
A SAÚDE MENTAL DO PROFESSOR***Mental Health Teacher***

André Luís de Oliveira Soares, Larissa Guimarães Martins Abrão

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo analisar a saúde mental do professor, o que tem ocasionado graves problemas atuais. Sem saúde, o professor não consegue ensinar com qualidade, prejudicando o ensino e a aprendizagem dos alunos, perdendo desse modo até o gosto pela profissão. A saúde mental é um assunto muito importante, no entanto, a saúde mental do professor ainda está esquecida. Nesse estudo, apresentamos uma pesquisa bibliográfica que analisa os aspectos referentes à constituição e formação dos professores explicitando o conceito de saúde mental e o adoecimento do professor. As novas tendências da formação do professor buscam conformar o seu trabalho às exigências da sociedade atual e, assim, tornam-se mais vulneráveis às doenças mentais. Dejours e Abdoucheli (1994) chamam atenção para o fato de que os sintomas como angústia e emoção são de ordem psíquica, mas podem se revelar a partir das manifestações somáticas como: a hipertensão arterial, AVC, os tremores, os suores. O comprometimento da saúde mental do professor tende a ser cada vez mais frequente, o que tem desencadeado o afastamento do trabalho, com consequência sobre a qualidade da educação. A psicodinâmica do trabalho segundo pesquisadores, tem indicado que a organização do trabalho é geradora de patologia, na medida em que executar uma tarefa sem envolvimento afetivo exige esforço muitas vezes não suportado pelo trabalhador. Diante disso, se faz necessário retomar alguns aspectos da relação do professor com o trabalho e a saúde associados às transformações ocorridas na educação por consequência das mudanças culturais, relações essas que direta ou indiretamente colaboram com a baixa auto-estima e o mal estar docente.

Palavras-Chave: Saúde Mental. Professor. Escola.

ABSTRACT

This work aims to analyze the mental health of teachers, which has caused serious current problems. Without health, the teacher can not teach with quality, harming the teaching and learning of students, thereby losing to the love of the profession. Mental health is a very important issue, however, the mental health of teachers is still overlooked. In this study, we present a literature review that examines aspects of establishing and training of teachers explaining the concept of mental health and the teacher's illness. New trends in teacher training seek to conform their work to the demands of contemporary society and thus become more vulnerable to mental illness. Dejours and Abdoucheli (1994) draw attention to the fact that symptoms such as anxiety and emotion are of psychological harm but can prove from the somatic manifestations such as high blood pressure, stroke, tremors, sweats. The impairment of mental health teacher tends to be more and more frequent, which has

triggered the absence from work, with consequence on the quality of education. The psychodynamics of work according to researchers, has indicated that the organization of work is generating pathology, to the extent that perform a task without emotional involvement requires effort often not supported by the worker. Therefore, it is necessary to resume some aspects of the teacher's relationship to work and health associated with transformations in education as a result of cultural changes, relations that directly or indirectly work with low self-esteem and teaching malaise.

Keywords: Mental Health. Teacher. School.

INTRODUÇÃO

Este trabalho irá abordar alguns dos problemas relacionados à saúde mental dos professores no exercício da carreira de docente. Conforme Souza (2009, p. 31) "os psicólogos vêm ampliando e aperfeiçoando intervenções junto às escolas, com o intuito de problematizar e reverter funcionamentos institucionais produtores de fracasso escolar".

Assim, este trabalho irá abranger a saúde mental do professor. Sabemos que a saúde e a doença fazem parte do cotidiano dos seres humanos, e que muitas vezes não percebemos como se processa essa relação dinâmica entre elas.

O professor precisa cumprir o seu papel, sobretudo nas relações humanas e na ética. O docente faz parte da sociedade, é influenciado e influencia todos os que atravessam o ciclo de escolarização, além de, com sua atividade, poder incentivar, encorajar e promover a cidadania entre os alunos.

A função social do professor está relacionada com a sua saúde, conseqüentemente, é preciso alertar a sociedade sobre a importância de conhecer a verdadeira realidade profissional dos professores, conhecer melhor o que traz o desgaste mental, e se isso pode gerar um grave problema atual comprometendo o papel social do professor.

Elencamos, inclusive, como importante estratégia de políticas públicas escolares, a criação de propostas de cuidado que envolvam a saúde mental do professor, começando pelas situações vividas e presenciadas no cotidiano profissional e do conhecimento dos recursos. Entendemos que tais propostas seriam necessárias para a melhoria da qualidade do processo educativo, dando maior ênfase na atuação do psicólogo junto ao professor.

Recorreremos a abordagens teóricas que abrem uma perspectiva na qual saúde e doença são vistas como dimensões do processo dinâmico da vida, a saber, Georges Canguilhem e Christophe Dejours.

Canguilhem (1976) Ressalta a existência de uma dimensão do corpo humano só acessível do próprio sujeito e Dejours (1992), por sua vez, problematiza a relação trabalho saúde e defende que o trabalho nunca é neutro em relação à saúde, podendo tanto favorecê-la quanto contribuir para o adoecimento.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A Saúde Mental

Com o avanço da tecnologia, é mais fácil cuidar da saúde mental do indivíduo. Nos dias de hoje é mais fácil realizar uma avaliação médica para esclarecer os problemas de saúde da comunidade (FRAGOEIRO, 2012)

Com o decorrer dos anos houve dificuldade para avaliar a saúde mental, muitos autores utilizaram análises de heterogeneidade, desde as mais simples até as mais estreitas e mesmo assim não conseguiram todas as dimensões subjetivas para chegar a uma conclusão. Diz Fragoeiro:

Ao longo da história foi marcada a tendência para conceituar a saúde mental, fundamentalmente, numa perspectiva psicopatológica. A partir da década de setenta, esta tendência tem sido alterada evidenciando-se a importância de serem incorporadas na avaliação da saúde mental, vertentes mais positivas (2012, p. 87).

Contudo, nos anos 1970 a saúde mental passou a ser considerada como *distress*¹ psicológico. Logo depois nos anos 80 (VEIT & WARE, 1983) sugeriram que realizassem uma avaliação da saúde mental de acordo com a sua estrutura, ou seja, englobando uma dimensão positiva, de bem-estar psicológico e outra negativa, de *distress* psicológico. Considerando ambas como avaliação do construto em apreço, dando acesso a uma avaliação mais simples e mais ampla da saúde mental (FRAGOEIRO, 2012).

A saúde mental em um indivíduo serve para ele relacionar-se consigo próprio, com os outros e com a vida. É considerado como um sentimento de bem-estar unificado numa harmonia interior (FRAGOEIRO, 2012).

Hoje, com as mudanças e novidades do mundo atual, na maior parte das vezes, a falta de perspectivas sobre uma estabilidade, tem forçado as crianças a um método contínuo de adaptação que provoca sentimentos de apreensão e aflição. Por meio desse quadro o indivíduo acaba afetando a sua saúde mental por causa do

¹ *Distress*: associa-se habitualmente a frustração e conflito e é acompanhado frequentemente por sentimentos de desânimo, abandono, e, quando prolongado, pode suscitar depressão do sistema imunitário aumentando o risco de infecção.

estresse. Estar em convívio com a sociedade é uma tarefa difícil e na maioria das vezes tem bastante dificuldade em ser realizada (REIS, 2011). Segundo este autor:

A saúde mental não é apenas a ausência de doença ou sintomas. A saúde mental é um recurso intelectual e emocional que suporta o bem-estar pessoal e fortalece a integração social. Isso oferece um potencial essencial para uma vida plena de sentido. A partir da certa idade as crianças sofrem muitos stress que induzem o aumento do risco de desordens mentais (REIS, 2011, p. 96).

Porém, vale dizer que o stress a que os indivíduos estão sujeitos se configura também de acordo com os recursos intrínsecos à pessoa, aquele amplo mundo que tem dentro das pessoas, como os pensamentos e os anseios, a aflição, o receio, o regozijo, o desgosto. Esses fatores podem proporcionar uma reação nervosa diferente para cada organismo (REIS, 2011).

Os variados ângulos teóricos que enxergam o tema da saúde mental, ressaltam o bem-estar enquanto dimensão positiva a ser considerada em uma avaliação. Desta forma o bem-estar é muito importante para a saúde mental do indivíduo. Sendo o bem-estar organizado em dois modelos que são: o bem-estar subjetivo, e o bem-estar psicológico (FRAGOEIRO, 2012).

O indivíduo que sofre de depressão apresenta um impacto negativo em sua vida. Sendo assim, se começar com um quadro grave, e não intervir com um tratamento oportuno, o prognóstico pode ser piorado. A depressão propende a mostrar maior comprometimento físico, social e funcional afetando principalmente a sua qualidade de vida (HELMAN, 2010). De acordo com este autor, é importante estabelecer precocemente o tratamento. Construir um projeto terapêutico singular para incluir diferentes estratégias que possam atender às necessidades de cada um.

Para Barbosa:

Os fatores de proteção são as condições que aumentam a resistência das pessoas aos fatores de risco e as desordens. Muitas vezes, e a concomitância de um conjunto de fatores de risco e dos seus efeitos e a ausência de fatores protetores, bem como a inter-relação de ambos, que predispõem a pessoa para desenvolver problemas de saúde mental ou, contrariamente, para se manter mentalmente saudável (2013, p. 11).

Os indivíduos que sofrem de depressão são bastante calados, preferem estar sós, a confiança em si mesmos não existe, alguns casos mais graves acabam se isolando da sociedade, recusando-se mesmo a comer ou a falar (BARBOSA, 2013).

Distinguimos a depressão pela presença de alguns sinais e sintomas, que podem ser demonstrados de forma disfarçada: ativação psicomotora, pouca aptidão para se divertir, sonolência ou insônia, preocupação obsessiva, modificação no padrão alimentar, cansaço excessivo, limitações físicas, sensibilidade, emoções, sentimentos de abandono, imaginação, queixas, rosto triste, inquietação. O mais importante ao se detectar estes sinais, é estar alerta quanto à hipótese de se defrontar com uma doença depressiva (BARBOSA, 2013).

Satisfação e Desenvolvimento no trabalho

Em um ambiente de trabalho podem-se identificar diferentes fatores que fornecem possibilidades para a satisfação, concretização e desenvolvimento do professor em sala de aula. Vários profissionais da área de psicologia mencionaram teorias que atentam para esta questão, e internamente todos mostram que cada pessoa tem necessidades distintas que procura satisfazer no seu trabalho (MENDES, 2012). Ainda para este autor:

Já McGregor em seus estudos sobre o comportamento humano no trabalho, analisa duas formas de ver o trabalho. Ele defendeu o que chamou de teorias X e Y. Na Teoria X o trabalho é visto como labuta, onde o empregado não gosta de assumir responsabilidade, não tem ambição e procura apenas segurança. Já na Teoria Y é o oposto, o trabalhador busca atingir objetivos, é criativo, comprometido e tem potencial a ser desenvolvido. O indivíduo pode ter o comportamento baseado na teoria X ou Y ou ser tratado pela liderança de uma das duas formas (MENDES, 2012, p, 10).

Analisando a existência de diferenças individuais e culturais, o ser humano tem dentro de si suas motivações próprias que tanto podem ser estimuladas quanto reprimidas no ambiente de trabalho. Porém, é preciso gerenciar as pessoas avaliando elementos pessoais, e conhecimentos técnicos (MENDES, 2012).

A preparação é muito importante para exercer suas capacidades e especialmente para a contribuição de quem necessita tanto. As pessoas trazem

consigo um objetivo, uma definição de realização, e procura satisfazê-lo nas atividades e através de convivência. Vejamos como se pronuncia Mendes:

O trabalho não é apenas questão de sobrevivência, por meio do trabalho o ser humano se expressa, se identifica, se valoriza e encontra sentido na sua vida. “O trabalho, diferente de simples atividade, deve preencher um por que, uma finalidade e um valor”. No trabalho o homem transforma e ao mesmo tempo é transformado (2012, p. 12).

O professor sente-se mais determinado à medida que suas capacidades competem para o desenvolvimento dos seus projetos e expectativas. O resultado e a criação na participação trazem sentimentos de concretização e satisfação (DEJOURS, 2010).

Desde muito cedo o ser humano procura reconhecimento por algo que o possa fazer desenvolver a sua capacidade de ser produtivo. Atuar com significado fortalece o sentimento de respeito para consigo e ainda para com o outro e ao mesmo tempo, sentimentos como expectativa, decência, mutualidade e oportunidade de ter acesso a outras áreas (DEJOURS, 2010).

No ambiente escolar hoje, a participação do psicólogo junto ao corpo docente é desenvolver pensamentos de novas alternativas e soluções, para os conflitos que o professor poderá ter em seu trabalho educacional. A melhoria da educação brasileira depende da melhoria da qualidade do trabalho do professor, tendo o psicólogo escolar/educacional como um ator que valoriza e incentiva a busca constante de um conhecimento através de uma formação continuada (DEJOURS, 2010, p. 21).

Estamos relacionando a importância da contribuição do professor em relação aos seus alunos, sobre as suas capacidades e habilidades. O empenho dele depende até onde vai o interesse que tem em ensinar seus alunos e pelo trabalho que ele irá desenvolver (DEJOURS, 2010).

O ser humano necessita de um espaço para estabelecer a sua identidade, para competir, inventar e transformar. Ele precisa criar raízes de pertencer a algum lugar, necessita trabalhar para criar envolvimento, para concorrer, para estabelecer a sua identidade (DEJOURS, 2010).

Outros fatores importantes que precisamos levar em questão dizem respeito às expectativas de atuação do professor e os desafios para estar preparado para

este novo perfil, escolhendo cada mecanismo de seleção, e capacitação, através de vários treinamentos e a educação continuada na supervisão adotada (TEIXEIRA, 2010).

Os professores da rede pública trabalham em condições precárias, passam por situações tensas, sendo importante rever suas práticas em relação a novos desafios. Isso acontece, porque faltam recursos para ampliar o atendimento da escola, salários baixos, falta de infra estrutura, e apoio dos pais (MUNIZ, 2012).

A Saúde Mental do Professor

Com as novas mudanças na educação, o professor busca cumprir o seu papel de acordo com as exigências da sociedade competitiva e excludente. No entanto, com tanto esforço e dedicação, de forma individualista e competitiva busca a todo custo adaptar-se a essas exigências, assim, a saúde dos professores vai se tornando mais frágil (LIBÂNEO, 2009).

Também pondera Dejours:

Os pesquisadores, do que hoje se chama psicodinâmica do trabalho, têm indicado que a organização do trabalho é geradora de patologia, na medida em que executar uma tarefa sem envolvimento afetivo exige esforço muitas vezes não suportado pelo trabalhador. Um sofrimento patogênico surge quando todas as possibilidades de transformação, aperfeiçoamento e gestão da forma de organizar o trabalho já foram tentadas e só restam as pressões fixas, rígidas repetitivas e frustrantes configurando uma sensação generalizada de incapacidade (2010, p. 12).

Em razão disso, é importante retomar determinados aspectos sobre a relação do professor com o trabalho e a saúde ligado às mudanças que vêm acontecendo na educação devido às transformações culturais, inclusive essas que direta ou indiretamente contribuem com a baixa auto-estima e o mal estar do professor (DEJOURS, 2010).

É fundamental tomar medidas necessárias sobre as condições do trabalho escolar principalmente com a saúde dos professores: para que se permita um desenvolvimento do processo de aprendizagem e uma melhor qualidade do ensino, é necessário o bem estar físico, psíquico e social de toda a comunidade educativa escolar (PIMENTA, 2009).

Muitos professores não têm mais motivação para o trabalho, não se sentem realizados profissionalmente, vêm passando por exaustão emocional devido a uma síndrome que vem atingindo diversos professores. Freud cita essa doença no início do Séc. 20 e somente nos anos 1970 é que foi estudada pelo psicanalista nova-iorquino Freudenberger, depois de comprovar a doença em si (PIMENTA, 2009).

(...) 40% dos professores sofrem de algum sintoma da síndrome de burnout. O que contribui para a saúde mental do professor é o salário vergonhoso, a infraestrutura precária das escolas, a falta de funcionários e a falta de acompanhamento dos responsáveis pelos alunos (PIMENTA, 2009, p. 82).

Uma das causas dessa síndrome no professor relaciona-se a características próprias da profissão, tais como a responsabilidade de educar e suas funções exigidas pela sociedade e instituição. A outra é causada pela falta de infraestrutura tanto física como material, os salários baixos e a conseqüente desvalorização da profissão (SOUZA, 2012).

De acordo com o autor, o professor doente é professor ausente, pois o professor doente resulta num maior número de licença, prejudicando dessa forma, o ano letivo. Porém, nada é feito para reverter esse tipo de situação. No caso de professores com saúde mais agravada, é necessário que sejam afastados da sala de aula e readaptados em outros setores da escola (SOUZA, 2012).

Para adotar as novas funções determinadas pelo contexto social o professor precisa ter habilidades que não sejam compatíveis ao mero âmbito da transmissão do saber, das técnicas e didáticas, mas abrangem, além disso, a capacidade de constituir valores. O papel do professor é ensinar e cumprir sua tarefa, pois cada aluno apresenta características e necessidades diferentes. Esta é uma das principais funções do professor, formar cidadãos para o mundo globalizado e para o mercado de trabalho (WECHSLER, 2011).

O ato de ensinar apresenta características particulares, causando estresse e mudanças cognitivas no comportamento dos que nele trabalham. Os professores sempre correm o risco de sofrer uma deterioração progressiva da sua saúde mental. As implicações de burnout nos professores não surgem somente no campo pessoal e profissional, elas também atuam ao nível da organização escolar e na diferença com os alunos (WECHSLER, 2011).

No Brasil, as referências de estudos abordando as condições de saúde e trabalho do professorado são ainda escassas e, apenas na segunda metade da década de 90, foram produzidas algumas investigações, abordando as condições de saúde e trabalho da escola pública. As evidências encontradas nesses estudos são preocupantes e apontam a necessidade de medidas imediatas. A investigação de Codo et al. (1998) sobre a saúde mental dos professores de 1º e 2º graus em todo o país, abrangendo 1440 escolas e 30.000 professores, revelou que 26% dos professores da amostra estudada apresentavam exaustão emocional (cerca de 1 professor a cada quatro estudados). Essa proporção variou de 17% em Minas Gerais e Ceará a 39% no Rio Grande do Sul. A desvalorização profissional, baixa auto-estima e ausência de resultados percebidos no trabalho desenvolvido foram fatores importantes para o quadro encontrado (WECHSLER, 2011, p. 26).

As Diferenças entre o Professor e o Aluno

O relacionamento professor-aluno é dinâmico, cabendo ao professor ter sabedoria para lidar com cada situação apresentada, exercer um diálogo mais próximo da realidade do aluno para que tenham entre si um diálogo com o pensamento.

É importante que o professor entre na realidade do aluno sem tentar invadi-la, tentar conquistar para aprender coisas novas, dessa forma ele aceitará a realidade do professor e do componente curricular, isso fará com que ele perceba e assim terá vontade de aprender (CHAUÍ, 2009).

Assim como o professor não aceita imposições, também o aluno não as aceitará, novos caminhos devem ser experimentados e argumentos mais consistentes devem ser aplicados. Sendo o professor, como ele mesmo se classifica, mais experiente e maduro, deve, então, fazer valer tal afirmação em benefício do ensino aprendido (CHAUÍ, 2009, p. 24).

O aluno deseja também se sentir componente integrante do aprendizado, contudo não só como receptor, ele tem vontade de ensinar o que sabe e, possivelmente o professor gostaria de aprender algo com o aluno. Uma das peças fundamentais em um comportamento profissional é a relação com o humano. Porém, o relacionamento entre professor - aluno acaba gerando interesses e certas intenções (GADOTTI, 2009).

Entendemos que a educação é muito importante para o desenvolvimento comportamental e até mesmo para fazer parte da sociedade. Entretanto, a interação apresenta a seleção de conteúdos como, organização, metodologia didática para simplificar o aprendizado dos alunos e descrição onde o professor apresentará seus conteúdos (GADOTTI, 2009).

No entanto este paradigma deve ser quebrado, é preciso não limitar este estudo em relação ao comportamento do professor com resultados do aluno; devendo introduzir os processos construtivos como mediadores para superar as limitações do paradigma processo-produto. O educador para pôr em prática o diálogo, não deve colocar-se na posição de detentor do saber, deve antes, colocar-se na posição de quem não sabe tudo, reconhecendo que mesmo um analfabeto é portador do conhecimento mais importante: o da vida (GADOTTI, 2009, p. 13).

Assim sendo, o aprender acaba sendo mais interessante quando o aluno é capaz de ver sua competência pelas atitudes e métodos dentro da sala de aula. O aprender não é uma atividade que surge de um dia para o outro, mas é uma tarefa que exige satisfação, em certos casos vista como obrigação. Para que isto aconteça de uma forma melhor, o professor precisa despertar a curiosidade dos alunos, observando suas ações no desenvolver das atividades (OLIVER, 2012).

De forma abstrata, não devemos achar que a construção do conhecimento é percebida como individual. O conhecimento humano surge por meio de atividades sociais e culturais. Assim, o professor precisa atuar como intermediário entre os conteúdos da aprendizagem e a atividade construtiva para a integração (ANTUNES, 2011).

O trabalho do professor em sala de aula, e seu relacionamento com os alunos é expresso pela relação que ele tem com a sociedade e com a cultura. Desse modo, suas características e personalidade colabora para a aprendizagem dos alunos. O bom professor é o que consegue, enquanto fala, trazer o aluno até a intimidade do movimento do seu pensamento. Sua aula é assim um desafio e não uma cantiga de ninar. Seus alunos não cansam, não dormem, porque acompanham as idas e vindas de seu pensamento, surpreendem suas pausas, suas dúvidas, suas incertezas (FERREIRO, 2009, p. 18).

O relacionamento entre professor e aluno sujeita-se, principalmente, ao clima proposto pelo professor, ao modo como se relaciona com seus alunos, se os alunos

apresentam interesse e compreensão entre o seu conhecimento e o deles (ROSA, 2011).

O desafio do educador é ensinar, desenvolver no aluno aspectos de consciência, ética, valores, atitudes, cidadania, responsabilidade cívica e autonomia, acima de tudo, uma atitude em relação ao aluno (ROSA, 2011). Partindo dessa premissa, entende-se que a ciência, a tecnologia e o conhecimento em si avancem de maneira cada vez mais rápida, como de fato tem acontecido nos últimos tempos. Sem dúvida, as mudanças na escola vêm ocorrendo com o tempo (OLIVER, 2012).

Quanto mais criticamente o educador desempenhar a competência de aprender tanto mais se estabelece para desenvolver a curiosidade do aluno. A importância do papel do educador ocorre pela tarefa docente não somente ensinar os conteúdos, mas, além disso, ensinar a pensar o certo, por este motivo o educador precisa tornar decisivo, não ficar apenas repetindo certas frases e idéias e sim ser um desafiador (MORIN, 2011).

A qualidade de ensino de um educador depende da criação de simples sistemas de dados que permita usos específicos. Sendo a maioria por considerarem a qualidade de um educador como um conceito global que precisam usar modelos mais difíceis na medida em que incorpore vários aspectos. Deste modo, o desafio maior é a utilização de temas que sejam polêmicos de forma a integrarem o processo educativo, fazendo assim, com que o aluno venha a analisar os problemas da sociedade e acabe por resolvê-los (SILVA, 2011).

Assim, necessário se faz repensar a formação dos educadores, bem como salários que sejam dignos para os mesmos, fazendo com que não acumulem uma jornada de trabalho que não lhes permitam a atualização (SILVA, 2011).

Diante da realidade, os educadores, mesmo que desestimulados, devem ter consciência que é por meio deles que as crianças e os jovens acabam por processar todas as informações, pois os mesmos passam a ser considerados como referências para os alunos. Com isto, os educadores acabam por passar a aos alunos a aparência de que o aprendizado não resulta em quase nada, e que os mesmos deverão trabalhar muito para ganhar pouco (ALDO FILHO, 2012).

Os professores constituem-se e identificam-se como tais a partir de suas relações com seus alunos, e estes, por sua vez de igual forma. Uma vez que a escola é vista como ambiente destinado aos processos didático-pedagógicos, professores e alunos convivem cotidianamente por longos períodos, devendo existir entre eles relações humanas e proximidade pessoal (TARDIF, 2010, p. 34).

O trabalho docente é um trabalho que exige contatos interpessoais intensos, por lidar diretamente com outras pessoas e porque o seu trabalho precisa de uma carga de emoção relativamente grande, além de ser dotada de grande idealismo. Dessa forma o professor espera ter um trabalho autônomo e reconhecido pelas demais pessoas.

Qualidade de Vida no Trabalho de Docente

O homem tem-se preocupado bastante com a qualidade de vida no trabalho, com a intenção de facilitar ou apresentar contentamento e bem-estar no cumprimento de sua tarefa. O trabalho é um dos meios pelos quais construímos nossa subjetividade, nos tornamos sujeitos. Isto porque o homem se objetiva através do trabalho; o trabalho é a oportunidade de “ver-se” nos seus iguais, de perceber que partilham todos do mesmo destino social. Isto ocorre porque o trabalho é resultado de uma escolha sua. (GOULART, apud FERREIRA, 2011, P.34)

Em relação ao trabalho escolar ele pode ser gerador de uma doença ou um local onde se possa descarregar tensões do dia a dia que é uma das estratégias de enfrentamento seja de forma coletiva ou individual que ameniza o sofrimento transformando-o em força que propicia mudança. Essa tensão que se consegue descarregar em força positiva depende da estrutura psíquica do professor, que é formada pela sua história individual. O sofrimento que o trabalho proporciona e torna doença, parte do princípio do quanto o professor tenta adaptar a realidade sofrida do trabalho com os sonhos e desejos que tem sobre ele, segundo Dejours os surtos psicóticos e a formação das neuroses dependem da estrutura da personalidade que a pessoa desenvolve desde o início da sua vida, chegando a certa configuração relativamente instável, após a adolescência.

Para Machado e Souza (1997, pág. 81) “é preciso destacar que entendemos a instituição como rede de relações, mutuamente determinantes dos movimentos que ocorrem no interior da mesma”. A instituição escolar como um espaço aberto ao

professor para que junto ao corpo acadêmico desenvolva novos saberes, o psicólogo colabora com uma escuta diferencial provocando novos pensamentos críticos na prática docente, no sistema educacional.

Dejours e Abdoucheli (1994, pag. 137) chamam atenção para o fato de que os sintomas como angústia e emoção são de ordem psíquica, mas podem se revelar a partir das manifestações somáticas. O corpo responde conforme os estímulos são processados na mente. O sofrimento pode ser processado em ações suscetíveis de mudanças e transformações, pois “quando o sofrimento pode ser transformado em criatividade, ele traz uma contribuição que beneficia a identidade. O trabalho então funciona como mediador à saúde”. Na medida em que os professores desenvolvem estratégias para suas atividades no trabalho, eles buscam formas para transformar o sofrimento, canalizando-o para uma vivência de prazer no trabalho.

No cenário educacional são muitos os que assumem papéis e funções em níveis diversos mesmo não ocupando altos cargos, certamente é o professor uma das figuras mais importantes, cabendo a ele exercer com qualidade e eficácia uma influência no processo de formação e desenvolvimento dos alunos. Mas para que esse trabalho seja realizado a organização escolar tem papel fundamental, pois viabiliza auto realização de seus docentes, que contará com professores com melhor percepção da realidade, melhores relações com esta realidade, mais independentes, mais criativos, mais envolvidos com a solução de problemas e do ensino aprendizagem.

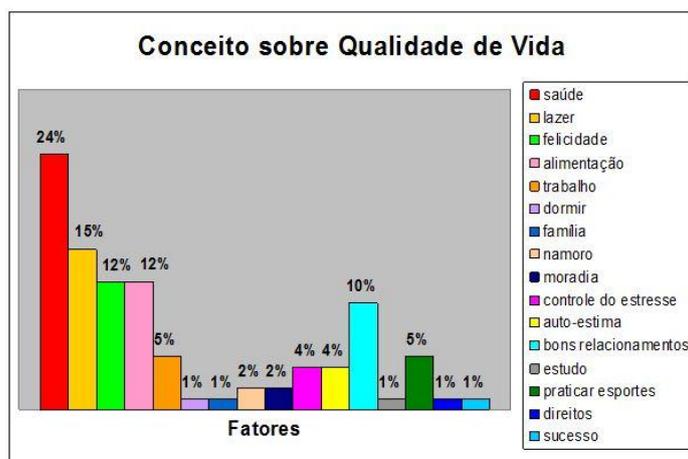


Figura 4: Conceito sobre a Qualidade de Vida.
Fonte adaptada por CRISTINA (2014)

O método usado para medir a qualidade de vida são as condições de vida que um ser humano leva. Entretanto, saúde e qualidade de vida são basicamente iguais, sendo que a saúde auxilia para que o indivíduo tenha uma qualidade de vida melhor, e por isso ela é essencial para que o indivíduo venha ter saúde (CRISTINA, 2014).

Para garantir uma boa qualidade de vida, deve-se ter hábitos saudáveis, cuidar bem do corpo, ter tempo para lazer e vários outros hábitos que façam o indivíduo se sentir bem, que tragam boas consequências, como usar o humor pra lidar com situações de stress, definir objetivos de vida que faz com que a pessoa sinta ter controle sobre sua própria vida (COUTO, 2012, p. 65).

O termo qualidade de vida é bastante compreendido pela sociedade, estando integrado ao vocabulário de hoje com diversas maneiras de compreensão. Consta que apresenta um consentimento de que é importante falar sobre qualidade de vida, mesmo sem esclarecer precisamente do que anda a dizer (COUTO, 2012).

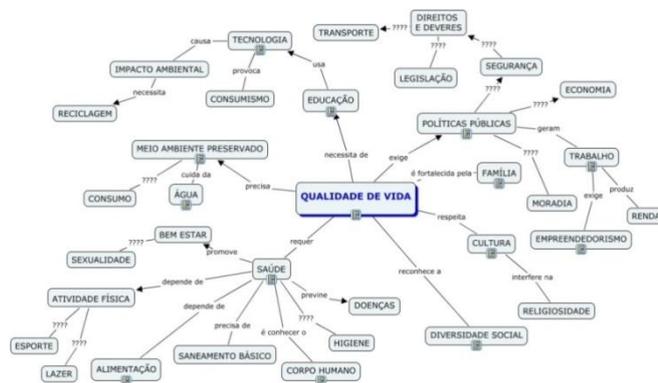


Figura 5: Significado e Definição da Qualidade de Vida.
Fonte adaptada por MACEDO (2013)

A compreensão sobre qualidade de vida lida com inúmeros campos do conhecimento humano, biológico, social, político, econômico, médico, entre outros, numa constante inter-relação. Por ser uma área de pesquisa recente, encontra-se em processo de afirmação de fronteiras e conceitos; por isso, definições sobre o termo são comuns, mas nem sempre concordantes. Outro problema de ordem semântica em relação à qualidade de vida é que suas definições podem tanto ser amplas, tentando abarcar os inúmeros fatores que exercem influência, como restritas, delimitando alguma área específica (MACEDO, 2013, p. 14).

O entendimento comum ajuda em relação à definição de qualidade de vida. Até porque muitas vezes ela é confundida, um termo versado, como algo a ser conseguido e que vai depender somente da boa vontade e da posição do indivíduo em querer mudar seus hábitos (MACEDO, 2013).

Na qualidade de vida a avaliação pode colaborar na determinação sobre a efetividade do tratamento e a tomada de decisão quanto à necessidade de cuidados com a qualidade de vida, pode melhorar o sujeito por meio do esclarecimento dos resultados colaterais do tratamento (LIMA, 2009).

Geralmente depende do comprometimento do indivíduo em arranjar boas escolhas quanto aos hábitos saudáveis e às maneiras de enfrentamento à adversidade desse modo, auxilia a empresa em propiciar condições para que essas escolhas ocorram (LIMA, 2009).

O estresse é um elemento da vida moderna que está presente em qualquer ambiente, podendo atingir a qualquer um que submete a condições estressoras. Isto reforça inteiramente a necessidade de criação de programas de qualidade de vida para batalhar com os fatores de risco à saúde e para tornar mínima a exposição das pessoas a eles (OLIVEIRA, 2010).

“O estresse pode apresentar tantos aspectos positivos quanto negativos [...]” (BENEVIDES-PEREIRA apud REIS et al. 2008. 20), e é o responsável pelo exagerado número de professores que se afastam da sala de aula, por falta de tempo para planejamento e excesso em sala de aula, momentos de lazer, pela falta de valorização, pela ausência de apoio da família, e até mesmo dos alunos.

Assim como as empresas que valorizam atividades de qualidade de vida, mostrando os benefícios que trazem à saúde e ao bem-estar dos seus colaboradores (CRISTINA, 2014), nas organizações escolares não deve ser diferente, pois há um aumento na produtividade por meio do envolvimento das pessoas.

Atualmente estamos vivendo os impactos do processo de globalização sobre o mundo do trabalho (que começou há cem anos) onde as sociedades enfrentam novas fontes de pressão, problemas de multinacionalidade e questões sociais que atingem dimensões globais. O capitalismo tardio/multinacional reorganiza as bases do mundo do trabalho para a máxima obtenção de saldos (CRISTINA, 2014, p. 87).

Ter uma alimentação bastante apropriada, aplicar melhor o tempo livre, aperfeiçoar seus relacionamentos, escolhas que fazem com que as pessoas possam ter uma vida saudável. Qualidade de vida é ter inteira consciência dos benéficos à saúde que essa opção trará para as pessoas e um meio para que a empresa possa aplicar um potencial melhor dos seus colaboradores (MARX, 2012).

O trabalho é um processo de que participam o homem e a natureza, processo em que o ser humano com sua própria ação, impulsiona, regula e controla seu intercâmbio material com a natureza. Defronta-se com a natureza como uma de suas forças. Põe em movimento as forças naturais de seu corpo, braços e pernas, cabeça e mãos, a fim de apropriar-se dos recursos da natureza, imprimindo-lhes forma à vida humana. Atuando assim sobre a natureza externa e modificando-a, ao mesmo tempo modifica sua própria natureza. Desenvolve as potencialidades nela adormecidas e submete ao seu domínio o jogo das forças naturais (MARX, 2012, p. 202).

Assim, a estrutura do mercado de trabalho está se habituando à produtividade, competitividade e lucratividade. Mas o custo social desta adaptação está sendo bem elevado podendo gerar consequências inesperadas para as próximas décadas.

Programar ações de qualidade de vida nunca vai ser uma tarefa fácil se analisarmos que as pessoas estão permanentemente sujeitas ao estresse que pode afetar a saúde (COUTO, 2012).

Portanto, para que um programa de qualidade de vida voltado também à docência venha a ser bem-sucedido, é preciso favorecer a criação de espaços de apoio à tomada de decisões das pessoas quanto à responsabilidade pessoal pela saúde e pela adoção de estilos de vida que beneficiem o seu bem-estar, pesquisando temas de desenvolvimento de maneira global, isto é, avaliando quais são os aspectos biológicos, psicológicos, sociais das pessoas (LEITE, 2012).

A dinâmica escolar, conforme vem se apresentando, tem afetado diretamente a execução da atividade docente, proporcionando um movimento de tensões em sua prática cotidiana. Este quadro torna-se ainda mais agravado quando acoplado a outras dificuldades e empecilhos para a efetivação da prática docente, e o que é mais grave, o somatório de tudo isso contribui para o processo de sofrimento dos professores (MARIANO; MUNIZ; 2006. p. 6).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os textos estudados trazem diversas discussões acerca da saúde mental do professor e nos permitem alguma compreensão quanto aos fatores que o levam ao adoecimento. Refletimos sobre a importância de reconhecer como é fundamental encontrar mecanismos para promover a saúde mental do docente.

Nenhuma política pública encontra-se totalmente desvinculada dos processos e também das relações econômicas, sociais e políticas da sociedade. É imprescindível, portanto, a implantação de processos políticos que visem levantar reflexões sobre a dinâmica atual da profissão docente e suas dificuldades, que acabam impactando na saúde dos professores.

Diante da discussão que buscamos implementar neste trabalho, queremos defender o quanto é importante que o professor passe a ser alvo de cuidados ligados à manutenção e promoção de sua saúde mental. Na linha de pensamento que traçamos acima, acreditamos que há urgente necessidade de desenvolvimento de Políticas Públicas que visem à constituição de estratégias e planejamentos voltados para atender às necessidades docentes, pois, de outra forma, corremos o risco de que a educação, que sempre foi ferramenta de transformação social, passe a carecer de uma das peças insubstituíveis para o funcionamento do processo: o professor.

REFERÊNCIAS

ALVES Rubem A. **Conversas com quem Gosta de Ensinar**. Educação, Porto Alegre - RS, v. 31, n.1, 2014.

ANTUNES, Celso. **Alfabetização Emocional**. 1 ed. São Paulo: Terra, 1996.

BARBOSA, Livia M. **Conhecer e Enfrentar o Stress**. Rio de Janeiro: 4. ed. Jorge Zahar., 2013.

CHAUÍ, M. **Ventos do progresso: a universidade administrada**. In: Prado Jr. et al Descaminhos da Educação. São Paulo: Cortez, 2009.

DANTE, Luiz Roberto. **Didática da resolução de problemas de matemática**. 5 ed. São Paulo: Ática, 2010.

DEJOURS, Christophe. **A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho**. 5º ed. São Paulo: Cortez, 2010.

FERREIRO, E. **Reflexões sobre alfabetização**. 3 ed. São Paulo: Cortez, 2012.

FILHO Aldo V. **A Arte na Educação: A Invenção Cotidiana na Escola**. Tese (Doutorado em Pedagogia) Universidade Federal de Goiás. UFG. Goiânia, 2012.

FRAGOEIRO Isabel M. **A Saúde Mental das Pessoas**. Tese (Doutorado em Saúde Mental). Universidade Federal de São Paulo. São Paulo, 2012.

GADOTTI, M. **Convite à leitura de Paulo Freire**. São Paulo: Scipione, 2009.

HELMAN, Cecil G. **Cultura, Saúde e Doença**. 4. ed. Porto Alegre: ArtMed, 2010.

HUIZINGA, J. Homo Ludens: **O jogo como elemento da cultura**. 4. ed. Tradução João Paulo Monteiro. São Paulo: Perspectiva, 2010.

LIBÂNEO, José C. **Educação Escolar: políticas, estrutura e organização**. 5. ed. São Paulo: Cortez, 2009.

MENDES, E. V. **Uma Agenda para a Saúde**. Hucitec, São Paulo, 2012.

MORIN, Edgar. **Introdução ao Pensamento Complexo**. 3ª Ed. Lisboa: Instituto Piaget, 2011.

OLIVER Grabiella C. **A Importância do Brincar na Educação Infantil**. 3 ed. Campinas. Alínea, 2012.

PERRAUDEAU, Michel. **Estratégias de Aprendizagem: como acompanhar os alunos na aquisição dos saberes**. Porto Alegre: Artmed, 2009.

PIMENTA, Selma G. **Saberes Pedagógicos e Atividade Docente**. 6. ed. São Paulo: Cortez, 2009.

REIS, T. **Caminhos para uma política de saúde mental infanto-juvenil: pacientes, familiares e cuidadores**. Porto Alegre: Editora Palotti, 2011.

ROSA Maurício S. **Uma Proposta para unir jogo, informática e Educação**. 4. Ed. Curitiba: ibpex, 2011.

SILVA Josemara H. **Demanda Escolar no PROEJA: Uma Contribuição do Serviço Social**. Dissertação (Mestrado em Pedagogia). Universidade Federal de São Paulo, 2011.

SOUZA, Beatriz de P. **Orientação à queixa escolar**. 1. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2012.

TARDIF, M. **O trabalho docente**. 3 ed. Vozes. Curitiba, 2010.

TEIXEIRA CF. **Saúde da Família, promoção e vigilância: construindo a integralidade da atenção à saúde no SUS**. Revista Brasileira de Saúde da Família, n 07, 2010.

WECHSLER, Solange M. **Psicologia escolar pesquisa, formação e prática**. 3. ed. Campinas: Alínea, 2011.

AUTORES

André Luís de Oliveira Soares, possui graduação em Psicologia e especialização em Ação Multidisciplinar do Trabalho Pedagógico-Supervisão Orientação e Inspeção Escolar pela Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG) – UNIDADE ITUIUTABA-MG.

andreluissoares@hotmail.com

Larissa Guimarães Martins Abrão, doutora e mestre em Psicologia pela Universidade de Brasília – UnB. Professora Adjunto IV da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG) – UNIDADE ITUIUTABA-MG e Faculdade Pitágoras, UNIDADE DE UBERLÂNDIA-MG.

larissagma2009@gmail.com