

CONTRIBUIÇÕES DO PROFISSIONAL PSICÓLOGO NO CONTEXTO DO ESTRESSE DOCENTE

Marcielle Toaldo da Silva¹; Carina Rodrigues Boeck²

RESUMO

O presente trabalho busca analisar de que forma a saúde mental do professor representa um grave problema no contexto atual. A saúde e bem estar é fator fundamental do professor para a realização do trabalho com eficiência, evitando prejuízo no processo de ensino-aprendizagem dos estudantes. O presente estudo utiliza um método descritivo exploratório por meio da técnica de revisão narrativa da literatura, com abordagem qualitativa, sobre os aspectos referentes ao estresse docente. Explicitar o conceito de estresse e o adoecimento do professor que convive com este, em sua jornada de trabalho, como também as estratégias de enfrentamento e a contribuição da psicologia junto ao professor, ressaltando a importância do papel do psicólogo frente às demandas do docente, uma vez que o profissional possui ferramentas e age como facilitador, atuando na saúde mental. O levantamento bibliográfico foi realizado por meio de uma busca na base de dados LILACS e portal SCIELO. Os critérios de inclusão para a seleção da amostra foram artigos completos que estivessem na íntegra disponível na Internet, nas bases de dados nacionais e portal em língua portuguesa. Para o tratamento dos elementos de estudo foi utilizada a Análise Temática, que compreende a avaliação pela técnica de interpretação de conteúdo, a qual consiste na ordenação, classificação e categorização dos dados em tema que pode ser por meio de uma palavra, frase ou resumo. No geral, os resultados obtidos da pesquisa foram assertivos, considerando que a atuação do profissional psicólogo é importante no processo de mudança nas relações sociais e condições de vida do docente, apresentando novos desafios, incluindo o impacto sobre a qualidade de vida, e o enfrentamento das adversidades do cotidiano profissional.

Palavras-chave: Adoecimento Psicológico; Qualidade de Vida; Saúde Mental

Eixo Temático: Atenção Integral e Promoção à Saúde (AIPS)

1. INTRODUÇÃO

O ambiente de trabalho tem por característica uma dupla função, por um lado, quando realizado em condições adequadas, proporciona o desenvolvimento dos

¹ Mestrado em Ciências da Saúde e da Vida - Universidade Franciscana (UFN), marcielle.toaldo@ufn.edu.br

² Mestrado em Ciências da Saúde e da Vida, Programa de Pós-Graduação em Nanociências – Universidade Franciscana (UFN), carina.boeck@ufn.edu.br

indivíduos, podendo aumentar a expectativa e a qualidade de vida, tornando-se uma fonte de sustento, como também, favorecendo a realização profissional. Porém, por outro lado, pode se tornar prejudicial à saúde, favorecendo o desenvolvimento de doenças físicas e sofrimento mental (SANCHES; SANTOS, 2013).

A saúde mental do trabalhador deve receber devida atenção, por exemplo, o estresse que acomete muitos trabalhadores, denota um estado gerado pela percepção de estímulos que provocam excitação emocional e, ao perturbarem a homeostase, disparam um processo de adaptação caracterizado, entre outras alterações, pelo aumento de secreção de adrenalina produzindo diversas manifestações sistêmicas, como distúrbios fisiológicos e psicológicos (MARGIS; PICON; COSNER; SILVEIRA, 2003).

O trabalho torna-se um dos fatores mais importantes para a vida do ser humano, pois é ele que ajuda no desenvolvimento social, profissional e autônomo posicionando o indivíduo na sociedade, tornando o ser humano como sujeito-agente. Entende-se, que o ambiente de trabalho oferecerá boas condições aos seus profissionais, e esse atuará como característica importante na promoção da saúde (GUIMARÃES; GRANDI, 2008).

Segundo Baccon (2011) a docência não é uma atividade que gera produtos imediatos e materiais. Trata-se de um trabalho que demanda investimento energético afetivo por parte do professor que, ao ensinar, deixa marcas no aluno e modifica a si mesmo. Desse modo, refletimos que a profissão docente envolve sentimentos, relações, saberes de diferentes ordens, o individual e ao mesmo tempo o coletivo.

Quando se discute a questão da formação docente, e as atuais condições da educação brasileira, são vários os fatores externos ao processo pedagógico que vêm prejudicando a formação inicial e continuada dos professores, destacando-se os problemas em relação a salários e a precariedade do trabalho escolar. Sabe-se que existe grande desestímulo dos jovens à escolha docente como profissão futura e a desmotivação dos professores em exercício para buscar aprimoramentos em razão as remunerações pouco atraentes, a jornada de trabalho excessiva e sobretudo a inexistência de planos de carreira (PEREIRA; 1999).

De acordo com Santos (2005) a docência é considerada uma das profissões mais estressantes na atualidade, pelo fato de normalmente as jornadas de trabalho dos professores serem longas, com breves pausas de descanso. Geralmente o ritmo de trabalho se dá, com seu início muito cedo da manhã, podendo ser estendido até à noite em função de dupla ou tripla jornada de trabalho em instituições diferentes. Há pouco tempo para se dedicar ao lazer e a família, sendo exigidos níveis de atenção e concentração cada vez maior para a realização das tarefas de sala de aula.

A profissão docente tem como significado desempenhar inúmeras funções simultaneamente, é preciso ser educador, conselheiro, pai e mãe dos estudantes. Um esforço cada vez maior é exigido para cumprir com todas as solicitações do processo educacional. Tais exigências, com muita frequência, excedem a capacidade de adaptação destes profissionais, levando-os a níveis cada vez maiores de estresse podendo até mesmo chegar a patologização e ocorrência dos sintomas da Síndrome Burnout, que se caracteriza pelo estado de tensão emocional e estresse crônico, provocado por condições de trabalho físicas, emocionais e psicológicas desgastantes (BITTENCOURT; BELADELLI; SOMACA, 2010).

Este embasamento permite a compreensão e a necessidade de intervenção nas instituições de ensino, no sentido de elaborar planos e estratégias que amenizem o sofrimento destes profissionais, buscando proporcionar um ambiente de trabalho mais agradável e o reconhecimento do valor do trabalho de cada docente. Como um fator de enfrentamento do estresse, o serviço de psicologia e suas abordagens no âmbito escolar, somado a uma gestão competente, será capaz de ser uma ferramenta para minimizar as situações relacionadas às causas da síndrome, podendo evitar os fatores desencadeantes e detectar os sintomas iniciais nos docentes (NUNES; SMEHA, 2017).

Pensando neste contexto a saúde mental depende de atitudes positivas em relação a si mesmo e ao outro, especialmente no ambiente profissional, pois possibilita qualidade de vida e não torna o professor vulnerável ao desenvolvimento de transtornos mentais. Sendo assim, a atuação em psicologia, de maneira mais ampla, compreende que todo e qualquer profissional tenha uma formação mais sólida “no humano”, mais embasada no cotidiano das pessoas. Isso sugere uma

compreensão da sociedade em que vivemos e os frutos que ela produz (FERREIRA; SILVA, 2013).

Pode-se compreender que a psicologia e suas abordagens, no que se refere a promoção da saúde mental e de qualidade de vida, vem com a ideia de apontar o que é preciso usar para organizar as situações difíceis da vida para ampliar a capacidade de resolução de problemas e para melhor adaptação às diversas situações enfrentadas. A capacidade de resistir às adversidades e crescer a partir do cuidado ao outro, possibilitando aos docentes um melhor enfrentamento dos desafios de seu dia a dia (COSTA, 2008).

A partir disso no ambiente profissional, atualmente, a participação do psicólogo junto ao corpo docente se refere em desenvolver estratégias de enfrentamento e 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 como um mentor que valoriza e incentiva a busca constante de um conhecimento por meio de uma formação continuada e satisfatória ao corpo docente (FERREIRA; SILVA, 2013).

2. METODOLOGIA

O presente estudo utiliza um método descritivo exploratório por meio da técnica de revisão narrativa da literatura, com abordagem qualitativa. Trata-se, portanto, de um estudo com publicações amplas, apresenta uma temática mais aberta, a seleção dos artigos é arbitrária, adequadas para descrever e discutir determinados assuntos, sob ponto de vista teórico ou contextual (NOBRE; CUCE; JATENE, 2003). Fundamentalmente, sua natureza baseia-se da análise da literatura divulgada em livros, artigos e revistas, enfatizando a interpretação e julgamento crítico pessoal do autor (ROTHER, 2007).

Para guiar a pesquisa, formulou-se a seguinte questão norteadora: o que tem sido produzido na publicação científica brasileira com relação à atenção da psicologia ao estresse docente?

Para o levantamento bibliográfico deste estudo, fez-se uma busca na base de dados Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e

portal Scientific Eletronic Library Online (SCIELO). A escolha da base e do portal deu-se por sua representatividade como fonte de divulgação de conhecimento.

Os critérios de inclusão para a seleção da amostra foram: artigos completos que estivessem na íntegra disponível na Internet, nas bases de dados nacionais e portal em língua portuguesa.

Foram excluídos trabalhos como teses, capítulos de teses, dissertações, monografias, livros e capítulos de livros, manuais, resenhas, críticas, comentários, editoriais, anais de eventos e relatórios técnicos e científicos e documentos ministeriais a fim de realçar apenas os estudos submetidos a rigoroso processo de avaliação na análise dos indicadores.

Foram selecionados, assim, exclusivamente artigos científicos publicados em periódicos indexados na base bibliográfica selecionada. Durante a seleção, alguns artigos foram excluídos após a leitura dos resumos, por não se enquadrarem nos critérios de inclusão propostos, outros foram selecionados inicialmente, mas excluídos após a leitura do artigo na íntegra, por não estarem de acordo com os critérios previamente estabelecidos.

Para o tratamento dos elementos de estudo foi utilizada a Análise Temática, que compreende a avaliação pela técnica de interpretação de conteúdo, na modalidade análise temática, a qual consiste na ordenação, classificação e categorização dos dados em tema que pode ser por meio de uma palavra, frase ou resumo cuja presença ou frequência exprimem alguma coisa para ao objeto estudado (MINAYO, 2008).

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A Organização Mundial de Saúde define que saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social: não se trata, portanto da simples ausência de doença. Os conceitos de Saúde Mental envolvem o bem-estar subjetivo, a autoeficácia, a autonomia, a competência, a dependência operacional e a autorrealização do potencial e emocional do indivíduo na vida particular e no trabalho (OMS, 2001).

A categoria docente enfrenta transformações da sociedade que interfere no seu trabalho, mudanças na sua relação com alunos, um ambiente escolar desafiador

com baixos salários, desprestígio e desvalorização da profissão, exigência no compromisso com a transmissão de conhecimento na sua profissão em preparar novos cidadãos, diante a essa realidade escolar o professor esta propenso a gerar estresse devido às exigências profissionais no ambiente escolar e fora dele, levando uma sobrecarga de trabalho para casa. O estresse 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, pela falta de valorização profissional, pela ausência de apoio da família, e até mesmo dos próprios alunos (REIS, FERNANDES; RODRIGUES, 2008).

Partindo desta premissa, trabalhar o estresse utilizando as técnicas de intervenção da psicologia, é uma possibilidade viável e com resultados breves e eficazes. Ainda, emerge como mais uma atuação do psicólogo, contribuindo para prevenção do adoecimento e qualidade de vida do docente em sofrimento psicológico, para promover um ambiente saudável no desenvolvimento da prática educacional, para a execução do trabalho de forma mais prazerosa e com satisfação laborativa, com redução de adoecimento (OLIVEIRA; CARDOSO, 2011).

No geral os resultados da pesquisa foram positivos, considerando que a atuação do profissional psicólogo é importante no processo de mudança nas relações sociais e condições de vida do docente, apresentando novos desafios, incluindo o impacto sobre a qualidade de vida, e o enfrentamento das adversidades do cotidiano profissional (ROCHA; FERNANDES, 2008).

4. CONCLUSÃO

Foi possível compreender que o ambiente escolar produz agentes estressores com o qual o professor tem que conviver no seu trabalho cotidiano, o estresse, e a síndrome de burnout se destacaram como as principais doenças que afetam o professor. Dentro das instituições de ensino quando não há o aparecimento de projeto de educação continuada que capacite os professores para nova realidade educacional, resulta em uma tensão que precisa ser descarregada no seu dia a dia, e a escola não promove um espaço para que o professor encontre um equilíbrio para aliviar as tensões, nem como manejar esse sentimento.

É importante ressaltar que atualmente no ambiente escolar, a participação do psicólogo junto ao corpo docente tem sua relevância. Sendo que o trabalho do psicólogo é desenvolver pensamentos de novas alternativas e soluções, para os conflitos que o professor poderá ter em seu trabalho educacional, pois a melhoria da educação brasileira depende da melhoria da qualidade do trabalho do professor.

Portanto, o psicólogo escolar desenvolve, apoia e promove a utilização de instrumental adequado para o melhor aproveitamento profissional, a fim de que este se torne um cidadão que contribua produtivamente para a sociedade através da importância e apoio de seu papel nas lutas diárias.

REFERÊNCIAS

BACCON, A.L.P. **Um ensino para chamar de seu: uma questão de estilo**. Tese (Doutorado em Ensino de Ciências e Educação Matemática) – Universidade Estadual de Londrina, Londrina, 2011.

BITTENCOURT, M.G.S.Q., BELADELLI, E. M. N., SOMACA, C. M., **O estresse do professor do ensino fundamental**. II Simpósio Nacional de Educação. Cascavel, 2010.

COSTA, A.C.G. **Educação: uma perspectiva para o século XXI**. São Paulo: Canção Nova, 2008.

FERREIRA, E.T.V., SILVA, S.M. **A Saúde Mental do Professor de Ensino Fundamental da Rede Pública**. PSICOLOGADO, 2013.

GUIMARÃES, L.T.C., GRANDI, A.B. Um estudo sobre a consciência de professores sobre seu nível de estresse. **IV Colóquio Internacional Educação e Contemporaneidade ISSN 1982-3657. Bahia, 2008.**

MARGIS, R., PICON, P., COSNER, A.F., SILVEIRA, R.O. **Relação entre estressores, estresse e ansiedade**. Revista Psiquiatria- RS, 25' (suplemento 1): 65-74, abril 2003.

MINAYO, M.C.S. **O desafio da pesquisa social**. In: MINAYO, Maria Cecília de Souza; GOMES, Suely Ferreira Deslandes Romeu (orgs.). *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. 27ª ed. Petrópolis: Vozes, 2008, p.9-29

NOBRE, M.R.; CUCE, B.W.M.; JATENE, F.B. **A prática clínica baseada em evidências**. Parte I: questões clínicas bem construídas. *Rev. Assoc. Med. Bras.*, 2003, vol.49, no.4, p.445-449. ISSN 0104-4230



NUNES, S.F., SMEHA, L.N., **Síndrome de burnout em docentes**. *Disciplinarum Scientia. Série: Ciências Humanas, Santa Maria*, v. 18, n. 1, p. 261-271, 2017.

OLIVEIRA, M. G. M., CARDOSO, C. L. **Stress e trabalho docente na área de saúde**. *Estudos de Psicologia I. Campinas I 28(2) I 135-141 I abril – junho, 2011.*

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – **OMS**, 2001 Disponível em: (<http://portalms.saude.gov.br>)

PEREIRA, J.E.D. **As licenciaturas e as novas políticas educacionais para a formação docente**. *Educação & Sociedade*, ano XX, nº 68, Dezembro/99.

REIS, C. C.; FERNANDES, L. H. O., RODRIGUES, T. D. **Síndrome de burnout no trabalho**. Governador Valadares, 2008.

ROCHA, V. M.; FERNANDES, M. H. **Qualidade de vida de professores do ensino fundamental: uma perspectiva para a promoção da saúde do trabalhador**. *JBRAS Psiquiatria*, 2008.

ROTHER, E.T. **Revisão sistemática x revisão narrativa**. *Acta Paulista de Enfermagem*, São Paulo, v. 20, n. 2, p. v-vi , jun. 2007.

SANCHES, E.N., SANTOS, J.D.F. **Estresse em docentes universitários da saúde: situações geradoras, sintomas e estratégias de enfrentamento**. *Psicol. Argum.*, Curitiba, v. 31, n. 75, p. 615-626, out./dez. 2013.

SANTOS, F.L.N. **Mudanças no Trabalho e Adoecer Psíquico na Educação**. 2005. *Universia Rede Universitária*.