



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE
CENTRO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL DO SEMIÁRIDO
UNIDADE ACADÊMICA DE EDUCAÇÃO DO CAMPO
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ENSINO DA NATUREZA E
MATEMÁTICA PARA CONVIVÊNCIA COM O SEMIÁRIDO**

CAMILA DE MORAIS RAMOS

**OS PROFESSORES ESTÃO ADOECENDO? UMA BREVE
ANÁLISE ACERCA DO ADOECIMENTO DOCENTE NA ESCOLA
ZÉLIA BRAZ NO MUNICÍPIO DE SUMÉ**

**SUMÉ - PB
2023**

CAMILA DE MORAIS RAMOS

**OS PROFESSORES ESTÃO ADOECENDO? UMA BREVE
ANÁLISE ACERCA DO ADOECIMENTO DOCENTE NA ESCOLA
ZÉLIA BRAZ NO MUNICÍPIO DE SUMÉ**

**Artigo Científico apresentado ao
Curso de Especialização em Ensino
de Ciências da Natureza e
Matemática do Centro de
Desenvolvimento Sustentável do
Semiárido da Universidade Federal
de Campina Grande, como requisito
parcial para obtenção do título de
Especialista.**

Orientadora: Professora Dr^a Sônia Maria Lira Ferreira.

**SUMÉ - PB
2023**



R175p Ramos, Camila de Moraes.

Os professores estão adoecendo? Uma breve análise acerca do adoecimento docente na Escola Zélia Braz município de Sumé. / Camila de Moraes Ramos. - 2023.

30 f.

Orientadora: Professora Dr.^a. Sônia Maria Lira Ferreira.

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) - Universidade Federal de Campina Grande; Centro de Desenvolvimento Sustentável do Semiárido; Curso de Especialização em Ensino de Ciências da Natureza e Matemática para Convivência com o Semiárido.

1. Adoecimento docente. 2. Saúde docente. 3. Escola Zélia Braz - Sumé - PB. 4. Saúde mental - professores. 5. Adoecimento mental - professores. I. Título. II. Ferreira, Sônia Maria Lira.

CDU: 37(045)

Elaboração da Ficha Catalográfica:

Johnny Rodrigues Barbosa
Bibliotecário-Documentalista
CRB-15/626

CAMILA DE MORAIS RAMOS

**OS PROFESSORES ESTÃO ADOECENDO? UMA BREVE
ANÁLISE ACERCA DO ADOECIMENTO DOCENTE NA ESCOLA
ZÉLIA BRAZ NO MUNICÍPIO DE SUMÉ**

**Artigo Científico apresentado ao
Curso de Especialização em Ensino
de Ciências da Natureza e
Matemática do Centro de
Desenvolvimento Sustentável do
Semiárido da Universidade Federal
de Campina Grande, como requisito
parcial para obtenção do título de
Especialista.**

BANCA EXAMINADORA:

**Professora Dr.^a Sônia Maria Lira Ferreira
Orientadora – UAEDUC/CDSA/UFCG**

**Professora Dr.^a Aldinete Silvino de Lima.
Examinadora I – UAEDUC/CDSA/UFCG**

**Professora Ma. Marinalva Valdevino dos Santos.
Examinadora II – UAEDUC/CDSA/UFCG**

Trabalho aprovado em: 11 de dezembro de 2023.

SUMÉ - PB

Dedico à toda minha família e amigos, em especial, ao meu amigo Nilton Cesar pelo o apoio nesta caminhada, que mesmo longe se fez presente, motivo maior que me fez chegar até aqui com seus conselhos.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por ter conduzido meu caminho, para que conseguisse chegar até aqui.

Agradeço a todos os meus professores e professoras pela paciência, principalmente a minha orientadora Sônia Maria pela partilha de conhecimento, pelos ensinamentos para a vida. Desejo a todos, muita luz e sabedoria em suas vidas. Vocês serão sempre lembrados com muito carinho, admiração, ternura e respeito.

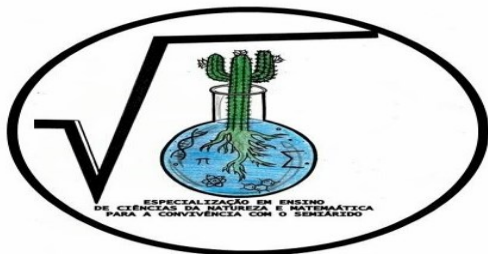
Em especial, a meu amigo Nilton Cezar pelos conselhos e ensinamentos. Você me ajudou a saber controlar meus sentimentos em determinados momentos, a sempre persistir e buscar o melhor para mim mesma e para quem estava por perto. Você merece o mundo pelo ser humano que transborda em sua essência. Obrigada mesmo longe se fazer presente, e pelo incentivo e compreensão em todos os momentos. Que Deus continue iluminado sua vida cada vez mais.

Agradeço a minha família, principalmente, a meu pai Geraldo Galdino por ser o melhor pai, por ser a pessoa mais presente, amorosa e maravilhosa que um pai pode ser com um filho. E a minha irmã Andrea Augusta por ser a minha inspiração e nunca ter deixado desistir, só estou aqui hoje porque você estava comigo em todos os momentos da minha vida, ajudando-me e ensinando o melhor caminho a seguir.

As minhas amigadas que formei nesse tempo Erica, Joseane, Josivânio, quero lhes dizer que vocês foram e são pessoas incríveis, nossa amizade começou na universidade, mas não terá local e nem tempo para acabar. Aprendi muito com vocês, em todos os aspectos.

A todos os meus amigos e amigas que, direta ou indiretamente, fizeram parte dessa árdua jornada da minha vida, desejando-lhes muita persistência e amor, que continue sempre buscando novos conhecimentos e não desistam dos seus sonhos, porque quem dorme sonha, quem vive realiza.

“Temos duas mentes: uma que pensa e outra que sente”.



**Especialização em Ensino de Ciências da Natureza e
Matemática para a Convivência com o Semiárido**

UFCG-CDSA-UAEDUC

Dezembro de 2023

Sumé - PB

**OS PROFESSORES ESTÃO ADOECENDO? UMA BREVE ANÁLISE
FENOMENOLÓGICA ACERCA DO ADOECIMENTO DOCENTE NO MUNICÍPIO
DE SUMÉ-PB**

Camila de Moraes Ramos¹
Orientanda
Sônia Maria Lira Ferreira²
Orientadora

RESUMO

O adoecimento docente é considerado uma temática relevante na concepção do mundo do trabalho, uma vez que, o/a docente busca nessa profissão a sua realização pessoal e profissional mediada pela superação e prazer. A presente pesquisa de caráter qualitativo em relação aos seus fins, e utilizando-se quanto aos meios o da pesquisa estado da arte como modelo e, tendo como método de análise o fenomenológico, teve como objetivo analisar os artigos e dissertações que abordassem a temática: adoecimento mental no trabalho docente ao investigar como esse fenômeno se mostrou nas pesquisas realizadas e responder ao seguinte problema da pesquisa: O que se mostra enquanto fenômeno do adoecimento dos professores do Ensino Fundamental dos anos iniciais da Escola Professora Zélia Braz do Município de Sumé? O acesso aos trabalhos científicos analisados se deu através de uma busca avançada na biblioteca virtual: SciELO.org e no Google Acadêmico, sendo analisados pelo viés fenomenológico, ou seja, buscando compreender como o fenômeno da pesquisa se mostrou na sua essência. Foram estudados oito artigos e duas dissertações, no total, publicados no período entre: 2018 a 2022, utilizando o filtro do descritor principal da pesquisa: adoecimento docente. Como resultado de investigação, o que se mostrou enquanto fenômeno nos trabalhos acadêmicos é que existe uma preocupação científica sobre o processo de adoecimento dos profissionais docentes ao considerar a vulnerabilidade que as suas atividades acadêmicas as/os expõem diariamente, sem um comprometimento no âmbito das políticas públicas em reaver às condições precárias das suas atividades laborais exercidas. Logo, o que se aponta enquanto um caminho: é a promoção urgente de discursões que visem promover ações direcionadas na escola pelo poder público: federal, estadual e municipal, como também nas escolas privadas, para a prevenção do adoecimento mental dos/das docentes em seu âmbito de trabalho.

Palavras-chave: Adoecimento mental; saúde mental; docentes.

¹Pedagoga, especialista no Ensino de Ciências e Matemática no Semiárido pela Universidade Federal de Campina Grande – camilamoraismylle@gmail.com.

²Doutora em Educação na Universidade Federal de Alagoas (PPGE-UFAL); professora de Filosofia no Campus de Sumé/UFCG; Campina Grande –PB, Brasil. E-mail: sonialira.filosofia@gmail.com

ARE TEACHERS GETTING SICK? A BRIEF PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS OF TEACHER ILLNESS IN THE MUNICIPALITY OF SUMÉ-PB

ABSTRACT

Teacher illness is considered a relevant issue in the conception of the world of work, since the teacher seeks personal and professional fulfillment in this profession, mediated by overcoming and pleasure. This is qualitative research in relation to its purposes, and using state-of-the-art research as a model and, using the phenomenological method of analysis, the objective was to analyze the articles and dissertations that addressed the theme: mental illness in teaching work when investigating how this phenomenon was shown in the research carried out and respond to the following research question: What is shown as a phenomenon of illness among elementary school teachers in the early years of Escola Professora Zélia Braz (name of the school) in the Municipality of Sumé? Access to the scientific works analyzed was through an advanced search in the virtual library: SciELO.org and Google Scholar, being analyzed from a phenomenological perspective, that is, seeking to understand how the research phenomenon showed itself in its essence. Eight articles and two dissertations were studied, in total, published in the period between: 2018 to 2022, using the filter of the main research descriptor: teacher illness. As a result of investigation, what has been shown as a phenomenon in academic work is that there is a scientific concern about the process of illness among teaching professionals when considering the vulnerability that their academic activities expose them daily, without a commitment within the scope of public policies to restore the precarious conditions of their work activities. Therefore, what is indicated as a path: is the urgent promotion of speeches that aim to promote targeted actions at school by public authorities in federal, state and municipal scope, as well as in private schools, as well as in private schools, to prevent mental illness among teachers in their work environment.

Keywords: Mental illness; mental health; teachers.

¹Pedagogue, specialist in Science and Mathematics Teaching in the Semi-arid Region at the Federal University of Campina Grande – camilamorais.mylle@gmail.com.

²PhD in Education at the Federal University of Alagoas (PPGE-UFAL); professor of Philosophy at the Sumé Campus/UFPG; Campina Grande –PB, Brazil. Email: sonialira.filosofia@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

A escola enquanto uma instituição educacional e social acolhe em seu âmbito toda a comunidade escolar (os professores, os pais, os secretários, os porteiros, as merendeiras), que a partir da acumulação de suas experiências vividas e seus bens culturais acumulados, os quais leva-os a sala de aula e geram uma multiplicidade de expressões culturais, contribuindo dessa maneira para o enriquecimento do ambiente educacional. Entretanto, em certa medida, a escola também pode ser vista como um espaço que possibilita certos comportamentos considerados adversos ao modelo de ensino e o fazer docente humanizador prejudicando, conseqüentemente, o fazer docente e em certo sentido o professor/professora, tornando, o ambiente da sala de aula um lugar complexo e desafiador.

E, esses desafios, podem se refletir em ações e comportamentos que o próprio professor/a não percebe enquanto trabalhador/a “[...] por estar em contato contínuo com os elementos estressores pode não se dar conta de que está adoecendo, [...] o esgotamento profissional ocorre diante de uma tentativa de enfrentamento ao estresse (Luiz Souza, 2018, p. 16)”. Ou seja, problemas contínuos que duram muito tempo, mas, o professor permanece em sua função com dedicação e zelo. Por isso, A prática de sociabilidade inerente à sala de aula transmite e distribui elementos simbólicos e ideológicos, ideias e valores que contribuem de forma significativa para a adversidade étnica e social. Mas, por vezes, tomam rumos diversificados quando determinadas ações dos/das discentes não se coadunam com a prática de aprendizado e transmissão de conteúdo escolar, tornando assim, esse ambiente multifacetado para o professor que, em certa medida, prejudica o fazer docente.

As ideias e os valores são, inicialmente, constituídos no seio familiar com os indivíduos em constante interação, e assim, a sociabilidade dá seus primeiros passos, como também, são moldadas às relações e formas de agir e pensar próprias de cada pessoa. Esse fenômeno transporta para a sala de aula toda essa adversidade de sentidos, valores, experiências que ocupa o espaço escolar. Tornando desafiador para o próprio fazer docente, dada essa multiplicidade cultural que ainda contribui para ressaltar as frações mais baixas e até as mais altas na hierarquia social daqueles que frequentam o ambiente escolar. Considerando as observações ressaltadas até o presente momento sobre a complexidade cultural do âmbito escolar.

Dito isto, este tema se considera relevante para o meio social, pois as instituições sociais como Família e Escola possuem um papel fundamental no processo de socialização dos indivíduos que estão inseridos nessas instituições. De acordo com (Cicourel, 2007) os princípios de sociabilidade são transmitidos em primeira instância pela família, possuindo o

contexto de um papel significativo no desenvolvimento de funções biológicas vitais, para posteriormente, serem desenvolvidas habilidades próprias do meio social, como o desenvolvimento da linguagem e desenvolvimento do seu ideário, logo a presença do/a professor/a é preponderante para a efetivação desse fenômeno, onde, grande responsabilidade desse processo recai sobre o fazer docente. Portanto, Penteadado e Neto (2019, p. 148) reafirmam a importância do fazer docente quando diz que “[...] o trabalho docente [...] tem o ensino como missão e dedicação, a serviço das crianças, e que encontra na professora o modelo moral de virtude e perfeição”. Toda essa responsabilidade faz com que o/a professor/a se comporte e mantenha uma postura de admiração e exemplo dentro e fora no ambiente de trabalho, contribuindo nesse processo de formação/construção dos indivíduos.

Portanto, Bueno (200, p. 6) ressalta a importância da escola "a escola, por suas características peculiares, talvez seja o único espaço social em que podemos atuar com o conhecimento como forma de crescimento pessoal, isto é, de considerar e colocar em prática que ampliar o conhecimento pessoal é meio para se lidar melhor com o próprio conhecimento”. Sendo assim, a escola enquanto instituição social é campo de amplo debate nas ciências sociais, humanas e diversas outras áreas de conhecimento, dado o seu próprio desenvolvimento histórico e suas especificidades, o desenrolar desta instituição no Brasil passou por diversas reformas e contrarreformas até chegarmos em um cenário de Educação laica e de qualidade.

O início do século XX, especificamente entre os anos de 1930 e 1960 no Brasil, o cenário de crescimento econômico do país, bem como da América latina, exigiam da nação a construção de um sistema nacional de educação que reivindicava uma modificação em termos estruturais. Isto se deu a partir da reforma Francisco Campos, institucionalizada em 1931, cuja finalidade era a modernização do ensino secundário brasileiro, estendendo desse modo uma nova Cultura escolar.

Após essa reforma, pouca atenção se deu a remuneração salarial do docente, sendo apenas uma reforma veiculada a transição da estrutura escolar em termos de matérias, onde mais uma vez a figura central do professor é vista como secundária, prejudicando assim o profissional. Portanto, este artigo tem como pretensão dar luz aos problemas veiculados ao fazer docente, associadas ao enorme desafio que é a docência em sua plenitude, algo que por suas especificidades, já exige muita responsabilidade e comprometimento na prática docente.

É importante ressaltar que, do ponto de vista histórico, nunca existiram tempos fáceis para desempenhá-la; muito pelo contrário, os desafios fazem parte de sua prática e complexidade, dessa forma. Viegas (2022, p. 09) cita alguns desses desafios que contribuem para possíveis desequilíbrios dos professores no campo da prática, pois a: “[...] sobrecarga

aumenta em função do número de crianças na sala; a carga horária e os baixos salários”. Como reitera Souza (2018) ao trazer a sobrecarga de trabalho como sendo um fator com potencial de adoecimento para o docente. Bem como apontada por vários pesquisadores (Gomes, Nunes e Pádua, 2019; Andrade, 2020; Luiz Souza 2018) em seus estudos.

Não menos complexo, em que os professores exercem a docência em uma sociedade cada vez mais cheia de desequilíbrio e, mesmo assim, em meio a tudo isso, estão educando e se profissionalizando no movimento próprio da função. Portanto, a escolha para aprofundar de forma investigativa sobre essa temática surgiu durante o período na condição de bolsista do projeto intitulado “O Ser profissional em educação e o trabalho docente na contemporaneidade: a práxis e a saúde mental do professor do Ensino Fundamental” em 2019, ofertado pelo Programa de Bolsas de Extensão (PROBEX), na Universidade Federal da Paraíba, Campus III, além de ter sido assunto tratado no nosso trabalho de conclusão do curso.

Tendo em vista tudo isso que foi relatado surgiram mais alguns questionamentos que só aumentaram no atual trabalho de pesquisa, os quais foram fomentados mediante a escuta significativa de vários relatos de professoras/res que quase sempre, vinham demonstrando pouca reflexão sobre o real sentido de sua profissão, tanto para si mesmo quanto para os outros, tornando, assim, a profissão pouco agradável ou encantadora quando se parava para pensar um pouco mais sobre seu significado.

Recordo-me que, logo no começo da minha inserção na escola, uma professora perguntou as razões em que me fizeram escolher a Pedagogia, como curso de ensino superior e, antes mesmo de responder, ela continuou dizendo: “Você é nova ainda, poderia fazer algo melhor”. Confesso que muito me surpreendeu o que tinha acabado de ouvir e pensei é só mais uma fala dentre as muitas que ouvirei dos profissionais dentro da escola. Todavia, não foi bem assim. Em geral, ficou claro que é justamente nas relações e falas que envolvem as professoras em exercício que percebemos certo mal-estar, cujas afirmações e/ou questionamentos negativos produzidos por parte de algumas delas sobre sua própria profissão que promoveu a motivação investigativa e, a consequente, estruturação dessa pesquisa mediatizada pela possibilidade de entender que o que estava se mostrando enquanto fenômeno investigativo nessa conversa espontânea e, assim, poderia ser um tema do projeto de pesquisa, a partir da seguinte: problematização: o que se mostra enquanto fenômeno do adoecimento dos professores do Ensino Fundamental dos anos iniciais da Escola Professora Zélia Braz do Município de Sumé?

Nesse sentido, o artigo tem como objetivo geral entender os aspectos que possibilitam o adoecimento dos professores em sua prática pedagógica. Bem como os objetivos específicos:

verificar fatores que contribuem com o adoecimento docente no exercício da profissão; investigar se tem a prática de promoção de saúde na escola que contribua para evitar o adoecimento; apresentar as possíveis manifestações/comportamentos dos professores que podem indicar equilíbrio/desequilíbrio emocional na sua prática pedagógica.

Neste texto introdutório, apresentamos nosso objetivo geral e específico, justificativa para escolha do tema e a problemática. A seguir, a fundamentação teórica, bem como abordaremos a metodologia da pesquisa que nos oportunizou refletir e conhecer um pouco mais sobre o tipo de pesquisa escolhida para esse trabalho, e, apresentada no percurso metodológico indicado para o desenvolvimento das discussões propostas para esse trabalho de pesquisa.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 ADOECIMENTO DOS PROFESSORES EM SUA PRÁTICA PEDAGÓGICA

O professor possui papel significativo para o desenvolvimento da criança em todos os aspectos, cognitivo, emocional e social, essa importante função traz consigo o peso das cobranças e sobrecargas advindas da profissão. Como cuidar do outro se você não está bem? Determinantes que contribuem para o mal-estar de forma geral. Segundo Facci (2019, p. 04), a síndrome de burnout e o adoecimento do professor, podem ser elencados da seguinte forma:

[...] falta de reconhecimento da função do professor; falta de respeito dos alunos, dos governantes e da sociedade em geral; baixos salários; diminuição dos espaços de discussão coletiva; tripla jornada; sobrecarga de trabalho; baixa participação direta na gestão e planejamento do trabalho; culpabilização dos alunos pelos resultados negativos; invasão do espaço domiciliar; inclusão de crianças com deficiências em classes de ensino regular, dentre outros.

Tudo isso de alguma maneira afeta a saúde do profissional da educação, pois atinge de forma direta em sua prática pedagógica. O autor ressalta ainda que as reformas no sistema educacional, nos últimos anos, têm contribuído para o aumento do adoecimento em virtude ocupacional. Facci (2019, p.11) menciona que “é necessário compreender esse fenômeno e dar respostas à realidade que se apresenta diante da academia”. No entanto, não identificamos a prática efetiva e significativa de ações de prevenção e/ou que minimize inquietações vivenciadas no trabalho.

Para Luiz Souza (2018, p.16) define a síndrome de burnout “como um tipo de estresse ocupacional que acomete predominantemente os profissionais que estão constantemente em contato direto e contínuo com sua clientela”. Ou seja, o esgotamento contínuo por muito tempo vai acontecendo de maneira silenciosa, pois ninguém ver, tido como “normal” pela sociedade

o estresse que a profissão lhe submete. Apontados por Gomes, Nunes e Pádua, (2019). O professor permanece boa parte do tempo no ambiente de trabalho exercendo sua função junto a seus alunos, sendo que muitos professores trabalham em dois ou até mesmo em três turnos para complementar a merenda; ou seja, este é o segundo lugar que esse profissional se encontra mais tempo de sua vida. Ao mesmo tempo, é nesse ambiente que ele absorve e transborda suas sensações, seus sentimentos e comportamentos.

Segundo Souza (2018) o adoecimento docente não está exclusivamente no trabalho, mas forma de organização do trabalho, ressaltado também por Penteado e Neto (2019). Por tanto considerar o todo (valorização, estrutura física, material didático, entre outros), contribui para uma diminuição ou inexistência de mal-estar mental acarretado por preocupações, cobranças de um trabalho bem-feito, sem que tenha um suporte para obter resultados positivos no ensino-aprendizagem. Os sinais de adoecimento podem surgir de várias maneiras como: enxaquecas, dores de cabeça, distúrbios do sono e distúrbios psíquicos, fobias, depressão, o desgaste, o cansaço, entre outros, apontados por Souza (2018). Quando o trabalho provoca mal-estar, em vez de sensações positivas e de satisfação, ele acarreta indisposições que podem evoluir para sofrimentos, afetando sua saúde mental.

Esse sofrimento pode ainda agravar se mais quando confronta com as questões motivacionais, além daquelas relacionadas à subjetividade, como os sonhos, projetos, desejos que cada um vivencia e idealiza. Sendo assim o trabalho pode se tornar um desencadeador do sofrimento psíquico para quem o executa, deixando o indivíduo cada vez mais privado da liberdade de criação (Ferreira, 2011, p. 08).

Sob essa perspectiva, é preciso manter um cuidado, um olhar mais sensível consigo mesmo/a. E esse cuidado nos leva a acreditar que o desenvolvimento de ações voltadas para a saúde mental proporcionará frente às condutas desses profissionais, uma satisfação e autoconfiança muito pertinente para suas práticas. Isto porque “saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a mera ausência de doença ou enfermidade” (ONU, 2016, p. 03).

A priori, torna-se difícil de desenvolver uma aprendizagem significativa, bem como um vínculo com as crianças, caso esse profissional esteja passando por momentos difíceis psicologicamente, por questões relacionadas à sua vida pessoal e, conseqüentemente, ao seu profissional. A falta de saúde dos professores, muitas vezes, acaba por levá-los ao encerramento precoce da carreira ou afastamento do trabalho por motivos de saúde. Por isso, ressaltamos da importância de saber o caminho que precisa percorrer como enfrentar Os obstáculos e, principalmente, como desenvolver habilidades para se manter bem em sua totalidade

integridade. Dessa forma, é relevante a continuidade da reflexão crítica sobre a temática investigada, abordar sobre a saúde mental dos/as professores/ras no ambiente de trabalho.

2.2 A SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES NO AMBIENTE DE TRABALHO: EQUILÍBRIO E DESEQUILÍBRIO EMOCIONAL

O professor permanece boa parte do tempo no ambiente de trabalho exercendo sua função junto a seus alunos, sendo que muitos professores trabalham em dois ou até mesmo em três turnos para complementarem a renda; ou seja, este é o segundo lugar que esse profissional se encontra mais tempo de sua vida. Ao mesmo tempo, é nesse ambiente que ele absorve e transborda suas sensações, seus sentimentos e comportamentos.

O/A professor/a para estar bem deve persistir na equilibração da razão e emoção. Isto porque o trabalho faz parte de sua rotina e, por isso, deve ser ao menos, prazerosa para que o ambiente se torne mais leve e harmonioso, fazendo com que as coisas fluam e mesmo que algumas coisas não saem como planejado a situação enfrentada deverá ser vista/vivida como aprendizado e não como algo que promova culpa ou lamentação. Sentimentos negativos atrapalham o desenvolvimento das atividades atribuídas à docência, contudo, o professor deve aprender a filtrar e lidar com informações negativas porque também aprendemos com elas.

Sabemos que para o desenvolvimento de práticas pedagógicas é importante e necessário fazer um planejamento para as atividades serem realizadas e que, muitas vezes, não saem como almejamos. Entretanto, vão sempre existir momentos que irão estimular nossos sentimentos negativos que partirão para emissão de emoções e perguntas, como por exemplo: Eu não sou competente? Eu nunca faço nada direito? Como gerenciar nossas emoções sem que sejamos afetados/as pelo ambiente de trabalho? E, a partir daí, conflitos internos poderão surgir, colocando o/a professor/a em situações múltiplas, como nos apresenta Silva (2019, p. 01).

As atividades que permeiam o mundo pedagógico são diversificadas, complexas e, invariavelmente, têm conduzido o profissional em educação a se ver diante de conflitos que precisa enfrentar, muitas vezes, com um esforço sobre-humano. Tal fato tende a lhe colocar em situações, quase sempre, mal compreendidas, uma vez que o desnuda de seu 'ser profissional' e o faz aparecer como realmente é, antes de qualquer profissionalização, um 'ser humano', com limites e possibilidades, alegrias e tristezas, potencialidades e fragilidades.

Nessa situação, o professor perpassa vários obstáculos e situações no ambiente escolar, aprendendo com os erros, e com as experiências e vivências, pois, é preciso ter um caos dentro de si para dar início ao fortalecimento e a construção de profissionais confiantes e certos do que querem, para viver bem e colaborar com uma boa qualidade das emoções de seus alunos.

Segundo a Organização Internacional do Trabalho (OIT), na década de 1980, estabeleceu-se condições de trabalho para os professores, uma vez que são esses profissionais que formam todas as profissões presentes em nossa sociedade, os quais se entregam e acreditam na importância e transformação que a educação ocasiona na vida de todos que a perpassa (Silva, 2019).

Nessa mesma perspectiva, compreendemos que o/a professor/a é responsável por criar, elaborar, construir e desenvolver em seus alunos conhecimentos acadêmicos e de mundo, de maneira afetuosa e cuidadosa. E, nesse sentido, entendemos que suas interações estão relacionadas à sua saúde mental, porque o nosso “ser” trabalha em conjunto e quando ocorre algo fora do habitual ocasiona certo desequilíbrio. Ou seja, quando o trabalho provoca mal-estar, em vez de sensações positivas e de satisfação, ele acarreta indisposições que podem evoluir para sofrimentos, afetando sua saúde mental.

Esse sofrimento pode ainda agravar-se mais quando confronta com as questões motivacionais, além daquelas relacionadas à subjetividade, como os sonhos, projetos, desejos que cada um vivencia e idealiza. Sendo assim o trabalho pode se tornar um desencadeador do sofrimento psíquico para quem o executa, deixando o indivíduo cada vez mais privado da liberdade de criação (Ferreira, 2011, p. 08).

Sob essa perspectiva, é preciso manter um cuidado, um olhar mais sensível consigo mesmo/a. E esse cuidado nos leva a acreditar que o desenvolvimento de ações voltadas para a saúde mental proporcionará frente às condutas desses profissionais, uma satisfação e autoconfiança muito pertinente para suas práticas. Isto porque “saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a mera ausência de doença ou enfermidade” (ONUBR, 2016, p. 03).

A priori, torna-se difícil de desenvolver uma aprendizagem significativa, bem como um vínculo com as crianças, caso essa/essa profissional esteja passando por momentos difíceis psicologicamente, por questões relacionadas à sua vida pessoal e, conseqüentemente, ao seu profissional. A falta de saúde dos professores, muitas vezes, acaba por levá-los ao encerramento precoce da carreira ou afastamento do trabalho por motivos de saúde. Por isso, ressaltamos da importância de saber o caminho que precisa percorrer, como enfrentar os obstáculos e, principalmente, como desenvolver habilidades para se manter bem em sua totalidade e integridade.

Mas, afinal qual é a interpretação dada à expressão “saúde mental” em nosso trabalho? Importa destacar que, para a ONUBR (2016, p. 03), saúde mental seria “[...] um estado de bem-

estar no qual um indivíduo realiza suas próprias habilidades, pode lidar com as tensões normais da vida, pode trabalhar de forma produtiva e é capaz de fazer contribuições à sua comunidade”. Assim, acreditamos que mal-estar não é só o que se apresenta fisicamente, mas é algo que nos incomoda e que, muitas vezes, não sabemos direcionar da melhor forma o que sentimos e o que pensamos. Nessa compreensão, fazemos uma ponte com a “inteligência emocional”, pois, ao saber lidar com as adversidades da vida de maneira inteligente, envolveremos o todo (razão, mente e emoção), já que ter saúde também representa bem-estar no trabalho, sendo necessária a compreensão das condições e relações no meio social.

Partindo do pressuposto de que devemos sempre buscar o bem-estar e não se acomodar diante dos problemas advindos da profissão, por isso, devemos nos motivarmos para, depois, cativar os alunos. Tal fato envolve posicionamento do “ser humano educador” para o seu fortalecimento e as pressões de seu dia a dia profissional. Enxergar-se como um docente competente e necessário dentro da sociedade contemporânea, cuja satisfação profissional seja evidenciada em sua práxis, é gratificante e grandioso tanto para seu ego, quanto para a maneira de lidar, agir e ensinar as crianças.

Neste movimento, a saúde mental do professor em efetivo exercício da função é importante porque faz parte de sua ferramenta de trabalho, se a mente não vai bem, o corpo também não. Para o docente desenvolver um trabalho com propriedade, precisa se sentir autoconfiante e motivado, porque sua profissão tem relação direta com a vida das/os discentes, porque como afirma Penteado e Neto (2019, p. 151) “há que se cuidar do professor: pois como esperar dele que contribua para o bem-estar social se ele próprio vivencia e sofre, em seu trabalho”. Mas, para isso, precisa se apropriar de atitudes que o leve à prática, ao gerenciamento de seus sentimentos a fim de se livrar das amarras emocionais, priorizando o exercício inteligente das emoções. Possibilitar-se perceber o quanto precisa cuidar de seu psicológico significa enxergar de maneira inteligente o quanto podem fazer a diferença na vida dos seus alunos e alunas, tornando-se fator relevante para seguir enfrentando as dificuldades que a profissão os coloca.

É de a máxima importância reconhecer e estimular todas as variadas inteligências humanas e todas as combinações de inteligências. Nós todos somos tão diferentes em grande parte porque possuímos diferentes combinações de inteligência. Se reconhecermos isso, penso que teremos pelo menos uma chance melhor de lidar adequadamente com os muitos problemas que enfrentamos nesse mundo. Se pudermos mobilizar o espectro das capacidades humanas, as pessoas não apenas se sentiriam melhores em relação a si mesmas e mais competentes; é possível, inclusive, que elas também se sintam mais comprometidas e capazes de reunir-se ao restante da comunidade mundial para trabalhar pelo bem comum. Se pudermos mobilizar toda a gama de inteligências humanas e aliá-las a um sentido ético, talvez possamos ajudar

a aumentar a probabilidade de nossa sobrevivência neste planeta, e talvez inclusive contribuir para a nossa prosperidade (Gardner, 1995, p. 18).

É essencial saber como usar a inteligência, levando em consideração que não temos só uma forma de ser inteligente, e nem um único jeito de guiar as aflições. Ser inteligente e saber desenvolver essa inteligência, nos momentos necessários e preponderantes, auxiliam para o sucesso e caminho a se seguir. Agir com inteligência em diferentes momentos requer de nós esforço e sabedoria, porque lidamos com pessoas o tempo todo e essas pessoas pensam e se comportam de maneiras diferentes, independente das situações vivenciadas. Então, que estratégias utilizar para se adquirir uma educação emocional que nos ajude a preservar a saúde mental no ambiente do trabalho? É o que tentaremos responder na próxima seção.

2.3 ESTRATÉGIAS PARA EVITAR O ADOECIMENTO E PRESERVAR A SAÚDE MENTAL NO TRABALHO

Vivemos uma realidade bem difícil na educação em nosso país, em especial, quando sinalizamos sobre aquelas que competem às práticas educativas junto às nossas crianças, tendo em vista que a pandemia tem nos deixado muitas marcas, desde sensações de fragilidade e de incertezas que já afligem os professores, causando danos a sua saúde mental, até às lacunas já visíveis no processo de ensino e aprendizagem de alunos e alunas da escola pública brasileira. Segundo Penteado e Neto (2019, p. 146) “[...] os professores têm dificuldades em perceber o processo de saúde-doença no trabalho e demoram para buscar serviços de atenção à saúde”. Esses profissionais nem sempre valorizam as necessidades de prevenção e promoção da saúde e apresentam uma cultura de naturalização dos problemas que surge no decorrer da profissão.

Devemos sempre estar refletindo sobre nossas ações para entender como funcionam e como repercutem em nossa vida e relações. Essa atitude tenderá a ajudar bastante no desenvolvimento do autoconhecimento. Mas, para tal é preciso estar aberto a conhecer, a entender os próprios comportamentos e sentimentos através do compartilhamento de experiências e vivências adquiridas e construídas no ambiente de trabalho e no seio de suas relações extraescolares. Para Viegas (2022, p. 17) o tempo é muito importante para que “as trabalhadoras possam cuidar melhor de si, de seu corpo e de sua saúde, dispondo de tempo mais adequado para poder se dedicar às coisas da casa, da família e dos filhos”. Em outras palavras, o tempo e as estratégias que facilitam o sujeito a entender a si mesmo. Ser sábio em um momento de conflito é relevante como nos afirma Martins (2015, p. 01) ao dizer que:

[...] este é o momento de ser resiliente, de recuperar-se, de retornar ao estado normal. Ser resiliente é saber lidar com as situações de riscos, não se abater e sentir-se fortalecido e motivado para seguir em frente. [...] é dar um tempo para si mesmo, fazer exercícios de respiração de relaxamento, apoiar-se em pessoas confiáveis, ressignificar seus pensamentos negativos, que, gradativamente, vão sendo substituídos por pensamentos mais reais e otimistas. Aí, sim, você se sentirá mais fortalecido e preparado para encarar a vida de frente.

Entendemos que não é fácil se manter otimista o tempo todo, no entanto, iremos estar mais preparados para encarrarmos problemas e pensamentos inconvenientes, com inteligência, sabedoria e atitudes conscientes. Segundo Martins (2015, p.04), “Ser bem resolvido não é sinônimo de viver sem problemas, mas sim saber lidar com as adversidades da vida com equilíbrio; ser resiliente”. Na verdade, é fazer uso de uma inteligência emocional que, em seu amplo exercício frente às situações postas, repercute positivamente no bem-estar do ser humano, do ser social, do ser profissional, do ser professor.

De fato, ao refletir sobre a afirmação da autora supracitada, percebemos que a busca pelo bem-estar, na contramão do mal-estar provocado pelas situações adversas, deveria acontecer de maneira natural e, nesse sentido, os professores deveriam fazer uso de atitudes mais frequentes que viessem a motivá-los. Seria um modo de construir uma “muralha” emocional, cujo vocábulo significa “muro alto que garante uma fortaleza”, segundo o Dicionário Aurélio. Em outras palavras, significa ter autonomia e bagagem para guiar a si mesmo e a seus alunos, além de “ensinar” de maneira alegre, entusiasta e confiante, repercutir no “aprender” de forma dinâmica, integral e construtiva.

Estratégias como o diálogo e a negociação conduzem à empatia e ao respeito às emoções positivas, contrariando o mal-estar provocado pelos conflitos e dificuldades. Tais estratégias são decisivas nas escolas, uma vez que podem servir como espaços potencializadores e propulsores de saúde mental e emocional para os professores. Por ser um local de constante contato entre os educadores, promovem-se escutas, por exemplo, as quais permitirão que um se enxergue no outro e veja que não passa sozinho por conflitos frente a profissão e que eles estão ali para aprenderem e se ajudarem. São momentos de trocas que um vai se encontrando nos relatos pessoais dos outros. Essas oportunidades de compartilhamento colaboram para a reflexão sobre dificuldades e contrariedades que emergem na vida diária desses educadores.

Para Martins (2015, p. 13), “A maneira como você vê o mundo e expressa suas emoções reflete como foi sua jornada na vida, desde o nascimento até a fase adulta”. Nesse sentido, entende-se que a escuta e a fala revelam forma de ser, de viver e de interpretar o mundo.

Todavia, a demonstração do que realmente acontece em nosso interior é responsabilidade nossa e essa percepção nos acarreta a busca por melhoria de vida, ou seja, de

como administrá-las em momentos difíceis.

Nesta mesma direção, os diálogos e as negociações são baseadas nas particularidades de cada um. Visto isso, entendemos que sentimentos, pensamentos bons ou ruins devem ser exteriorizados, expressados, porque podemos correr o risco de nos tornar similar a uma “panela de pressão” e explodir em algum instante. Sob esse respaldo, Martins (2015, p. 09) afirma:

[...] quero dizer que a intenção não é sugerir a antiga técnica de ‘reprimir e controlar as emoções’, pois isso se assemelha a uma ‘panela de pressão’ a explodir a qualquer momento. Queremos, sim, ajudar o leitor a se tornar mais sensível e apto para fazer boas leituras do contexto, dos sinais do seu corpo e, fortalecido com esse maior repertório, poder intervir satisfatoriamente no seu estilo emocional, propondo a si mesmo estratégias de intervenção nas diversas fases do ciclo das emoções [...]. Com tudo isso no controle, esteja certo que o resultado será um comportamento admirável e de alto impacto.

Esse mal-estar representa uma problemática que se intensificou nos últimos anos e vem acarretando danos sérios no sentir e se comportar dos profissionais da área educacional. Em especial, o professor, a quem foram atribuídas ainda mais responsabilidades, como por exemplo, dentre outras coisas, sair do analfabetismo digital, refletir sobre novas formas de ensinar e construir conhecimento com seus alunos, o que lhe requereu muitas tentativas e persistência em adaptar-se ao novo; além de ter que mudar métodos e metodologias para aplicá-los para crianças que, talvez, sequer conheçam pessoalmente. Compreendemos que não é tarefa fácil e tudo isso interfere no emocional dos professores, os quais têm que, nesse momento de pandemia, demonstrar serenidade e acalmar seus alunos e alunas fazendo com que, por um instante, as crianças foquem na aula, através de palavras carregadas de conforto, afeto e muita aprendizagem.

Para tanto, o profissional docente precisa, além de uma inteligência emocional, definir sua potencialidade para aprender a lidar com as diferenças e mudanças advindas da docência; também precisa, na busca dessa educação, de uma “competência emocional” que colabore com o sucesso e o bem-estar de maneira que se traduza em habilidades profissionais (GOLEMAN, 2011).

As emoções, portanto, são importantes para a racionalidade. Na dança entre sentimento e pensamento, a faculdade emocional guia nossas decisões a cada momento, trabalhando de mãos dadas com a mente racional e capacitando – ou incapacitando – o próprio pensamento. Do mesmo modo, o cérebro pensante desempenha uma função de administrador de nossas emoções – a não ser naqueles momentos em que elas lhe escapam ao controle e o cérebro emocional corre solto (Idem ibidem, p. 59).

O controle das emoções, em qualquer que seja a situação explicitada, é essencial para

ser trabalhado, “educado” em conjunto com a razão, ou seja, “[...] é necessário um perfil resiliente e formação bem embasada para enfrentar a complexidade do cenário”. (MARTINS E ROSSENI, 2021, P.69) Evitando, assim, interpretações equivocadas e dando subsídios para compreender melhor os motivos que resultaram determinadas situações indesejáveis. Permita-se e tente avaliar as coisas que te fazem sorrir hoje e passe a dar mais prioridades a esses momentos.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A escolha da pesquisa quanto aos procedimentos:

A pesquisa desenvolvida nesse trabalho acadêmico quanto aos procedimentos foi a denominada de: Estado da Arte, esse tipo de pesquisa, como um procedimento sistemático, reflexivo e crítico da realidade abordada, é conceituada, segundo Messina (1998, p. 1) como:

Um estado da arte é um mapa que nos permite continuar caminhando; um estado da arte é também uma possibilidade de perceber discursos que em um primeiro exame se apresentam como descontínuos ou contraditórios. Em um estado da arte está presente a possibilidade de contribuir com a teoria e a prática.

Mediante a compreensão conceitual da pesquisa escolhida quanto aos procedimentos, se tornou perceptível que a sua efetivação tem como pretensão colaborar com o desenvolvimento epistemológico de uma área do conhecimento que a/o pesquisador/a tenha interesse. Os passos da vivência da pesquisa foram os seguintes:

Inicialmente, foram definidos os descritores, que são termos padronizados por pesquisadores para identificar temas de artigos científicos. Ou seja: são palavras-chave determinadas a partir de critérios para indexar artigos. A partir deles é possível direcionar as buscas com vistas à resolução do problema da pesquisa e, assim, desenvolvê-la. É necessário ressaltar que a incapacidade do pesquisador (a) com a metodologia estudo da arte, podem causar, em primeiro momento falta de êxito sobre o tema, mas, em seguida é possível dar início as buscas. O descritor selecionado para o desenvolvimento dessa pesquisa que resultou nesse artigo foi o seguinte: Adoecimento mental, saúde mental, docentes.

Após, a realização da escolha dos descritores, foi o momento de escolher os sites que facilitasse o acesso dos artigos e dissertações que contribuíssem com tema do artigo em construção. Os bancos de dados escolhidos foram os seguintes: GOOGLE ACADÊMICO e o SciELO.

Durante a escolha da base teórica nos sites acima determinados, foram

considerados alguns critérios previamente estabelecidos para a busca da resolução do problema da pesquisa, pois sabe-se que toda pesquisa inicia com o questionamento/uma pergunta que se busca respondê-la: “[...] indica uma falta de conhecimento ou uma lacuna em um determinado tópico da pesquisa” (NUNES, 2014, p. 20). Os critérios formulados foram os seguintes: 1) O tempo das publicações dos artigos e dissertações que deveriam se situar temporalmente, de 2018 até 2022; 2) que abordassem o adoecimento docente; 3) E, que citassem fatores que contribuíssem para o mal-estar e a saúde dos professores no ambiente de trabalho. A partir desses critérios foram escolhidos dez trabalhos acadêmicos sendo: oito artigos e duas dissertação provenientes de escolas públicas. Após, o levantamento do material da pesquisa, foi realizada a leitura reflexiva alicerçada nas seguintes técnicas de coleta de dados: fichamentos e resumos dos textos selecionados, considerando os seguintes aspectos: o tema, os objetivos, a problemática, a metodologia, a conclusão e o referencial teórico. Em seguida, depois da leitura dos artigos e dissertações nos descritores escolhidos, o resultado foi confrontado com os objetivos da pesquisa e discutidos entre os autores, bem como considerando a posição reflexiva que buscava a essência do fenômeno investigado pelo pesquisador mediante os passos do método fenomenológico e, após, organizados num único documento com os resultados da pesquisa.

É importante ressaltar que o estado da arte tem como objetivo, de acordo com Romanowski e Teodora (2006, p. 40) “realizar levantamentos do que se conhece sobre um determinado assunto a partir de pesquisas realizadas em uma determinada área”. Saliento que as pesquisas bibliográficas que buscam sistematizar uma área do conhecimento são chamadas de “pesquisas do Estado da Arte”, Romanowski e Teodora (2006, p. 40), afirmam que “pesquisas desse tipo podem conduzir à plena compreensão do estado atingido pelo conhecimento a respeito de determinado tema - sua amplitude, tendências teóricas, vertentes metodológicas”. É desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos.

Quanto à escolha da pesquisa no que diz respeito aos meios de abordagem:

No que se refere à abordagem qualitativa, para os procedimentos do pesquisador, ela é compreendida como aquela que dá maior profundidade e reflexão sobre a temática abordada, o que muito bem enfatiza a autora:

A pesquisa qualitativa responde a questões muito particulares. Ela se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (Minayo, 2001, pp. 21-22).

Neste sentido, mas não mais importante, é a sua forma criteriosa de abordar os fenômenos, pois, envolve subjetividades que devem ser consideradas em sua totalidade e integridade, a partir de sua realização no campo de estudo.

Quanto aos procedimentos técnicos:

Foi utilizada a pesquisa bibliográfica que segundo Gil (2002, p. 44) é “desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”. As pesquisas bibliográficas se propõem à análise das diversas posições acerca de um problema, a qual um pesquisador se propõe a estudar.

Este tipo de pesquisa permite conhecer diferentes pontos de vistas de uma mesma temática que se realiza sobre determinado fenômeno investigado. E, quando aprofundada, se torna estudo do estado da arte das produções científicas de uma determinada área do conhecimento.

Dessa forma, as fontes bibliográficas podem ser: livros, publicações periódicas como jornais e revistas, ou impressos diversos. E, para isso, é pertinente apresentar os procedimentos técnicos de como foram coletadas as informações pertinentes a problemática abordada na pesquisa e seus respectivos objetivos.

Os procedimentos técnicos da coleta de dados:

A coleta de dados se deu através das fontes secundárias denominadas no âmbito da pesquisa bibliográfica referente a sua primeira e segunda orientação como: “[...] a revisão prévia, a busca de referencial teórico já registrado e documentos a partir dos quais outras formas de pesquisas podem ser desenvolvidas, segunda orientação (Candiotto; Bastos; B.B Candiotto, 2011, p.115)”.

Essa primeira e segunda orientações da pesquisa bibliográfica se referem às formas de textos que se fundamentam e se desenvolvem no âmbito da pesquisa bibliográfica ao ter como elementos básicos: as referências teóricas que são as fontes públicas dos registros, como também, a monográfica (e/ou artigos) que se refere a exposição pública de documentos registrados.

E, as técnicas de coletas de dados escolhidas em convergência com as fontes secundárias tanto da primeira orientação quando da segunda foram efetivadas através de fichamentos: das citações que foram usadas no desenvolvimento do texto, como também, fichamentos dos comentários e de esboço. O primeiro, diz respeito segundo Cajueiro (2013, p. 26) se referem as “[...] citações para se configurar de fato a fundamentação científica no texto. Nesta ficha, enquanto ocorre à leitura, são anotadas partes/fragmentos da obra que se pretende citar”.

O segundo, diz respeito, a percepção da pesquisadora de que “Durante as leituras e a compreensão dos textos percebemos a necessidade de anotar algumas ideias que nos surgem e que servirão para a redação e discussão dos textos do trabalho (Cajueiro, 2013, p. 26-27)”. Ambos os tipos de coleta de dados foram essenciais para a construção dos argumentos do texto com o objetivo principal na resolução da problemática apresentada na introdução do artigo científico com a clara intenção de contribuir de forma significativa no campo acadêmico e social sobre a temática abordada.

Quanto ao método de procedimento escolhido para análise e interpretação dos dados coletados:

A escolha foi pelo método fenomenológico que é definido por Gonçalves (2005) como aquele que isola um fenômeno das influências externas que possam afetar o entendimento do fenômeno como ele se apresenta na realidade. O importante nesse método é atingir a essência do fenômeno. As etapas da análise fenomenológica são as seguintes: a descrição, a redução e a compreensão. “A descrição é a primeira etapa de vivência do método e consiste num relato de alguém que sabe alguma coisa para alguém que não sabe; não se trata de uma redação ou de um relatório”. É pelas descrições “[...] que o fenômeno situado se ilumina e se desvela para o pesquisador (Martins; Bicudo, 2005, p. 45)”.

Dessa forma, para explicitar melhor em que consiste a descrição fenomenológica é pertinente trazer a seguinte citação esclarecedora:

Descrever é dizer aquilo que ‘vemos’, tentando ser o mais completo possível, ou seja, não negligenciar qualquer uma das facetas da coisa, do evento, da situação que constitui o Objeto da descrição; é também, dessa forma, se esforçar em não preencher o propósito com traços generaliza dores inventados, que não fazem parte da experiência efetiva do Sujeito, os quais sabemos que “muito frequentemente” se dão nesse “tipo” de experiência. Descrever supõe, pois que nos referimos a experiência singular, individuado no tempo e no espaço, e que nos atemos a ela, mesmo tendo que provar da pobreza de nossa descrição (DEPRAZ, 2008, p. 30).

A descrição direcionada para um objeto significa diferenciá-lo de outro, apontando as suas características e especificidades. Dessa forma, para que a descrição seja adequadamente efetivada não pode ser compreendida como um procedimento mecânico de apresentação de opinião, contudo, como um encontro social, uma relação efetiva entre o pesquisador e o pesquisado, caracterizada principalmente pela empatia, intuição e imaginação.

A segunda etapa da trajetória fenomenológica é a redução. O objetivo primeiro da redução fenomenológica, segundo Martins et al. (1984, p. 63) é, “[...] mostrar a necessidade

de um elemento puro que possa servir de ponto de partida para um pensamento radical, um fundamento absoluto do conhecimento, graças a noção de intencionalidade". A redução, consiste segundo Bicudo (1999, p. 22), em um procedimento que possibilita que "[...] os atos da consciência exponham-se, ou seja, para que se tome ciência deles de modo que, pela reflexão, seu componente, sejam explicitadas as raízes cognitivas das próprias afirmações".

Ainda sobre a redução é relevante atentar para o dizem: Aguiar e Policarpo (2018, p. 80), já que esclarecem que consiste na etapa da trajetória fenomenológica em que se faz a pesquisadora faz a "[...] crítica reflexiva dos conteúdos da descrição. Esta etapa compreende a manutenção da descrição na sua forma original, procurando analisar a experiência vivenciada sem a interferência de conceitos pessoais e/ou teóricos".

A terceira e última etapa do método fenomenológico é a compreensão, que tem origem simultaneamente à interpretação. É o momento em que o pesquisador pretende obter o significado que é essencial na descrição e na redução realizada. A compreensão fenomenológica pode ser entendida como aquela que:

[...] não se dá no vazio. Para que ela se manifeste é preciso que haja algo ou alguém que intencionalmente, esteja tentando se comunicar, seja verbalmente, por meio da escrita, ou na maneira própria de se mostrar pedindo um significado. A compreensão é, pois, a capacidade fundamental do homem, que lhe permite o acesso aos outros seres humanos como tal, e ao mundo que se lhe mostra (Martins, 1992, p. 78).

Mediante as etapas vivenciadas pelo método de análise do fenômeno investigado, o que se mostrou enquanto fenômeno foi a desatenção com os profissionais docentes, quando a questão é cuidar de si, entendemos que os professores precisam se sentir seguros e motivados para o exercício da profissão docente. A motivação é o mecanismo mais indicado para promover melhor interação, equilíbrio e tornar o ambiente de trabalho mais interessante, leve e agradável, quebrando, por inteiro, um espaço fatigante que causa desconforto e sofrimento, quando se trata de uma sala de aula, com seus desafios e problemas próprios. A vivência das etapas metodológicas, possibilitam a elaboração argumentativa e crítica dos resultados e discussões acerca da problemática e os objetivos da pesquisa e estrutura na discussão apresentada no próximo ponto do texto.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Norteadada pelo estado da arte, esta pesquisa buscou identificar o fenômeno do adoecimento mental dos professores, como um dos fatores que causa mal-estar em sua prática pedagógica.

Quadro 1 - Distribuição de Artigos e Dissertações sobre fatores que possa colaborar com o adoecimento de professores do Ensino Fundamental anos iniciais.

ANO	ARTIGOS	DISSERTAÇÕES	TOTAL
2018	1	1	2
2019	3	-	3
2020	1	1	2
2021	1	-	1
2022	2	-	2

Fonte: pessoal

Conforme Quadro 1 Os resultados encontrados apontam que nenhum dos dez trabalhos científicos analisados, relatam a prática de promoção de saúde que contribuísse para evitar e/ou amenizar o sofrimento mental do professor. Contudo, apontam fatores do adoecimento no ambiente de trabalho do professor e traz sugestões para atenuar as inquietações que emerge durante sua prática.

Observou-se diante dos dados analisados que predominou como um dos fatores de adoecimento a sobrecarga de trabalho, como sinaliza Andrade (2020, p. 34) “Com a intensificação do trabalho, a sobrecarga de trabalho é um fator que deve ser observado, além do trabalho da escola, pois os professores se desdobram nos trabalhos do lar”. A intensidade do trabalho docente se relaciona também com Viegas (2022, p.8) “A crescente sobrecarga e intensificação presentes no trabalho docente têm sido associadas, em inúmeras pesquisas, ao aumento do estresse e ao adoecimento das professoras”. A sobrecarga dificulta na forma de organização da atividade inerente à docência. De acordo com Luiz Souza (2018, 26) “a intensificação laboral e a sobrecarga circundam como principais agravantes diante das exigências de produtividade impostas pela academia”, como, acaba afetando de forma integral a rotina do professor e, conseqüentemente, a sua relação com as pessoas ao redor. Para Viegas (2022, p.6) essa sobrecarga pode ter dois termos “a sobrecarga de trabalho pode ser expressa em termos quantitativos, como na ampliação da jornada de trabalho, e qualitativos, como no aumento da intensidade e da densidade da tarefa”. Isso significa que um fator leva a outro, pois isso, acontece a desvalorização da categoria, ou seja, os baixos salários, fazendo com que esses profissionais busquem complementar a renda trabalhando mais de um turno.

Nas pesquisas de Souza (2018), Gomes et al (2019), Facci (2019) e Aquino et al (2020) a relação entre remuneração e desempenho profissional impacta na autoestima e no valor social do professor, mesmo com todos os avanços trabalhistas, ainda não é o suficiente para suprir as necessidades advindas da função. Contribuindo, dessa forma, para o desenvolvimento de

processos de adoecimento, aparecendo fortemente relacionado com a intensificação e a precarização do trabalho que vigora e rege esse nível de ensino atualmente no Brasil.

Verificamos outros fatores que contribuem com o adoecimento docente no exercício da profissão. Mediante a partir destes levantamentos, pôde-se observar que a baixa qualidade de vida no ambiente ocupacional dos professores está associada às condições de trabalho, como também, aos comportamentos e desinteresse dos alunos nas salas de aula, salário não compatível com as atribuições requeridas pelas instituições de ensino, estresse, a falta de envolvimento dos pais, infraestrutura precária das escolas, sobrecarga de trabalho, ausência de materiais pedagógicos atualizados, exigências cada vez mais burocráticas, entre outras.

Percebe-se que a forte elevação do sofrimento mental dos docentes parece estar ligada às condições de trabalho. O trabalho do professor é marcado por intensificações e explorações, não só como carga horária elevada, mas, passando a assumir além da função de ensinar, as funções de educar, aconselhar, cuidar, auxiliar os seus alunos. Segundo Souza (2028, p. 109) “[...] o papel central do professor, que consiste em ensinar, se perde diante das demandas trazidas pelos discentes, gerando um sentimento de frustração, porque o sistema exige a aplicação do conteúdo e o cumprimento do planejamento sem considerar essas questões”. Percebe-se que os docentes no ambiente de ensino estão sendo vistos meramente como ferramentas de trabalho e não estão sendo tratados e selados como formadores que necessitam de cuidados para cuidar do outro.

A maioria dos autores possuem em comum o interesse em avaliar, verificar, analisar, conhecer particularidades das condições de trabalho e a saúde mental dos professores pesquisados, o que pode caracterizar a preocupação social e científica com a problemática do adoecimento dos educadores. Atualmente, pode-se considerar o trabalho do professor como uma atividade de risco, apontada como uma das profissões mais estressantes no cenário do capitalismo contemporâneo, caracterizado pelo aumento excessivo da força de trabalho e pelo número elevado de enfermidades, evidenciando no adoecimento mental. Queixas tais como: “enxaquecas, dores de cabeça, distúrbios do sono e distúrbios psíquicos, como fobias e depressão”, foram apontados por Souza (2018, p. 111) nessa categoria profissional. Ademais, algumas categorias têm sido indicadas na literatura com uma predominante incidência de estresse e da síndrome de burnout em profissionais da categoria. Para Rabelo e Cunha (2020) O estresse e síndrome de burnout é considerado como uma forte consequência do adoecimento, alguns estudos apontam o impacto negativo no processo de ensino e aprendizagem e na vida pessoal desses professores. Ocasionalmente desequilíbrio emocional em sua prática pedagógica.

Os resultados apontam as condições de trabalho a que esses professores estão expostos

como principal fator de adoecimento tanto físico quanto psíquico. Cabe destacar, no entanto, que em Rebelo e Cunha (2022) em seus estudos as condições de trabalho adequadas e os ambientes institucionais saudáveis são destacados como elementos influenciadores da saúde e do bem-estar dos professores.

Entende-se que se faz necessário a criação de políticas educacionais voltadas não somente aos estudantes, mas, que também, estejam focadas no adoecimento mental dos professores que do mesmo modo estão inseridos nesse contexto escolar, e que, além disso, estão adoecendo por serem negligenciados diante das dificuldades encontradas no seu âmbito de trabalho, causando uma profunda insatisfação com a carreira docente. Pode-se ser planejada medidas para que os escores de qualidade de vida dos docentes sejam incrementados.

O presente estudo possibilitou evidenciar a partir da literatura sobre o adoecimento docente fatores geradores/contribuintes de sofrimento e adoecimento no contexto do ambiente escolar, bem como manifestações de adoecimento psíquico/mental que têm acometido os docentes da rede pública de ensino, e em como isso tem sido tratado com normalidade, pois evidencia o problema, mas não age sobre ele. Ademais, permitiu compreender quais as consequências da presença de componentes estressores sobre a saúde do docente. Espera-se que este estudo possa contribuir para dar visibilidade ao tema, a fim de propiciar novas investigações e direcionar a implementação de ações de promoção de saúde no ambiente laboral, como, por exemplo, criar espaços de apoio e escuta ao trabalhador docente. Bem como, se faz necessário a realização de mais estudos interdisciplinares, que possibilitem compreender os fatores psicossociais, fisiológicos e o contexto e condições de trabalho para que se possa mensurar e compreender as inter-relações desses fatores com o processo saúde/adoecimento dos professores do ensino nas escolas da rede pública de ensino.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa possibilitou um levantamento de questionamentos e ponderações em relação ao processo de adoecimento do profissional docente, concluindo-se que os fatores mencionados acima podem afetar significativamente a saúde ocupacional, acarretando prejuízos na qualidade de vida dos docentes. Observou-se que alguns estudos enfatizaram os professores como profissionais de ensino apenas como facilitadores e/ou fontes de informações dos estudos, contudo, a dinâmica social exige dos mesmos muito mais que este papel, necessitando que eles sejam o enfoque problemático destes estudos. Sugere-se que sejam feitos outros estudos de interventivo na saúde ocupacional do profissional docente, explorando dados, discutindo e buscando técnicas de intervenções para atuação com esta população, priorizando

a qualidade de vida daqueles que constroem e formam futuros profissionais.

Este trabalho acadêmico nos trouxe muitas reflexões. Por muitas vezes, parávamos e prosseguíamos em nossas leituras e escritas para avaliar todo o aprendizado ao estudar de maneira mais aprofundada essa temática. Em outros momentos, colocamo-nos no lugar dos sujeitos da pesquisa e, quase sempre, buscávamos compreender as angústias das/dos docentes do ensino fundamental e médio, um lugar que muitos aprendizados foram construídos e sinalizados como relevantes para a minha profissionalização. Mesmo não atuando como docente no momento, sempre estivemos, ao longo tempo partilhando, nos ambientes da escola, colaborando para a construção do conhecimento tanto dos/das estudantes quanto das/dos docentes, como também, o nosso. Saliento para a importância do autoconhecimento em prol da saúde mental e emocional dos docentes.

Enxergar o quanto podemos fazer a diferença na vida dos/das nossos estudantes é muito recompensador para seguimos enfrentando as dificuldades que a profissão apresenta, além de ter sido uma grande oportunidade de aperfeiçoar meus conhecimentos no campo conceitual do adoecimento docente. Esse aprofundamento promoveu a concepção do exercício de ter um olhar e uma escuta mais sensível para as manifestações de desequilíbrio e, pensar em como, o estado com a implementação de políticas públicas pode e deve agir diante de fatores que, muitas vezes, normalizamos pela frequência que acontecem, mas, precisam ser trabalhados e modificados para que a profissão seja ao menos, mais leve e prazerosa.

Por fim, o que mais me surpreendeu e que me levou a outros questionamentos foi, se temos estudos científicos comprovados que elencam possíveis fatores de adoecimento, porque concomitantemente, temos um alto número de profissionais se afastando todos os anos decorrentes de problemas de saúde mental, segundo estudos da Escola Nova. Por que não tem sido desenvolvidas ações voltadas para este profissional, de forma efetiva e contínua nas escolas? Saber disso me faz enquanto profissional, olhar para a auto busca por cuidados de minha saúde como um ato importante e protetor da vida, frente ao cenário educacional que vivenciamos hoje. Buscar conhecer através da literatura, a qual, tem apontado fatores presentes na dinâmica de trabalho do professor que ameaçam seu bem-estar físico e psicológico, nos deixa mais alerta e faz com que sejamos menos suscetíveis a certo mal-estar e nos ajude a controlar nossas emoções e manifestações diante de problemas que venha a surgir no exercício da profissão.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, Elizabete Rodrigues da Silva de. **Adoecimento no trabalho docente em tempos de pandemia:** importância na saúde dos professores dos anos iniciais de uma escola pública do DF. 2020. 48 f. Il. Trabalho de conclusão de Curso (Licenciatura em Pedagogia) – Universidade de Brasília, Brasília, 2020.
- AGUIAR, E. C.; POLICARPO, M. C. Fenomenologia da Percepção: uma abordagem para a investigação de experiência de consumo. **Consumer Behavior Review**, Universidade Federal de Pernambuco, v.2, n.2, p.72- 83, 2018.
- AQUINO, L. Q. A; LIRA, P. S; RODRIGUES, P. A. O. **Saúde mental no trabalho docente:** Uma análise dos artigos publicados de 2016 a 2020. Disponível em: <http://ojs.unirg.edu.br/index.php/2/article/view/3254/1704>. Acesso em 20 de setembro de 2023.
- BICUDO, M. A. V. **Filosofia da Educação Matemática:** um enfoque fenomenológico. *In:* BICUDO, M. A. V. (Org.). Pesquisa em Educação Matemática: concepções e perspectivas. São Paulo, SP: UNESP, 1999. p. 21-43.
- BUENO, José Geraldo Silveira. Social da escola e organização do trabalho pedagógico. **Educar**, Curitiba, n. 17, p. 101-110. 2001. Editora da UFPR.
- CICOUREL, Aaron (2007), “As manifestações institucionais e cotidianas do habitus”, in Tempo Social - **Revista de Sociologia da USP**, 19 (1), 169-188.
- DEPRAZ, N. **Compreender Husserl**. Petrópolis, RJ. Ed. Vozes, 2008.
- FACCI, Marilda Gonçalves Dias. O adoecimento do professor frente à violência na escola. *Fractal Rev Psicol.* 2019; 31 (2): 130-42. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fractal/a/Yfvf8PZtTKfvy3W4HRJhbxB/>. Acesso em 24 de set. de 2023.
- FERREIRA, Cristiane Magalhães. **Adoecimento psíquico de professores:** um estudo de casos em escolas estaduais da educação básica numa cidade mineira. Pedro Leopoldo, 2011.p. 08-36. Disponível em: https://fpl.edu.br/2018/media/pdfs/mestrado/dissertacoes_2011/dissertacao_cristiane_ferreira_magalhaes_2011.pdf HYPERLINK . Acesso em: 09 outubro. 2023.
- GARDNER, Howard. **Inteligências múltiplas:** a teoria na pratica. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995. p. 18.
- GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional:** a teoria revolucionaria que redefine o que é ser inteligente. 25. ed. Rio de Janeiro. Objetiva. 2011a. p. 16-79. Disponível https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4133507/mod_resource/content/2/Inteligencia-emocional-Daniel-Goleman.pdf HYPERLINK . Acesso em: 03 nov. 2023.

GOMES, V. A. F. M; NUNES, C. M. F; PÁDUA, K. C. Condições de trabalho e valorização docente: um diálogo com professoras do ensino fundamental I. **Rev. bras. Estud. pedagog.** Brasília, v. 100, n. 255, p. 277-296, maio/ago. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbeped/a/NfjgYksvFCrtdpJhkmTtRjb/?stop=previous> **HYPERLINK**. Acesso em 04 de outubro de 2023.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6 ed. São Paulo: Atlas, p. 140 2008. Disponível em: <https://ayanrafael.files.wordpress.com/2011/08/gil-a-c-> **HYPERLINK** "<https://ayanrafael.files.wordpress.com/2011/08/gil-a-c-mc3a9todos-e-tc3a9cnicas-de-pesquisa-social.pdf>" **HYPERLINK**. Acesso em: outubro de 2023.

GONÇALVES, H. A. **Manual de Projetos de Pesquisa Científica**. São Paulo: Avercamp, 2005.

LUIZ SOUZA, Luciana de. **Estresse, Síndrome de Burnout e Docência: Uma revisão sistemática da produção acadêmico-científica brasileira**. Campina Grande, 2018.

LUIZ DE SOUZA, L., & Venceslau Vieira de Lima, A. (2022). **Estresse Ocupacional, Síndrome de Burnout e Docência Universitária: uma revisão sistemática da produção acadêmico-científica brasileira**. *Trabalho (En)Cena*, 7, Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/encena/article/view/14007> **HYPERLINK** "<https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/encena/article/view/14007>". Acesso em 04 de outubro de 2023.

MARTINS, J.; BICUDO, M. A. V. **A pesquisa qualitativa em psicologia: fundamentos e recursos básicos**. São Paulo: Centauro, 2005.

MARTINS, J. et al. **A fenomenologia como alternativa metodológica para pesquisa: algumas considerações**. *In: Cadernos da Sociedade de Estudos e Pesquisa Qualitativos*, v. 1, n. 1, São Paulo, SP: A Sociedade, 1990. p. 33-48.

MARTINS, J. **Um enfoque fenomenológico do currículo: Educação como poésis**. São Paulo, SP: Cortez, 1992.

MARTINS, Vera. **O emocional inteligente: como usar a razão para equilibrar a emoção**. Altas Books. Rio de Janeiro. 2015. p. 01-76.

MARTINS, Luciane Müller; ROSSINI, Tayza Cristina Nogueira. Principais Desafios da Docência em Tempos de Mudança, uma Revisão em 2021. **Revista formação@docente - Belo Horizonte - V. 14, N. 2, julho/dezembro 2021**.

MESSINA, Graciela. **Estudio sobre el estado da arte de la investigación acerca de la formación docente en los noventa**. Organización de Estados Ibero Americanos para La Educación, La Ciencia y La Cultura. *In: REUNION DE CONSULTA TÉCNICA SOBRE INVESTIGACIÓN EN FORMACIÓN DEL PROFESORADO*. México, 1998.

MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.). **Pesquisa Social: Teoria, método e criatividade**. 18 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, p. 21-70. 2001. Disponível em: https://cursosextenso.usp.br/pluginfile.php/300166/mod_resource/content/1/MC2019%20Minayo%20Pesquisa%20Social%20.pdf **HYPERLINK** . Acesso em: 16 set. 2023.

ONUBR. Saúde mental depende de bem-estar físico e social, diz OMS em dia mundial. Reportagem publicada em 10.10.2016. <https://nacoesunidas.org/saude-mental-debem-estar-fisico-e-social-diz-oms-em-dia-mundial/> **HYPERLINK**. Acesso em: 20 out. 2023.

PENTEADO, Regina Zanella; NETO, Samuel de Souza. Mal-estar, sofrimento e adoecimento do professor: de narrativas do trabalho e da cultura docente à docência como profissão. **Saúde Soc.** São Paulo, v.28, n.1, p.135-153, 2019. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-991666>. Acesso em 07 de outubro.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico. Novo Hamburgo, RS: Feevale, 2013.

REBOLO, Flavinês; CUNHA, Sônia da. Saúde e adoecimento de professores universitários: uma revisão integrativa de teses e dissertações produzidas no Brasil. **Educação | Santa Maria** | v. 47 |2022 Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reeducacao>.

ROMANOWSK, Joana Paulin; TEODORA, Romilda. **As Pesquisas Denominadas do Tipo “Estado da Arte” em Educação**. Diálogo Educ., Curitiba, v. 6, n.19, p.37-50, set./dez. 2006.

SOUZA, F. V. P. (2018). **Adoecimento mental e o trabalho do professor**: um estudo de caso na rede pública de ensino. Cadernos De Psicologia Social Do Trabalho, 21(2), 103-117. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.1981-0490.v21i2p103-117> **HYPERLINK** "<https://doi.org/10.11606/issn.1981-0490.v21i2p103-117>". Acesso em 17 de setembro de 2023.

SILVA, Silvânia Lúcia de Araújo. **Educação Emocional para a Docência**: uma discussão necessária em tempos de pandemia. E-book: Educação como (re)Existência: mudanças, conscientização e conhecimentos - Volume 03. Campina Grande: Realize Editora, 2021. p. 860-875. Disponível em: <https://www.editorarealize.com.br/artigo/visualizar/74347> **HYPERLINK** Acesso em: 21 out. 2023.

VIEGAS, Moacir Fernando. Trabalhando todo o tempo: sobrecarga e intensificação no trabalho de professoras da educação básica. Educ. **Pesqui.**, São Paulo, v. 48, e244193, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ep/a/7Jx7mQXpBGZp5CLgcW94WHy/> **HYPERLINK** "<https://www.scielo.br/j/ep/a/7Jx7mQXpBGZp5CLgcW94WHy/>". Acesso em: 05 de outubro de 2023.