

DEPRESSÃO E ESTRESSE NA DOCÊNCIA: OS REFLEXOS EM SALA DE AULA

DEPRESSION AND STRESS IN TEACHING: THE REFLECTIONS IN THE CLASSROOM

DEPRESIÓN Y ESTRÉS EN LA ENSEÑANZA: LAS REFLEXIONES EN EL AULA

Orhanna Ramosⁱ 

Caroline Santos Cardosoⁱⁱ 

Resumo: O presente artigo visa buscar respostas para explicar a depressão e o estresse na docência e verificar os reflexos apresentados em sala de aula e em professores da rede pública do município de Porto Seguro - BA. O campo de análise para o referencial teórico, justifica-se em relação ao número de adoecimentos de profissionais da docência de uma instituição de ensino, como estresse e depressão, e avaliando as causas dessas patologias nos docentes. Nessa perspectiva, apresenta-se uma metodologia de cunho qualitativo e quantitativo, associados a métodos exploratório-descritivo, com levantamento bibliográfico e entrevistas com as pessoas que têm experiências práticas educativas. A média do resultado da tabulação de dados dos questionários, são oriundos do percentual de 30% da quantidade de docentes da Escola Municipal Valdivio Costa e a diretora da instituição. O corpo teórico foi desenvolvido por estudos em trabalhos científicos, com foco a perceber que para pensar qualquer doença, torna-se primordial a contextualização do indivíduo, seu corpo e o ambiente em que se encontra, em que os fatores psicossociais podem operar para facilitar, manter ou modificar o destino da doença.

Abstract: This article aims to seek answers to explain depression and stress in teaching and to verify the reflexes presented in the classroom and in public school teachers in the city of Porto Seguro - BA. The field of analysis for the theoretical framework is justified in relation to the number of illnesses of teaching professionals in an educational institution, such as stress and depression, and assessing the causes of these pathologies in teachers. In this perspective, a qualitative and quantitative methodology is presented, associated with exploratory-descriptive methods, with bibliographic survey and interviews with people who have practical educational experiences. The average result of the tabulation of data from the questionnaires, comes from the percentage of 30% of the number of teachers at the Municipal School Valdivio Costa and the director of the institution. The theoretical body was developed by studies in scientific works, with a focus on realizing that in order to think about any disease, the contextualization of the individual, his body and the environment in which he finds himself becomes paramount, in which psychosocial factors can operate to facilitate, maintain or modify the fate of the disease.

Resumen: Este artículo tiene como objetivo buscar respuestas para explicar la depresión y el estrés en la docencia y verificar los reflejos presentados en el aula y en los maestros de escuelas públicas de la ciudad de Porto Seguro - BA. El campo de análisis para el marco teórico se justifica en relación al número de enfermedades de los profesionales de la enseñanza en una institución educativa, como el estrés y la depresión, y valorando las causas de estas patologías en los docentes. En esta perspectiva, se presenta una metodología cualitativa y cuantitativa, asociada a métodos exploratorio-descriptivos, con levantamiento bibliográfico y entrevistas a personas que tienen experiencias educativas prácticas. El resultado promedio de la tabulación de los datos de los cuestionarios proviene del porcentaje del 30% del número de docentes de la Escuela Municipal Valdivio Costa y el director de la institución. El cuerpo teórico fue desarrollado a partir de estudios en trabajos científicos, con un enfoque en darse cuenta de que para pensar en cualquier enfermedad, es fundamental contextualizar al individuo, su cuerpo y el entorno en el que se

encuentra, en el que los factores psicosociales pueden operar para facilitar, mantener o modificar el destino de la enfermedad.

Palavras-chave: Depressão; Docentes; Estresse.

Keywords: Depression; Teachers; Stress.

Palabras claves: Depresión; Maestros; Estrés.

INTRODUÇÃO

Para compreender as possíveis consequências oriundas do mundo trabalho é importante perceber sua complexidade. Para Karl Marx o trabalho é o meio pelo qual o indivíduo dedica seu esforço com a finalidade de fornecer bens e serviços para sua manutenção.

O mundo do trabalho tem em sua estrutura uma análise a partir do contexto da evolução do capitalismo, um histórico em que as relações sociais, se apresentam fragmentadas e sem continuidade. Observa-se que, esse tipo de relação social descontextualizada fragiliza o sistema de ações que o envolvem. São as relações de confiança, amizade e parceria que podem favorecer uma estrutura de suporte para promover bem-estar no ambiente do trabalho.

Nesse contexto, compreender a depressão e o estresse na docência é importante para verificar quais são os reflexos apresentados em sala de aula pelos professores, que podem estar afetando a qualidade do ensino, o ambiente escolar e as relações sociais junto aos alunos da rede pública do município de Porto Seguro.

Esse presente artigo tem como objetivo principal a investigação dos principais possíveis motivos de estresse e depressão nos docentes, na percepção dos assuntos relacionados a Depressão como Causa de Afastamento do Trabalho, Síndrome de Burnout, fazendo referência as contribuições da teoria de Maslow, por meio dos parâmetros de necessidades dos indivíduos e evidenciando o modelo de saúde Biopsicossocial como um potencial para impulsionar a construção de novas perspectivas relacionadas ao mundo do trabalho.

A análise para esse contexto, justifica-se em avaliar as causas quanto ao número de adoecimentos de profissionais da docência de uma instituição de ensino, com estresse e depressão e quais as formas que essas patologias tem afetado a vida dos docentes.

Para esse nível de avaliação, estudos demonstram inúmeros fatores que podem estar relacionadas a causa dessas patologias, tais como: a extensa carga horária, cobrança

excessiva, material didático em qualidade e quantidade insuficiente, baixa remuneração e ausência de acompanhamento dos pais aos filhos na escola.

REFERENCIAL TEÓRICO - CONTEXTO HISTÓRICO

No contexto histórico do mundo do trabalho, no período medieval o homem tinha o objetivo de produzir para sua subsistência e não produzia em função do lucro, o consumo baseava-se no mercado de trocas. Nesse contexto, Marx respalda força de trabalho como “bem inalienável do ser humano”, ou seja, não poderíamos transferir para outra pessoa os frutos desse trabalho, mas desfrutar esse direito em sua própria vida.

Com o advento da força do capital a revolução industrial ganha força. Nesse momento houve uma grande mudança nas relações sociais e nas relações de trabalho, surgindo daí o homem urbano, Marx enfatiza o aparecimento da classe trabalhadora que vende sua força de trabalho.

No contexto da educação, essa construção histórica não foi diferente, era necessário modular o formato dos futuros empregados, desde a construção do conceito de aluno como “desprovido de luz”, ao formato militar da disposição das cadeiras em sala de aula que perduram até hoje. A principal função não era construir liberdade de pensamento, mas aprisionar qualquer tipo de pensamento libertador.

Paulo Freire constata a indispensabilidade de uma educação que estimule a consciência para o desenvolvimento do pensamento crítico e de emancipação desse sujeito social da classe trabalhadora. Assim, ao falarmos em preparação para o mercado de trabalho, precisamos refletir a educação para o trabalho. Freire (1995) ressalta “a base da autenticidade do homem só tem sentido se for compromissada com a realidade”.

Talvez seja o momento de parar e refletir o mundo do trabalho escolar, na possibilidade de estar associado fortemente ao seu modelo de emprego e salário para sobrevivência, ou verdadeiramente a inexistência de apoio e condições favoráveis para o profissional desenvolver suas atividades educacionais.

Faz-se necessário compreender que o adoecimento dos docentes pode ser consequência de uma má gestão em diversas áreas da vida, não só a área profissional, mas emocional, familiar, física, entre outras.

SAÚDE E TRABALHO

Nesse sentido, Mendes (1996) coloca que uma sociedade, por meio da produção social, poderá produzir tanto a saúde como a doença. Sendo assim, antes de compreender a

respeito do adoecimento nesses docentes é preciso entender o significado de saúde. O senso comum nos faz acreditar que a saúde é a ausência de doença e como a ideia se baseia apenas nisso, temos uma definição incompleta de saúde. A organização Mundial da Saúde (OMS), define o conceito de Saúde, que vem do Latim, Salus, que significa “bom estado físico, saudação relacionado à salvo”, aos quais se referem a um “ estado de completo de bem-estar físico, mental e social e não simplesmente ausência de doença ou enfermidades”. No entanto, cada civilização veio modificando o conceito e a forma que tratava a doença.

Em uma certa época, as pessoas pensavam que a depressão e seus sintomas eram causados por demônios, já em outra época passou a ser vista como forma de punição pela fraqueza moral. Com isso, o filósofo grego Hipócrates, criou na Grécia antiga, as raízes da medicina ocidental, quando foi dissonante as crenças do misticismo e superstição. Sendo assim, Hipócrates foi de suma importância para a medicina, tanto que foi chamado de “Pai da medicina moderna” e o primeiro a afirmar que a doença era um fenômeno natural e que suas causas poderiam ser identificadas e estudadas.

É fundamental observar que a psicologia da saúde é um campo da psicologia que aplica princípios e pesquisas psicológicas para melhoria da saúde e o tratamento e prevenção de doenças. Os principais interesses da psicologia da saúde são os fatores sociais (cuidados com a saúde e apoio familiar), fatores biológicos (longevidade familiar e vulnerabilidade hereditária de certas doenças) e até mesmo a individualidade. Com isso, pode-se identificar a psicologia da saúde como uma ciência que busca responder vários questionamentos sobre a maneira que o nosso corpo interage com os pensamentos, sentimentos e ações promovendo bem-estar físico e psicológico.

Sendo assim, é de extrema relevância afirmar que a qualidade de vida das pessoas está interligada com o trabalho, a família, o lazer, os amigos, a religião e a afetividade, pois o profissional não consegue ser uma pessoa na empresa e outra fora dela (SAMPAIO, 2004). Com isso, é importante salientar que, as relações familiares é a fonte primordial de suporte social, mas é preciso ter um local de trabalho agradável e um bom relacionamento com os colegas, para que assim possa ser reduzido o impacto do estresse, já que é nesse ambiente agradável que são produzidas as maiores relações afetivas e a melhor qualidade de serviço.

Nesse contexto quanto maior a integração social, menor o número de sintomas depressivos. Nessa reflexão com apoio de vários estudos, os EUA juntamente com outros países desenvolvidos contribuíram que o resultado do seu bem-estar na fase adulta, está

intimamente ligado aos resultados de suas relações sociais. (ANTONUCCI, 1990; HOUSE, 1981; GEORGE, 1996).

TEORIA DA PIRÂMIDE DAS NECESSIDADES DE MASLOW

Entendendo a importância de alguns redutores de impacto no estresse é válido apresentar a pirâmide de Maslow, que aponta várias maneiras subjetivas para medir o nível de necessidades humanas, que segundo ele, estão arranjadas numa hierarquia que ele denominou de pirâmide de necessidades ou hierarquia dos motivos humanos.

A figura 1 mostra a pirâmide de Maslow (1973), onde é possível identificar cinco



Figura 1 - Pirâmide das necessidades de Maslow

categorias de necessidades humanas, que são elas: fisiológicas, segurança, social, estima e as de realizações pessoais. Esta teoria é representada por uma pirâmide, onde na base estão as necessidades básicas do indivíduo, pois estão diretamente relacionadas com a sobrevivência. No entanto, é possível compreender que uma necessidade sempre é substituída pela seguinte na hierarquia das necessidades, na medida em que a necessidade anterior foi satisfeita.

Maslow (1973), dá mais ênfase aos questionamentos apresentados pelos indivíduos, já que normalmente elas são indicadoras de seus desejos. Quanto mais alto o nível de necessidade, maior serão estes desejos e, conseqüentemente, mais fortes serão as reclamações e frustrações apresentadas pelos indivíduos. Deseja-se uma coisa para conseguir-se outra, que é a satisfação, na maioria das vezes, de duas ou mais necessidades.

Nesse viés, serão mencionadas, possíveis reclamações em cada categoria de necessidade, e características correspondentes aos níveis de hierarquia de necessidades, em um esforço de compreender os conceitos que representam cada nível dessa hierarquia

(MASLOW,1973; GOODMAN, 1968; GRAHAM & BALLOUN, 1973; PORTER, 1961; LOLLAR, 1974). De acordo com esse autor, são divididos em 5 níveis, nos quais:

- Nível fisiológico: reclamações referentes a perigo de vida, fadiga, fome, sede, más condições de moradia, falta de ar devida a problemas de ventilação ou ao tipo de trabalho, falta de conforto pessoal, manifestação do desejo de um lugar de trabalho seco e aquecido, uma posição mais confortável para o corpo durante o trabalho, boas condições de saúde, melhor pagamento. Neste nível, as necessidades são, em sua maioria, multideterminadas, isto é, elas servem de canal para a satisfação de outras necessidades.

- Nível de segurança: queixas relativas à segurança e estabilidade no trabalho, ao medo de ser despedido arbitrariamente, a não poder planejar o orçamento familiar devido à falta de garantia quanto à permanência no trabalho, à arbitrariedade do supervisor com respeito a possíveis indignidades a que o indivíduo tenha que se submeter para se manter no trabalho, à própria segurança física com relação a possíveis acidentes no trabalho, a uma assistência médica mais eficiente e atuante.

- Nível de afiliação ou amor: reclamações pela falta de amigos no trabalho, pela falta de namorada (o) ou esposa (o), pela falta de relações afetivas com outras pessoas, de modo geral, por não pertencer a um grupo, dentro ou fora da organização, por não ter oportunidade de prestar ajuda aos colegas, por não receber ajuda dos companheiros de trabalho.

- Nível de estima: neste nível, as queixas se referem, em sua maioria, à perda de dignidade, à ameaça ao prestígio, à autoestima e à estima vinda dos outros; os desejos estão orientados para a realização de alguma coisa, para ter competência, para ter status, reconhecimento, atenção, importância, apreciação e a necessidade de confiar e de ser alguém no mundo.

- Nível de realização pessoais: as reclamações podem ser relativas à ineficiência ou imperfeição do mundo para com as pessoas. De um modo geral, à falta de verdade, à injustiça e à desonestidade. Neste nível de necessidade, os desejos estão voltados para a perfeição, para ser aquilo que o indivíduo tem potencial para ser.

Para nós, o objetivo não é testar a teoria de Maslow, confirmando ou não a existência dos cinco níveis de necessidade, mas compreender que por trás de todos os possíveis motivos de estresse e depressão em sala de aula, existem desejos que estão internalizados e motivados baseados nesses níveis.

DEPRESSÃO E ESTRESSE NA DOCÊNCIA

Sendo assim, existe uma relação importante entre a saúde dos professores e suas condições de vida, de trabalho e relações interpessoais. Diversos artigos apontam que professor é uma das profissões mais estressantes na atualidade, já que é uma profissão que necessita avançar e compreender os processos tecnológicos.

Com isso, estresse tem sido uma palavra muito utilizada, mas de forma dissonante do que de fato significa. Para o senso comum o estresse é sinônimo de nervoso, irritação, impaciência e agressividade, no entanto, a definição de estresse é como "uma relação particular entre uma pessoa, seu ambiente e as circunstâncias às quais está submetida, que é avaliada pela pessoa como uma ameaça ou algo que exige dela mais que suas próprias habilidades ou recursos e que põe em perigo o seu bem-estar" (RODRIGUES, 1997, p.24).

Esta é uma visão biopsicossocial do estresse, que considera os estímulos provenientes tanto do meio externo (estímulos de ordem física ou social, como o trabalho), quanto do interno (pensamentos, emoções, fantasias e sentimentos, como angústia, medo, alegria e tristeza).

Segundo Lipp (2002), o estresse tem sido muito analisado no contexto escolar nacional, o que é positivo para a compreensão sobre o aspecto no trabalho dos docentes. No caso do professor, como a maior parte das vivências no trabalho se dá na relação com o aluno, esta pode ser, tanto fonte de estresse como de recompensas e gratificações (ZAFFARI et al, 2009).

O estresse tem sido associado a problemas de saúde em professores, como o aumento da pressão arterial, dores musculares, ansiedade, desmotivação, nervosismo ou até mesmo insônia, sendo assim é importante compreender que segundo Gomes & Pereira (2008) o estresse profissional ou ocupacional é a interação de condições e características do indivíduo, de modo que as exigências que lhe são criadas ultrapassam a capacidade de enfrentamento.

Em casos extremos de estresse no trabalho, pode acontecer a Síndrome de Burnout, que corresponde ao estresse relacionado e causado pela atividade de profissionais que trabalham diretamente com pessoas. Segundo Reinhold (2001), a síndrome de Burnout é mais uma doença que se tem mostrado significativa e sua principal causa parece ser o estresse prolongado.

A Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional, como referida na investigação de Santini (2004), é uma reação à tensão emocional crônica, gerada pelo trabalho exercido em contato direto e excessivo com as pessoas.

Estudo indicam que um professor idealista, entusiasmado com a docência, é mais vulnerável à Síndrome de Burnout, pois seu comprometimento com o trabalho o faz envolver-se intensamente, sentindo-se frustrado quando não percebe retorno desse esforço.

Sendo assim, suspeita-se que indivíduos estressados estão mais propensos a desenvolver quadros depressivos e percebe-se que a depressão é uma doença muito encontrada em professores, por isso é de suma importância compreender o que de fato é essa doença e quais os maiores fatores causadores da depressão nos docentes. É importante salientar que essa doença necessita de um diagnóstico médico, já que se trata de um distúrbio mental, que inclui uma combinação de origens biológicas, psicológicas e sociais.

De acordo com Aros (2008) a depressão é considerada o mal do século e a quarta causa mundial de adoecimento, aparecendo através de várias faces, atingindo todo tipo de cultura, faixa etária e classe social. É importante enfatizar que a depressão é um transtorno do humor caracterizado por uma experiência subjetiva de grande sofrimento, de acordo com a perspectiva biopsicossocial, é foi possível encontrar em literaturas que os sintomas depressivos estão acompanhados, enquanto fatores de risco, com a vulnerabilidade genética, características da personalidade, eventos de vida estressantes e, enquanto fatores de proteção, com a qualidade do suporte social e presença de habilidades sociais. Essas alterações quase sempre levam ao comprometimento do desempenho interpessoal, social e ocupacional (SADOCK & SADOCK, 2007).

Com relação aos sintomas da depressão, Atkinson et al. (2002) descrevem alguns sintomas importantes, como por exemplo o emocional é manifestado por meio de tristeza e abatimento. O indivíduo sente desesperança, infelicidade, perde o interesse por atividades de lazer e familiares, apresenta choro constante e perde o prazer com a vida. Os sintomas físicos podem se manifestar através de fadiga, alterações do sono, de apetite e diminuição da atividade física. Quanto aos sintomas motivacionais, o indivíduo com depressão apresenta uma considerável baixa energia e diminuição da iniciativa para executar funções necessárias.

Segundo, Siqueira (2005) a depressão compromete o indivíduo nas suas relações pessoais e familiares, causando grande impacto, principalmente, no seu desempenho no trabalho. Ao observar o alto nível de depressão nos professores suspeita-se que indivíduos estressados estão mais vulneráveis a desenvolver quadros depressivos, já que houve um aumento de participação dos professores no planejamento escolar, indo além da sala de aula ainda abrange a família e comunidade.

Atualmente o docente ultrapassou seu papel de apenas educar, transmitir e mediar o conhecimento na formação do processo cognitivo e assumiu a missão de contribuir na formação do caráter e estruturação do indivíduo com responsabilidade de mostrar como sujeito deve agir em meio ao mundo. Isso tem se tornado ainda mais comum, devido ausência dos responsáveis atuando junto com a escola, sobrecarregando ainda mais a função dos professores.

De acordo com Duarte (2010), a depressão está associada à diminuição da produtividade e do desempenho no trabalho, limitando a contribuição que o portador de seus sintomas poderia dar à sociedade, causando um impacto na vida do indivíduo e de todos que estão ao seu redor.

É importante apresentar que o desenvolvimento tecnológico tem se tornado um estímulo que tem deixado os professores mais vulneráveis, mesmo trazendo benefícios a sociedade, ela também tem feito os professores se cobrarem e se esforçarem buscando ainda mais eficiência e a produtividade.

Além disso, a sociedade, os pais e a escola têm imposto um nível alto de exigências aos professores no que diz respeito à necessidade de atualização e capacitação, além de se adaptar aos novos modelos familiares, em que pais se ausentam da responsabilidade em formar princípios e valores na vida das crianças e transferem essa responsabilidade para a escola. As transformações ocorridas no mundo pós-moderno, e a velocidade em que as mesmas ocorrem, têm proporcionado mudanças no ambiente, na organização e na forma do trabalho (SILVA, apud ANGERAMI & CAMELO, 2008).

Segundo a Secretaria de Administração do Governo do Estado da Bahia (Saeb), de janeiro a agosto de 2018, 1.361 educadores foram afastados por problemas de saúde no estado da Bahia. Ou seja, são 3,4% de um total de 40 mil profissionais da ativa. Outra pesquisa revelou que pesquisa revelou que 40% dos professores afastados por problemas

de saúde, quatro tiveram algum tipo de transtorno psiquiátrico. Os diagnósticos mais comuns foram ansiedade e depressão. O problema é agravado, segundo os docentes, pelo excesso de trabalho e pela falta de respeito em sala de aula.

Segundo Souza (2008), professores deprimidos em sala de aula podem comprometer o relacionamento entre os alunos, gestores e com a própria instituição de ensino. Sendo importante salientar que um professor com depressão compromete e interfere de certa forma, tanto no comportamento dos alunos como na aprendizagem deles. Sendo assim afastar o professor da sala de aula, por conta da depressão é de suma importância para a aprendizagem dos alunos, já que denuncia que seu trabalho não está funcionando bem. No entanto, se o motivo dessa depressão tiver como causa o próprio trabalho, esse pode não está funcionando bem, assumindo um aspecto de gravidade, cuja solução e o motivo deve ser investigada imediatamente.

Relatos de descontentamento profissional, bem como decepção, estão ficando cada vez mais rotineiros no panorama geral dos professores (RAMOS, 2008). Dessa forma, observa-se que pela exaustão dos professores, bem como a excessiva carga de trabalho, passar as tarefas, tirar dúvidas, pôr ordem na sala e vários outros motivos que cercam o profissional da educação, promove descontentamento e uma sensação de incapacidade, deixando-os decepcionados com o próprio trabalho, tornando esses profissionais mais vulneráveis. O desafio é diário.

METODOLOGIA

Delineamento da pesquisa - Trata-se de um estudo descritivo de abordagem quantitativa e foram utilizados dois questionários de autopreenchimento pelos professores rede municipal lotados na Escola Municipal Valdivio Costa, da Secretaria de Educação da Prefeitura de Porto Seguro, Bahia, para a coleta de dados.

Período, local e população do estudo - A Escola Municipal Valdivio Costa localizada na cidade de Porto Seguro, Bahia é composta por 28 professores. Participaram do estudo 30% dos professores que trabalharam na educação infantil e ensino fundamental e a diretora no ano de 2019.

Etapas do trabalho de campo - Etapa de desenvolvimento: os professores e a diretora receberam o termo de consentimento e esclarecimentos aos professores e a

diretora da escola, para os professores os questionários foram de autopreenchimento e para a diretora questões abertas, com respostas livres.

Para as questões dos professores, as variáveis registradas e consideradas como dados para a pesquisa foram: sexo, idade, tempo de atuação e de jornada de trabalho, se sente muitas dores pelo corpo, se sentem prazer na função exercida, as dificuldades pessoais que interferem na vida profissional e os fatores mais estressantes no cotidiano escolar. Já as questões da diretora, os dados considerados foram os prejuízos causados por professores estressados e no ponto de vista da gestão, os fatores mais estressantes no cotidiano escolar.

O questionário compôs-se de 21 questões, das quais usava escala Likert:

O tipo de escala somatória mais frequentemente usado no estudo de atitudes sociais [...] é denominado escala tipo Likert. Nessa escala, os sujeitos devem responder a cada item, [por meio de] vários graus de acordo ou desacordo. A escala de tipo Likert não pretende ser mais que uma escala ordinal; vale dizer, permite a ordenação de indivíduos [por meio da] “favorabilidade” de sua atitude com relação a determinado objeto, mas não apresenta uma base para dizer quanto o indivíduo é mais favorável que outro, nem para medir a quantidade de mudança depois de certa experiência. (SELLTIZ, 1960, p. 415-416).

A escala utilizada no questionário possui quatro categorias de escolha, variando de não se aplica (0) a se aplica muito (3) com relação à afirmativa contida no item. Após os dados serem transcritos para a planilha eletrônica Excel 2002, não há mais como reconhecer a identidade dos sujeitos da pesquisa. Os resultados da soma das respostas classificam em quatro níveis:

- a. Mínimo: mesmo ocorrendo alguns sintomas de ansiedade ou depressão, os sujeitos que se enquadram nesse nível respondem de forma condizente com os desafios do dia a dia, não tendo perda significativa na qualidade de vida.
- b. Leve: apresentam sintomas, com perda na qualidade de vida, tais como irritabilidade, impaciência, agitação, desatenção, dificuldade no sono, na aprendizagem, entre outras. É possível que possuam ou estejam no início de algum transtorno de ansiedade.
- c. Moderado: mostram grau de sintomas que os caracterizam em quadro de depressão ou transtorno de ansiedade.

- d. Grave: evidenciam a patologia de forma elevada, com grande perda na qualidade de vida, muitas vezes impossibilitando a realização de atividades consideradas rotineiras.

Optamos por tais instrumentos em virtude de essas escalas terem sido adaptadas às condições brasileiras; serem de fácil e rápida aplicação, além da nossa familiaridade com esses instrumentos.

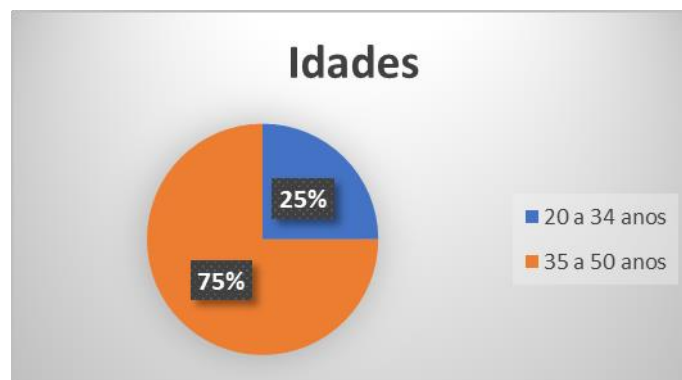
RESULTADOS

Quanto aos dados de identificação dos sujeitos envolvidos na pesquisa realizada na Escola Municipal Valdivio Costa, tem-se a predominância dos professores da Educação Infantil e Ensino Fundamental 1 do sexo feminino, sendo assim, todas as nossas 8 entrevistadas são mulheres.

SUJEITO	IDADE	TEMPO DE FORMAÇÃO	TEMPO DE ATUAÇÃO
1	28	5 anos	3 anos
2	34	9 anos	8 anos
3	37	12 anos	15 anos
4	38	20 anos	20 anos
5	40	20 anos	20 anos
6	41	8 anos	8 anos
7	48	20 anos	10 anos
8	50	16 anos	27 anos

Relativo à faixa etária foi observado que a idade média dessas professoras é 35 a 50 anos, registrando, respectivamente, 75%, conforme apresentado na figura 2.

Figura 2 – Gráfico de Faixa Etária dos Docentes



É importante salientar que há 10 anos não existia concurso público no município, provavelmente por esse motivo a idade média do corpo docente é mais maduro e experiente. Essa noção de experiência pode ser entendida de duas maneiras, como afirma Tardif (2014), p.21:

“(...) a experiência pode ser vista como um processo de aprendizagem espontânea que permite ao trabalhador adquirir as certezas quanto ao modo de controlar os fatos e situações do trabalho que se repetem. Essas certezas correspondem a crenças e hábitos cuja pertinência vem da repetição de situações e de fato”.

Com intuito de melhorar o entendimento de experiência profissional é necessário compreender que é preciso andar em consonância, a idade em relação ao tempo de atuação. Visto que é a vivência em sala de aula que ocorre após a graduação que verdadeiramente contribui na construção da experiência. Para Delors (1999) o trabalho precisa estar ligado a experiência prática, a ligação da escola conciliado ao saber fazer, entende que a escola precisa fundamentar ações constituídas em ambiente real, que forma que o cidadão possa enfrentar os obstáculos futuros posicionados pela vida.

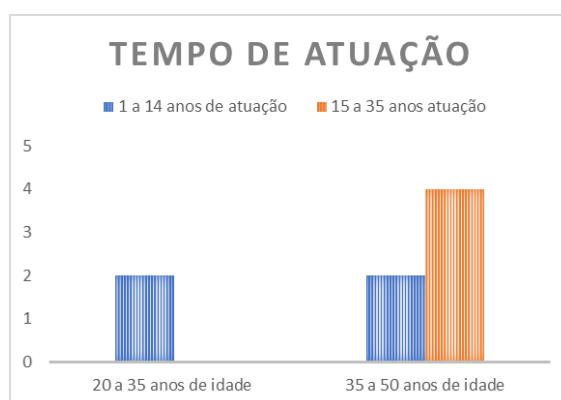


Figura 3 – Gráfico de Tempo de Atuação dos Docentes

Dessa forma percebe-se que as professoras com idade entre 20 e 35 anos tem um tempo médio de 1 a 14 anos de atuação, enquanto das com idade entre 35 a 50 anos, uma tem de 1 a 14 anos de atuação e outras as quatro tem de 15 a 35 anos de atuação, conforme apresentado na figura 3.

A figura 4, sintetiza as respostas sobre as maiores dificuldades pessoais que afetam o trabalho, visto que, além dos problemas vivenciados no ambiente escolar que citaremos posteriormente, cada indivíduo tem sua vida e problemas fora da escola e muitas vezes esses problemas influenciam na vida profissional.



Figura 1 – Gráfico das Dificuldades Pessoais dos Docentes

É possível verificar que o excesso de responsabilidade familiar é um dos principais fatores que geram estresse pessoal, vindo logo atrás os problemas de saúde e empatados ficam os problemas conjugais e problemas financeiros. Identificando cada um desses fatores, é possível compreender que dentro do excesso de responsabilidade familiar está desde garantir o alimento a manter a casa em ordem, se enquadrando assim no Nível fisiológico na Teoria de Maslow. Também no nível fisiológico está o fator de problemas de saúde e sabe-se que sem essas condições satisfeitas, é impossível pensar em outras necessidades. Por esse motivo é compreensível que tenham sido os dois principais fatores.

Na figura 5, foram respostas sobre os fatores estressantes no cotidiano profissional. Segundo Cataldi (2002):

O desgaste a que as pessoas são submetidas nos ambientes de trabalho é um dos fatores determinantes nas doenças adquiridas pelos trabalhadores, pois manter a vida, enquanto se luta para ganhar a vida, nem sempre é fácil.



Figura 4 – Gráfico dos Fatores mais estressantes no cotidiano escolar

Com isso, foram apontados cinco fatores geradores de estresse em que as professoras, poderiam assinalar mais de uma alternativa para avaliar os motivos. Dos cinco fatores apresentados, os dois pontos mais citados pelas entrevistadas foram a falta de interesse no rendimento escolar por parte dos pais e dos alunos. Além da falta de interesse dos alunos, tem entrado as ações de desrespeito e a falta de limites desses alunos.

Diante desse mesmo questionamento a diretora da escola apresentou diversos pontos, que na visão dela são motivos influenciadores de estresse nos docentes.

Acredito que o estresse vem a partir de uma série de problemas sociais que acabam recaindo sobre os docentes, como peça principal responsável por todas elas, encontram-se: fracasso escolar, reprovação, baixos índices de aprendizagem, os medos das novas demandas (inclusão, ideologia de gênero, religião, a remuneração, aposentaria, etc) Regina Souza Santos,2020.

A família e a escola deveriam caminhar juntas na aprendizagem das crianças, cada um exercendo sua função, mas atualmente não é isso que tem acontecido. Os pais, tem

desvalorizado a função do professor e sobrecarregado, se ausentando da vida do filho e com isso os tornando cada vez mais indisciplinados.

Essa indisciplina dos alunos é fonte de várias pesquisas e tem sido um elemento desafiador para os educadores. Investigações realizadas por Jesus (1998; 2007) indicam a indisciplina como principal fator que contribui para o mal-estar docente. Segundo Jesus (2001) a indisciplina dos alunos abrange os comportamentos e atitudes que estes apresentam sendo perturbadores do trabalho que o professor pretende realizar.

Na figura 6, os participantes da pesquisa assinalaram com números quanto a frequência de fatores depressivos, bem como a intensidade em que as percebiam. Na figura foram somados os pontos e relacionados de uma maior pontuação para uma menor pontuação.

PARAMENTOS DE AVALIAÇÃO	SOMA DOS PONTOS
CANSAÇO FÍSICO	15
PERDE O CONTROLE	7
VONTADE DE CHORAR	5

Figura 5 – Tabela dos possíveis sintomas de Depressão

Observa-se que o cansaço físico é o fator que mais tem atingido esses professores, para tanto, na figura 7 podemos identificar que esses professores podem estar apresentando possíveis sintomas depressivos em grau leve, demonstrando provavelmente apenas um estresse no cotidiano escolar.

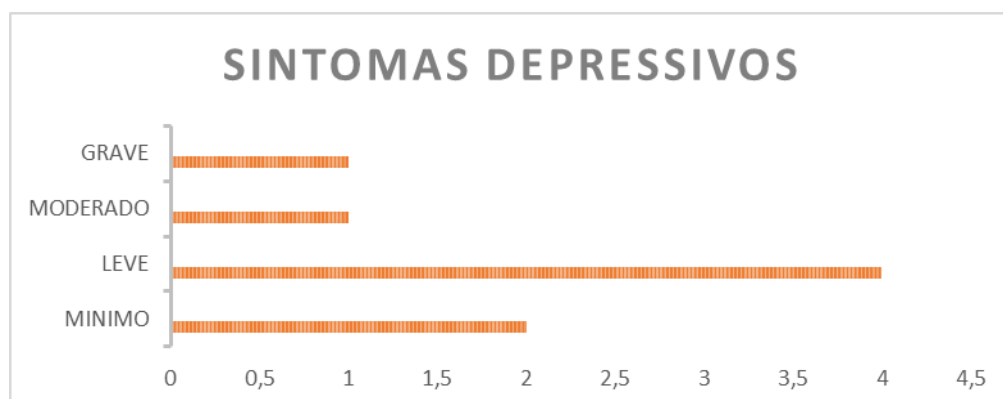


Figura 6 – Gráfico dos níveis de Depressão

Para tanto, é possível identificar que quanto maior a interação social, menor são os sintomas depressivos, visto que os docentes colocaram ter um ótimo relacionamento com seus colegas de trabalho. A diretora também apresentou, algo muito relevante para entender esses níveis leves nos sintomas depressivos, de acordo com ela:

Em minha equipe não percebo professores com alto nível de estresse, já que faz uns anos que trabalhamos com a reserva técnica, onde os professores estão diretamente com alunos apenas 26 horas aula e as demais horas são destinadas a momentos de estudo, planejamentos, atendimento aos pais etc. Acredito que essa redução de tempo em sala de aula fez com que diminuísse o estresse e falta de desmotivação de todo corpo docente. Regina Souza Santos,2020.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nota-se a importância de verificar constantemente os níveis de estresse dos professores, pois estudos recentes apontaram que parte dos docentes em exercício apresentam um sentimento de desmotivação em relação a sua profissão. Visto que, essa desmotivação profissional pode ser encontrada além dos problemas familiares que podem afetar a vida profissional, pode ser por falta de interesse dos pais e alunos, carência de material, baixo salário ou dificuldade de comunicação com os gestores.

No entanto, no estudo realizado acima foi notório observar que é preciso além de momentos de agradáveis com a família, é necessário um local de trabalho com ambiente agradável, ter uma relação de afetividade com os alunos e é primordial que a gestão compreenda as limitações da equipe e procure por mecanismos que amenize os níveis de estresse nos docentes.

REFERÊNCIAS

ALVES FILHO, Marcos Aurélio - **A Era Tecnológica: Uma Questão de Avanços ou de Perdas na Essencialidade Humana?** - Psicologado, 2014. Disponível em: <https://psicologado.com.br/psicologia-geral/desenvolvimento-humano/a-era-tecnologica-uma-questao-de-avancos-ou-de-perdas-na-essencialidade-humana>. Acesso em: 05/09/2019

ANGERAMI, E. L. S. & CAMELO S. H. H. **Riscos psicossociais no trabalho que podem levar ao estresse: uma análise da literatura.** Ciência, Cuidado e Saúde 2008

AROS, Marcelo Salomão. **Produção científica sobre depressão: análise de resumos (2004-2007).** Pontifícia Universidade Católica de Campinas. 2008. Disponível em:

http://tede.bibliotecadigital.puc-campinas.edu.br:8080/jspui/handle/tede/215_ Acesso em: 07/09/2019

ATKINSON, R. L., ATKINSON, R. C. et al **Introdução à psicologia de Hilgard**. 13. ed. Porto Alegre: Artmed. 2002.

BATISTA, Jaqueline Brito Vidal et al. – **Depressão como causa de afastamento do trabalho**: Um estudo com professores do Ensino Fundamental. Revista Psico. abr/jun. 2013

CATALDI, M. J. G. - **O stress no meio ambiente de trabalho**. São Paulo, 2002.

COAN, Adriana Aparecida - **A pratica docente de uma professora da educação Infantil e seus desafios**. Revista PUC-SP, 2016

COSTA, Francisca Rosinalva Cardoso Pereira; ROCHA, Renato - **Fatores estressores no contexto de trabalho docente**. Revista Ciências Humanas – Universidade De Taubaté (Unitau). VOL. 6. 2013

DELORS, Jacques. **Educação: um tesouro a descobrir**. 2. ed. São Paulo: Cortez, 1999.

DUARTE, D.V.T. **Impacto social da depressão e suas repercussões no trabalho**. Revista Eficaz. 2010. Disponível em: http://www.faculdadeeficaz.com.br/revistacientificaefficaz/artigo/saude/2010/ed_03/Daisy-ok1.pdf Acesso: 18/10/2019

ESTEVES-FERREIRA, Alberto Abrantes; SANTOS, Douglas Elias et al. – **Avaliação Comparativa dos sintomas da síndrome de Burnout em professores de escola públicas e privadas**. Revista Brasileira de Educação, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-24782014000900009>. Acesso em: 05/09/2019

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do Oprimido**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1981.

_____. **Educação e mudança**. 26. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1979.

_____. **Política e educação: ensaios**. São Paulo: Cortez, 1995.

_____. **Educação como prática da liberdade**. 14. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2011.

FEITOSA, Fabio Biasotto - **A depressão pela perspectiva biopsicossocial e a função protetora das habilidades sociais**. Revista [Psicologia: Ciência e Profissão](#), vol.34, Abr./Jun 2014

FILGUEIRAS, Julio Cesar; HIPPERT, Maria Isabel Steinhertz - **A polêmica em torno do conceito de estresse**. Revista [Psicologia: Ciência e Profissão](#), 1999

GASPARINI, Sandra Maria; BARRETO, Sandhi Maria et al - **Prevalência de transtornos mentais comuns em professores da rede municipal de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil**. [Cadernos de Saúde Pública](#), 2006. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2006001200017> Acesso em: 07/09/2019.

GOMES, R. M. S.; PEREIRA, A. M. S. **Estratégias de coping em educadores de infância portugueses**. Psicologia Escolar e Educacional, Campinas, v. 12, 2008.

HESKETH, José Luiz; COSTA, Maria T. P. M. – **Construção de um instrumento para medida de satisfação no trabalho.** *Revista de Administração de Empresas*, 1980. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-75901980000300005> Acesso em: 05/09/2019.

LIPP, M. E. N. **O estresse do professor.** Campinas: Papyrus, 2002.

RAMOS, Susana Isabel Vicent. **Grau de satisfação docente dos estagiários de ciências do desporto e educação física.** *Psicologia.pt – O Portal dos Psicólogos*. 2008. Disponível em: http://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo.php?codigo=A0425&care_a=d6. Acesso em: 18/10/2019

RODRIGUES, A. **Stress, trabalho e doenças de adaptação.** São Paulo: Atlas. 1997.

REINHOLD, Helga Hinkenickel. **O burnout.** 5 ed. Campinas: Papyrus, 2001.

SADOCK BJ, SADOCK VA. **Transtorno do humor.** in: *Compêndio de psiquiatria: ciências do comportamento e psiquiatria clínica*. 9ª. Ed. Porto Alegre: Artes medicas. 2008.

SANTINI, Juarez. **Síndrome do esgotamento profissional: revisão bibliográfica.** Movimento, Porto Alegre, v. 10, 2004.

SANTOS, Gil; NATIVIDADE, Priscila; **Problemas de saúde afastam cinco professores por dia.** – Correio. Ago 2018. Disponível em: <https://www.correio24horas.com.br/noticia/nid/problemas-de-saude-afastam-cinco-professores-por-dia/> Acesso em: 15/10/2019.

SCANDOLARA, Thalita Basso; WIETZIKOSKI, Evellyn Claudia et al - **Avaliação Dos Níveis De Estresse E Depressão Em Professores Da Rede Pública Do Município De Francisco Beltrão – PR.** Revista UNIPAR. Vol. 19, 2015.

SILVA, Maria Raichelda Freitas - **O CURSO DE PEDAGOGIA NO BRASIL: ORIGEM E DESAFIOS.** WEB ARTIGOS. 17/08/2014. Disponível em: <https://www.webartigos.com/artigos/o-curso-de-pedagogia-no-brasil-origem-e-desafios/124395>. Acesso em: 07/09/2019

SILVEIRA, Kelly Ambrosio; ENUMO, Sônia Regina Fiorim et al - **ESTRESSE E ENFRENTAMENTO EM PROFESSORES: Uma Análise Da Literatura.** *Educação em Revista*. Vol.30. out/dez 2014

SINOTT, Edilene Cunha, AFONSO, Mariângela da Rosa et al - **Síndrome de Burnout: um estudo com professores de Educação Física.** Revista Movimento. Vol. 20. abr./jun. 2014

SIQUEIRA, Iony Patriota de. **Manutenção Centrada na confiabilidade: Manual de Implementação.** Rio de Janeiro: Qualitymark, 2005.

SOUZA, M.C.C. **Depressão em professores e violência escolar.** Notandum, 2008

STRAUB, Richard O. – **Psicologia da Saúde – Uma abordagem biopsicossocial.** Artmed Editora, 2014 - Psychology

STEFANO, Silvio Roberto; GATTAI, Maria Cristina Pinto et al - **Satisfação da qualidade de vida no trabalho com relação aos fatores biopsicossociais e**

organizacionais: um estudo comparativo entre docentes das universidades pública e privada. Revista Gerenciais, São Paulo. vol. 5. 2006

VEDOVATO, Tatiana Giovanelli; MONTEIRO, Maria Inês - **Perfil sociodemográfico e condições de saúde e trabalho dos professores de nove escolas estaduais paulistas.** [Revista da Escola de Enfermagem da USP](#). vol.42. Jun 2008.

ZAFFARI, N.T. et al. **Síndrome de burnout e estratégias de coping em professores: diferença entre gêneros.** Revista de Psicologia IESB- Instituto de Educação Superior de Brasília, Brasília, 2009.

ⁱ Graduanda em Pedagogia pela Faculdade Nossa Senhora de Lourdes.

ⁱⁱ Psicóloga pela Faculdade de Ciências e Tecnologias (2015). Atualmente é professora da Faculdade Nossa Senhora de Lourdes e da Faculdade Pitágoras campus Eunápolis, Psicóloga clínica na Spacio Phisio e psicóloga do Centro de Referência Especializado em Assistência Social- CREAS do município de Porto Seguro-BA. Pesquisadora nos grupos de pesquisa Ciência e resistência/UNEB/CNPq e Educação Especial e Inclusão - GEPEES/UNEB.