qualidade de vida no trabalho, programas estes que devem ser levados a sério com direcionamento e um acompanhamento, buscando a valorização do ser e as relações com ambiente interno e externo. Essa inexistência de programas contribui para que os agentes estressores se tornem mais triunfantes nessa relação de altos e baixos. Alcançar, portanto a qualidade de vida é um dos anseios no mundo globalizado cheios de paradigmas e paradoxos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AGUIAR, Rosana Márcia Rolando; ALMEIDA, Sandra Franscesca Conte. **Mal-estar na educação: o sofrimento psíquico de professores**. Curitiba: Juruá, 2008.
- BASSO, Itacy Salgado. Significado e sentido do trabalho docente. Cad. CEDES vol. 19 n. 44 Campinas Apr. 1998. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=s0101-32621998000100003&script=sci_arttext>. Acessado em: 12/set/2012.

BLANCHARD-LAVILLE, Claudine. Os professores entre o prazer e o sofrimento. São Paulo, Loyola, 2005.

CARLOTTO, Mary Sandra. Pedagogia em estudo. Maringá, v. 7, n. 1, p. 21-29, jan./jun. 2002. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/pe/v7n1/v7n1a03.pdf>>. Acessado em: 24/set/2012.

CODO, Wanderley; VASQUES-MENEZES, Iône. O que é burnout. In: CODO, Wanderley (Coord). **Educação: carinho e trabalho**. 3. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 1999.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Miniaurélio**: minidicionário da língua portuguesa. 6. ed. Curitiba: Positivo, 2004.

FRANÇA, Ana Cristina Limongi; RODRIGUES, Avelino Luiz. **Stress e trabalho**: uma abordagem psicossomática. 3 ed. São Paulo, Atlas, 2002.

LIPP, Marilda Emmanuel Novais. Soluções criativas para o stress. In: LIPP, Marilda Emmanuel Novais (org.). **O stress do professor**. Campinas, SP: Papyrus, 2002. p. 109-125.

MARCHESI, Álvaro. **O bem-estar dos professores**: competências, emoções e valores. Porto Alegre: Artmed, 2008.

MAZZOTTA, Marcos José da Silveira. Trabalho docente e formação de professores de educação especial. São Paulo: EPU, 1993.

MEIRA, Sônia Regina. Implicações do stress de professores e alunos no processo de alfabetização. In: LIPP (Org.) **O stress do professor**. Campinas, SP: Papyrus, 2002. p.29-39.

MELEIRO, Alexandrina Maria Augusto da Silva, O *stress* do professor. In: LIPP, Marilda (Org.). **O stress do professor**. 7. ed. Campinas, SP: Papyrus, 2002. p. 11-27.

SOUZA, Márcia Tiveron. Distúrbio de voz relacionado ao trabalho. XIV Seminário de Voz da PUC-SP, 2004. Disponível em: < <http://www.saudeetrabalho.com.br/download/disturbio-voz.pdf> > acessado em: 28/abril/2013.

THIELE, M. E.Boll e AHLERT, Alвори. **Condições de trabalho docente**: um olhar na perspectiva do acolhimento. Disponível em: <<http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/857-4.pdf> >acessado em: 13/set/2012.