

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

NATIELI APARECIDA GUIMARÃES

SAÚDE DOCENTE:
UMA ANÁLISE DA PERCEPÇÃO DOS PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA

CURITIBA
2018

NATIELI APARECIDA GUIMARÃES

SAÚDE DOCENTE:
UMA ANÁLISE DA PERCEPÇÃO DOS PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA

Trabalho de Conclusão do Curso de
Pedagogia, Setor de Educação, da
Universidade Federal do Paraná.

Orientadora: Profa. Dra. Dulce Dirclair Huf
Bais

CURITIBA
2018

FICHA CATALOGRÁFICA

Dedico essa monografia aos meus pais, que me educaram com muito amor e me deram todo o suporte necessário para chegar até aqui, aos meus irmãos, cunhados e sobrinhos que sempre me apoiaram e compreenderam minhas ausências e a toda minha família, pois sem eles não chegaria até aqui e ao meu amado esposo que esteve comigo em todos os momentos, dividindo comigo os momentos alegres e me apoiando nas dificuldades.

Dedico também a todos aqueles que acreditam na educação e não desistem de lutar para que haja melhorias no exercício desta profissão tão linda que é a profissão docente.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha família que sempre me compreendeu e apoiou em todas as noites e finais de semana dedicados à vida acadêmica, me incentivando a cada momento de fraqueza e me motivando a prosseguir. Meus mais sinceros agradecimentos ao meu amado marido que sempre esteve ao meu lado, me apoiando nos momentos mais difíceis e me incentivando a buscar ser cada vez melhor.

Não posso deixar de agradecer aos queridos professores com os quais tive o privilégio de aprender durante toda minha trajetória na Universidade Federal do Paraná, dedicando seu tempo a transmitir seu precioso conhecimento. Em especial agradeço à minha querida orientadora Dulce Bais, que muita paciência e cuidado, me inspirou a fazer essa monografia em uma de suas disciplinas, e com o mesmo cuidado me orientou para a conclusão desta etapa tão importante em minha vida.

Aos queridos amigos que estiveram comigo durante esta jornada só posso deixar meus sinceros agradecimentos, por todo o apoio, pelas dúvidas sanadas, pela compreensão em momentos difíceis e por tornar os dias mais leves.

Por fim, agradeço às companheiras de trabalho com as quais tive a oportunidade de trabalhar e conviver durante toda minha trajetória acadêmica. Com vocês aprendi a profissão docente, assistindo e auxiliando em suas aulas, aprendendo diariamente com sua experiência e, principalmente excelência ao exercer com maestria uma tarefa tão árdua, cheia de obstáculos, mas ao mesmo tempo tão gratificante e repleta de boas surpresas ao longo do caminho.

"Ensinar é um exercício de imortalidade. De alguma forma continuamos a viver naqueles cujos olhos aprenderam a ver o mundo pela magia de nossa palavra. O professor, assim, não morre jamais."

Rubem Alves

RESUMO

Estudos relacionados à saúde do professor apontam que a profissão docente é considerada uma atividade de risco, por ser uma das profissões mais estressantes, considerando as atividades inerentes ou não a esta função. Ao professor, é atribuído o fracasso e o sucesso da pessoa em situação escolar, exige-se do docente o desempenho de um bom trabalho dentro e fora da sala de aula. O professor é um dos profissionais que mais despende de tempo estudando, se aperfeiçoando e adquirindo domínio de novos métodos e técnicas que venham a surgir em sua função. Além disso, dedica um grande tempo ao planejamento de aulas e outras atividades como correção de cadernos e provas. Não se pode deixar de apontar a necessidade de atender prontamente às exigências dos pais de alunos e da gestão escolar. Este estudo revela as relações estabelecidas entre a saúde docente e as constantes mudanças no papel do professor na sociedade. Com a participação dos professores entrevistados, os resultados indicam possíveis causas de patologias em professores, além de mostrar relatos dos professores, nos quais os mesmos apontam possíveis melhorias em suas condições de trabalho. As relações supracitadas precisam ser exploradas de forma mais ampla para, dessa forma, buscar possíveis soluções e tentar impulsionar cada vez mais pesquisas na área de saúde docente.

Palavras-chave: Saúde docente, depressão, ansiedade.

ABSTRACT

Studies related to teacher's health indicate that the teaching profession is considered a risk activity, since it is one of the most stressful professions, considering the activities inherent or not to this function. The teacher is assigned the role of forming citizens, the teaching function is attributed to all the failure and success of the individual in a school situation, the latter is required to perform a good job inside and outside the classroom. The teacher is one of the professionals who spends most of his time studying, improving and gaining mastery of new methods and techniques that emerge in his function. In addition, he spends a great deal of time planning lesson plans for other activities such as book and proofreading. We must point out the need to respond promptly to all the demands of the students' parents and school management. This paper reveals relationships established between teacher health and the constant changes in the role of teacher in society. We have here, with the participation of the teachers interviewed, results that indicate the possible factors causing pathologies in teachers, besides showing reports of the teachers, in which they point out possible improvements in their working conditions. The aforementioned relations need to be explored in a broader way, in order to find possible solutions and try to promote more research in the area of teacher's health.

Key words: Teaching health, depression, anxiety.

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1 – IDENTIFICAÇÃO DO VÍNCULO DOCENTE À REDE DE ENSINO.....	27
GRÁFICO 2 – NÍVEL DE ENSINO DA ATUAÇÃO DOCENTE.....	28
GRÁFICO 3 – NÍVEL DE FORMAÇÃO DOS DOCENTES.....	29
GRÁFICO 4 – ÁREA DE FORMAÇÃO.....	29
GRÁFICO 5 – TEMPO DE ATUAÇÃO.....	30
GRÁFICO 6 – PROFESSORES QUE APRESENTARAM ALGUM TIPO DE PROBLEMA.....	31
GRÁFICO 7 – TIPOS DE PROBLEMAS.....	31
GRÁFICO 8 – FATOR QUE DESENCADEOU O PROBLEMA.....	32
GRÁFICO 9 – INSTITUIÇÕES DE ENSINO COM PLANO DE SAÚDE.....	33
GRÁFICO 10 – AUXÍLIO EM CASOS DE EMERGÊNCIA DENTRO DA ESCOLA.....	34

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	11
1.1 OBJETIVO GERAL.....	13
1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	13
2 REVISÃO DE LITERATURA.....	14
2.1 ADOECIMENTO NO TRABALHO.....	15
2.2 ADOECIMENTO DOCENTE.....	16
2.2.1 DEPRESSÃO.....	19
2.2.2 TRANSTORNOS DE ANSIEDADE.....	21
2.2.2.1 SÍNDROME DO PÂNICO.....	22
2.2.3 PROBLEMAS NO APARELHO FONADOR.....	23
3 METODOLOGIA.....	25
3.1 TIPO DE PESQUISA.....	25
3.2 INSTRUMENTO DE PESQUISA.....	25
3.3 COLETA DE DADOS.....	26
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	27
4.1 QUESTÕES.....	27
4.2 ANÁLISE DAS RESPOSTAS.....	36
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	40
REFERÊNCIAS.....	42
ANEXOS	

1 INTRODUÇÃO

Atualmente é grande o número de docentes afastados de suas funções. Isso se dá pelos mais variados tipos de patologias, havendo um predomínio de comprometimentos de origem nervosa, como a depressão, transtornos de ansiedade, síndrome do pânico, dentre outras.

Além dos docentes que estão afastados, ainda há muitos outros que enfrentam esses mesmos problemas, mas ainda estão atuando em salas de aula. Muitos dos professores, sejam eles da rede pública ou privada, não contam com assistência médica no local de trabalho ou plano de saúde para que possam tratar suas patologias de forma adequada. Além disso, trabalham sob as mais diversas condições, como estruturas precárias, falta de material para executar seu trabalho docente de forma adequada, salas de aulas superlotadas, escolas distantes de sua moradia, problemas disciplinares dos mais variados tipos entre os alunos, remuneração inadequada, entre outros.

A profissão docente é imprescindível a qualquer organização da sociedade, pois somente por meio do professor é possível a constituição das outras profissões, pelo professor perpassam todas os indivíduos que compõem uma sociedade, esses indivíduos crescerão, terão diferentes profissões e essas formações profissionais estão, direta ou indiretamente, ligadas aos primeiros formadores – os professores dos anos iniciais.

O professor acaba assumindo funções que vão muito além do papel para o qual se preparou o que gera uma sobrecarga significativa ao docente, sendo que este precisa estabelecer relações saudáveis com seus colegas de trabalho e com os alunos. Além disso, o docente enfrenta situações no cotidiano escolar que não são inerentes à sua função, como casos de indisciplina e outras situações nas quais o professor se vê diante de uma função desanimadora e estressante.

O cenário no qual se encontra a educação vem sofrendo mudanças significativas, o que vem afetar o trabalho docente de forma direta, com fatores como o aumento de alunos por turma e a necessidade de contato e domínio de recursos aos quais muitos professores não possuíam acesso ou familiaridade. Diante disso, muitos professores já sobrecarregados com sua rotina, precisam se

adaptar às novas mudanças, o que demanda um esforço que repercute em situações de estresse, ansiedade e adoecimento.

Fatores como os supracitados, em conjunto com muitos outros, vêm transformando a profissão docente em um trabalho de risco. Agravantes como a estrutura, com ambientes propícios a alergias ou até mesmo a quedas e acidentes, salas mal equipadas, sem os instrumentos minimamente necessários, como giz e apagador, vêm contribuindo para o aumento no número de afastamentos e de professores adoecidos atuando em sala de aula.

Além disso, muitos professores de escolas públicas, que atuam em áreas de risco, acabam sofrendo com vários tipos de violências e ameaças. Mas, este não é um problema que se restringe às escolas públicas, pois muitos docentes da rede privada se deparam com cobranças cada vez maiores, sofrendo pressão constante dos pais e até mesmo da equipe pedagógica e direção para que executem cada vez mais tarefas em um menor espaço de tempo.

Para compreender melhor o atual cenário, foi realizado um estudo, verificando por meio de um questionário, no qual os professores puderam responder anonimamente, a situação de saúde de docentes da rede pública e privada de Curitiba e Região Metropolitana.

O estudo contou com docentes de escolas públicas e privadas de Curitiba e Região Metropolitana, com o objetivo de elucidar os questionamentos aqui trazidos e ajudar a compreender o que vem acontecendo com a saúde dos professores, bem como o que pode ser feito para auxiliá-los.

1.1 OBJETIVO GERAL

Conhecer a situação de saúde de docentes da rede pública e privada de Curitiba e Região Metropolitana.

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar as patologias mais comuns dentre os docentes que atuam em sala de aula;

Identificar os fatores e agentes causadores dos problemas de saúde dos professores entrevistados;

Verificar se há atendimento médico adequado aos docentes;

Questionar condições que os professores consideram adequadas e saudáveis para o desempenho da função.

2 REVISÃO DE LITERATURA

Para dar embasamento a este escrito, buscou-se apoio em diversos autores na área, dentre eles, CODO (1999) que, ao discorrer sobre a saúde no trabalho, afirma que:

Atualmente, o desgaste físico e emocional tem atingido marcas preocupantes no indivíduo. Entende-se como desgaste físico e emocional o processo gradual de perda de energia, com maior probabilidade de ocorrer onde haja desequilíbrio entre as exigências do trabalho desempenhado e a pessoa que o realiza. (CODO, 1999).

Denota-se a importância do referido tema ao encontrar escritos datados de 1999 que trazem à luz de discussões e pesquisas a temática do adoecimento no trabalho, não especificamente relacionado ao professor, mas que posteriormente serviria como respaldo para estudos feitos acerca da saúde docente.

Além de Codo, outros autores tratam da temática, voltando-se para o atual papel do professor que atua em sala de aula, bem como a pressão exercida sobre estes, pois atualmente espera-se que o professor cumpra um papel que vai muito além da incumbência de mediar o processo de ensino e aprendizagem. Oliveira (2004) afirma que “ Os professores vêm sendo considerados os principais responsáveis pelo desempenho dos alunos, da escola e do sistema”.

Ao professor é atribuída a função de formar o cidadão em todos os seus aspectos, não somente na formação acadêmica, mas em amplo aspecto, como a postura crítica em relação à sociedade e a si mesmo, a construção de um repertório cultural vasto que ofereça aos alunos a oportunidade de construir seus próprios conhecimentos, a partir do que aprendeu em sala de aula. Além disso, espera-se que o docente mantenha a disciplina em sala de aula, faça a mediação de conflitos entre os alunos, identifique, muitas vezes sem a formação adequada, sinais que evidenciem qualquer anormalidade no processo de ensino aprendizagem, como síndromes e transtornos de aprendizagem.

Portanto, à medida que se exige do professor que o mesmo cumpra um papel que não deveria ser inerente à sua função, este começa a acumular funções para as quais muitas vezes não recebeu a formação para desempenhar. Meleiro (2008) destaca que o professor acaba sendo o gerenciador de situações que, muitas

vezes, fogem ao seu controle por despreparo. Portanto, as condições de saúde dos professores estão atreladas aos papéis que são atribuídos aos docentes, porém, a formação de professores não abrange muitos dos problemas pelos quais o docente enfrenta em sala de aula.

2.1 ADOECIMENTO NO TRABALHO

O caminho percorrido foi longo para o reconhecimento dos reflexos físicos e psíquicos que o modo de produção desempenhado na sociedade infringia aos trabalhadores. No entanto, mesmo com o surgimento de leis de proteção e uma crescente literatura relacionada à saúde no trabalho, ainda há muitos desafios atuais para que o espaço laboral torne-se local de promoção de bem estar.

Além disso, o estudo da expressão da raiva – emoção intrínseca ao ser humano – no âmbito ocupacional ganha igual importância à medida que seu manejo pode alterar a configuração das relações pessoais, assim como as de trabalho. Associada ao stress, a raiva também pode estar atrelada a diversos transtornos mentais, assim como a patologias crônicas e degenerativas (LARA, 2006).

No que se refere à saúde do trabalhador, podemos perceber que um dos maiores responsáveis por mudanças relativas nesse caso é o contexto no qual o trabalhador está inserido. O mercado de trabalho atualmente requer que o trabalhador se adapte constantemente às mudanças ocorridas na sua área de atuação, como o trato com novas tecnologias e alterações relacionadas à organização do trabalho como um todo.

O trabalho é um processo que está diretamente relacionado com o modo de vida do indivíduo em sociedade. Buscar compreender as relações que ocorrem no modo de trabalho e que possam alterar de alguma maneira a saúde do trabalhador, deve fazer parte do cotidiano, para que o trabalho possa ser desenvolvido com as condições adequadas.

Como já apresentado acima, os trabalhadores se deparam constantemente com a necessidade de se adaptar a um mercado de trabalho competitivo, além da necessidade de atualização e aperfeiçoamento contínua para acompanhar as exigências do mercado de trabalho. Quando esses fatores demandam grande

esforço físico e geram situações de estresse, o trabalho pode estar associado a comprometimento da saúde ocupacional, pois é no ambiente de trabalho que os trabalhadores são expostos a situações de estresse. A combinação desses fatores acaba gerando uma intensificação das funções do trabalhador, ocasionando um aumento do adoecimento, seja em doenças vasculares ou relacionadas ao estresse, como a depressão e transtornos de ansiedade, como síndrome do pânico, dentre outros.

2.2 ADOECIMENTO DOCENTE

Na Declaração Universal dos Direitos Humanos (ONU, 1948), artigo 26, a educação é expressa como direito de todos e como processo que visa o pleno desenvolvimento ser humano e o fortalecimento do respeito aos seus direitos e suas liberdades fundamentais; bem como, a intenção em promover "a compreensão, a tolerância e a amizade entre todas as nações e grupos raciais ou religiosos [...], em prol da manutenção da paz."

Para que tais requisitos sejam preenchidos, é necessário que seja propiciado aos docentes um ambiente de trabalho adequado à realização do exercício de sua função de forma minimamente satisfatória, a fim de que os alunos possam receber uma formação adequada e possam se tornar cidadãos críticos, participativos e transformadores de realidades indesejáveis.

Pensando nisso, se faz necessário que todos os sujeitos que compõem o espaço escolar, desde professores a alunos, passando pelos pais, equipes gestora e diretiva, dentre tantos outros, sintam-se aptos a enfrentar muito além das demandas diárias básicas de seus alunos. Porém, nesse cenário, o professor é ator fundamental.

Ao falar sobre o professor estar apto a enfrentar determinadas demandas, não se trata apenas da formação profissional, o papel do professor vai muito além das simples demandas diárias. O professor precisa estar apto a lidar com questões vinculadas a sua formação psicológica, prioritariamente no que se refere à forma de se relacionar com o outro, em situações nas quais surge a necessidade de mediar conflitos e encarar novos desafios que não são inerentes à sua função como

docente. Considerando os fatores supracitados, unidos a tantos outros, a profissão docente tem se tornado cada vez mais uma profissão de risco.

Portanto, mesmo considerando fatores externos como causadores ou fatores que influenciam em patologias, os fatores internos contribuem de forma significativa para que os professores apresentem algum tipo de problema de saúde após iniciar o exercício da profissão.

No tocante aos problemas de saúde apresentado pelos professores, é preciso considerar o desgaste emocional e físico que o processo de trabalho docente acarreta, podendo haver perda gradual de energia.

Cada vez mais, observa-se no ambiente escolar que os professores levam atividades para desenvolver em casa. Atividades essas como correção de atividades discentes, planejamentos, elaboração e correção de provas, dentre outros. Assim sendo, os professores acabam por fazer muitas horas extras e nem sempre recebem a remuneração adequada para desenvolver tais funções.

Os fatores supracitados acabam gerando situações de estresse e desgaste emocional pelo excesso de trabalho e preocupação com situações que não deveriam ser inerentes à função, mas acabam se tornando cada vez mais comuns.

No que diz respeito ao papel do professor, este já não se atém somente ao de mediador no processo de ensino aprendizagem. O papel do professor vem sendo amplamente explorado para além da sala de aula, pois espera-se que além de ensinar, o mesmo se dedique ao papel de articulador entre a escola e a comunidade, participando inclusive da gestão, dos planejamentos escolares, dedicando-se a exercer uma função que vai muito além do papel inicialmente esperado desse profissional.

A profissão docente vem sendo cada vez mais discutida, seja em congressos ou até mesmo nos meios de comunicação. Geralmente, o tema acaba chamando mais atenção quando atinge situações extremas.

Debastiani (2017. p.12) afirma:

É muito comum apontar para o processo educativo sob o viés dos problemas transferindo para os docentes a culpa/causa dos problemas existentes no processo da educação. Seguindo este viés, percebe-se que as opiniões (causas, efeitos, consequências) partem de um olhar externo ao problema, viciando as possíveis soluções. Isso ocorre porque, normalmente, quando há uma problemática a ser resolvida, buscam-se soluções em peritos externos, deixando de ouvir um dos grandes sujeitos do processo educativo: os professores. (DEBASTIANI, 2017, p. 12)

Ao analisar tal afirmação, percebe-se que, na maioria das vezes, ao buscar a solução de problemas diretamente relacionados com o docente, há uma tendência em recorrer a meios externos, sem considerar a possibilidade prévia de ouvir a parte integrante da situação – o professor. Ao olhar para o problema com os olhos de um professor, é possível perceber mais facilmente a amplitude do mesmo e, desta forma, buscar, juntamente com o docente, possíveis soluções para determinado problema.

Ainda de acordo com Debastiani (2017, p.13),

Com frequência os profissionais da educação são julgados por fatos que ocorrem no âmbito escolar. A sociedade compreende a importância social da educação, contudo não estabelece uma relação empática às causas dos vetores que levaram a frustração do profissional.

Nos dias atuais, os professores estão cada vez mais submetidos a altos níveis de estresse. A pressão sofrida pelos professores em seu ambiente de trabalho colabora de forma direta para que haja um aumento no desgaste físico e emocional.

O stress pode trazer consequências não somente ao indivíduo que está em estado de sofrimento, mas também por aqueles com os quais divide sua rotina diária, como família, colegas de trabalho e a comunidade na qual está inserido. No que se refere ao ambiente de trabalho, o fato do indivíduo apresentar essa condição faz com que sua produtividade, concentração e criatividade sejam afetadas. Isso pode gerar situações de desconforto ou desconfiança internamente, causando crises de ansiedade, depressão e baixa autoestima. Straub (2005) afirma que "a depressão é uma das psicopatologias mais atreladas ao stress."

2.2.1 Depressão

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2008), as síndromes depressivas, classificadas como transtornos do humor, são doenças caracterizadas primariamente por apresentar alterações no humor ou no afeto, com prejuízo global das atividades do sujeito.

Ao falar sobre a depressão, é preciso compreender que se trata de algo que afeta a relação que o indivíduo possui com o mundo à sua volta de forma negativa. Essa doença tem impacto sobre as fontes de prazer, motivações, ou seja, acaba criando obstáculos para que o indivíduo viva bem. Os sintomas apresentados por pessoas em estado depressivo são, de forma isolada, naturais a qualquer pessoa, porém, o que os torna preocupantes é a frequência e a intensidade com que surgem. São eles:

a) Sintomas afetivos

- tristeza constante;
- choro fácil;
- apatia e desânimo;
- tédio e aborrecimento;
- irritabilidade;
- desespero;
- desesperança;
- pessimismo;
- mágoa;
- culpa.

b) Alterações cognitivas e neurovegetativas

- déficit na atenção, na concentração e na memória;
- dificuldade em tomar decisões;
- anedonia (incapacidade de sentir prazer);
- fadiga;
- alteração no sono;
- diminuição do apetite;
- constipação;
- diminuição da libido ou da resposta sexual (disfunção erétil ou anorgasmia, por exemplo).

c) Alteração da volição e da psicomotricidade

- lentidão psicomotora (podendo chegar até o estupor);
- pouca ação (tende a ficar na cama o dia todo);
- alteração na fala (diminuição, lentidão, redução da voz, chegando ao negativismo verbal);

- recusa de alimentação e interação pessoal.

Há relatos de casos nos quais a patologia se agravou de forma a apresentar sintomas psicóticos, como delírios e alucinações. Além disso, o indivíduo que possui este tipo de patologia, geralmente apresenta baixa autoestima, sentindo-se incapaz de realizar pequenas coisas, tendo sempre a sensação de inferioridade em relação aos demais, o que faz com que se sintam humilhados, envergonhados perante os demais.

Além dos fatores supracitados, no que se refere aos cuidados de pessoas depressivas, há o potencial suicida, já que a depressão altera a percepção de si mesmo e potencializa os sintomas sofridos, o indivíduo pode passar a perceber a própria vida como algo sem perspectivas de melhora, impossível de suportar. A partir da percepção da vida como algo insuportável, podem surgir ideias como a de sumir ou de dormir para sempre, com o objetivo de acabar com o sofrimento recorrente.

No que se refere aos sintomas, podemos nos pautar no CID-10, que divide a depressão em dois grupos:

a) Episódio Depressivo (F32): É mensurado em função do número de sintomas apresentados, os quais são classificados em três graus: leve (F32.0), presente ao menos dois ou três sintomas; moderado (F32.1), com quatro ou mais; e grave, com um número elevado e intenso de sintomas. Este pode apresentar ou não sintomas psicóticos (F32.3 e F32.2, respectivamente). Normalmente, a duração dos episódios depressivos fica entre três e 12 meses (DALGALARRONDO, 2008).

b) Transtorno Depressivo Recorrente (F33): Caracteriza-se pela ocorrência repetida de episódios depressivos. Também possui graus de gravidade que correspondem ao tipo de episódio: leve (F33.0), moderado (F33.1), grave sem sintomas psicóticos (F33.2) ou com sintomas psicóticos (F33.3).

2.2.2 Transtornos da Ansiedade

Indivíduos que sofrem com transtornos de ansiedade acabam apresentando uma anomalia nos mecanismos que identificam situações de vulnerabilidade e perigos em potencial.

Os transtornos de ansiedade estão entre as doenças mais presentes na atualidade, ocasionando prejuízos que impactam desde a qualidade de vida de quem sofre com este tipo de patologia até a economia, pois muitos profissionais sofrem acidentes de trabalho, além dos custos gerados para tratamentos psicológicos e afastamentos do trabalho. Algumas mudanças nas configurações do trabalho podem ser apontadas como fatores que auxiliam na manifestação de sintomas de transtornos de ansiedade, como o incentivo pela busca exacerbada pela produtividade, as crises econômicas que geram insegurança em relação à manutenção do emprego e a impossibilidade de perspectivas de futuro, a necessidade de se adequar constantemente ao mercado de trabalho, renovando-se sempre para não acabar sendo considerado como substituível facilmente e a sensação de desvalorização que muitos profissionais sentem.

Mesmo sendo comumente associados à iniciativa privada, esses fatores são facilmente encontrados no serviço público, principalmente na prática docente. Isso ocorre, pois os docentes precisam atuar diretamente com outras pessoas, o que gera mais stress e desgaste físico e psicológico, além de simultaneamente precisarem encarar todas as situações inerentes ou não à profissão docente.

Esse transtorno se manifesta de formas distintas e específicas em cada indivíduo. O que acaba os diferenciando uns dos outros é o potencial gerador de ansiedade, como em situações de grande impacto, onde o indivíduo possa sentir que não está seguro ou que algo possa vir a dar errado.

Além disso, há discrepâncias entre a intensidade e frequência dos sintomas, que são gerados com base nas experiências vividas pela pessoa em transtorno de ansiedade. Os sintomas podem incluir a preocupação excessiva, temor por situações que ainda estão por acontecer, irritabilidade, inquietação, alteração do sono, palpitação ou taquicardia, tremores, dificuldade de concentração ou de tirar o foco do pensamento em determinadas questões. Também podem ser vistos como sintomas dessa patologia, ondas de calor ou frio, transpiração excessiva, alterações gástricas e dores no peito, dentre outros.

2.2.2.1 Síndrome do Pânico

Ocorre de forma recorrente e imprevisível crises de ansiedade, denominadas de ataque de pânico. Sua manifestação é menos frequente quando comparada com a ansiedade generalizada, contudo suas crises são mais intensas. Além dos sintomas característicos dos transtornos de ansiedade, acrescentem-se os seguintes sintomas: desconforto respiratório, como sensação de falta de ar e asfixia; medo de morrer, perder o controle ou enlouquecer; desrealização, caracterizada pela sensação de estranheza com o ambiente, outrora familiar; e, despersonalização, correspondendo à sensação de estranheza quanto a si mesmo. Possivelmente a mais temida dentre as doenças ansiosas, o transtorno de pânico possui grande potencial incapacitante, sendo o quadro mais difícil de controlar quando se manifesta. Muitas vezes, este vem associado com medo irracional de lugares fechados ou com muita gente, bem como, o medo de sair de casa para ir a lugares habituais. A ansiedade tem a função de alerta a ameaças. Portanto, é fácil interpretar o desespero que pessoas com a síndrome do pânico sentem, uma vez que exacerbam o fator positivo da ansiedade, manifestando negativamente os sinais e sintomas vinculados à ansiedade.

2.2.3 Problemas no Aparelho Fonador

Ao tratar de problemas relacionados ao cumprimento da função docente, surgem as situações que afetam o aparelho fonador, pois a voz é um dos principais instrumentos de trabalho dos professores.

Como a voz é um dos principais instrumentos de trabalho do docente, estudiosos investigaram a incidência de problemas no aparelho fonador e a sua relação com a saúde mental desses profissionais.

O grande número de problemas relacionados ao aparelho fonador, quando se trata especificamente da categoria docente, vem de encontro ao crescente número de pesquisas e publicações nesta área.

Como já citado neste escrito, o número de horas trabalhadas pode causar ônus à saúde dos professores. Além disso, ainda temos o número excessivo de

alunos por turma, a exposição ao pó de giz, dentre outros fatores que podem vir a ser um fator de risco, o desenvolvimento de problemas nas cordas vocais. Isso se dá, pois um dos principais instrumentos do trabalho do professor é a voz e quando este precisa trabalhar em mais de uma escola, duplicando ou triplicando sua jornada, naturalmente sofrerá um desgaste maior na voz. O mesmo se dá em relação ao grande número de alunos por turma, pois quanto maior a turma, maior a necessidade de projeção vocal por parte do professor.

A série de atuação também pode ter relevância quando falamos do uso da voz, pois professores da pré-escola acabam por ter uma demanda vocal mais elevada, pois a educação infantil é uma etapa na qual os alunos estão em processo de aquisição da linguagem oral ou em alfabetização. Além disso, muitos professores, para conseguir atender às demandas de horário em sua rotina, acabam não fazendo suas refeições nos horários adequados ou substituem essas refeições por lanches, o que pode causar distúrbios gastrointestinais, que podem causar laringite ácida.

Além dos fatores supracitados, muitos professores possuem vícios que acabam danificando as cordas vocais, um dos mais frequentes é o tabagismo, que também pode causar problemas respiratórios.

A voz é o principal instrumento de trabalho do professor e quando a disfonia se instala e passa a fazer parte de seu dia a dia, as consequências são devastadoras para seu rendimento profissional, cursando com licenças médicas e, muitas vezes, readaptações para atividades administrativas, para as quais nem sempre estão preparados ou interessados. Os setores financeiro, emocional e social são também comprometidos.

Em muitas situações, o professor é acometido por angústia, ansiedade e estresse, relacionados ao cargo e função, favorecendo ainda mais o desenvolvimento dos distúrbios vocais. A esses fatores soma-se a falta de conhecimento de técnicas vocais apropriadas, responsável pela criação de adaptações e ajustes musculares indevidos e hábitos vocais impróprios.

3 METODOLOGIA

3.1 TIPO DE PESQUISA

Buscando compreender como está o atual cenário da saúde docente em escolas da rede pública e privada de Curitiba e Região Metropolitana, foi lançado um formulário online no qual os professores puderam responder de forma anônima às questões propostas.

Este formulário contava com 12 questões, em sua grande maioria de múltipla escolha nas quais os professores poderiam fazer a opção que melhor lhes representasse.

3.2 INSTRUMENTO DE PESQUISA

Para atender os objetivos dessa pesquisa, foi escolhido o formulário online. Este formulário foi elaborado com base nas experiências da autora enquanto docente que já enfrentou patologias depois do início da profissão docente.

Para a escolha do formulário online, foram consultados professores da esfera pública e privada de ensino sobre a eficiência de um formulário neste formato. Percebemos que um formulário no referido formato, no qual os professores não precisassem se identificar em nenhuma etapa do preenchimento do mesmo, facilitaria tanto em relação ao sigilo das informações e da identidade de quem as forneceu, como também na liberdade em responder aos questionamentos de forma verdadeira, sem a possibilidade de identificação.

Além dos fatores supracitados, uma questão determinante para que fosse adotado este formato de pesquisa foi a praticidade e o conforto de poder responder utilizando computadores ou aparelhos móveis, sem a necessidade de deslocamento ou do preenchimento a mão caso optássemos pela pesquisa em folhas impressas.

3.3 COLETA DE DADOS

Para conseguir o número de resposta que o questionário obteve, o mesmo foi lançado em uma plataforma digital e em grupos de professores com o prazo de um mês para o encerramento da pesquisa.

Felizmente, o número de 22 participantes foi atingido de forma bem rápida, pois os professores participantes, ao terminar de responder à pesquisa, poderiam compartilhar com outros professores para que também o fizessem.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

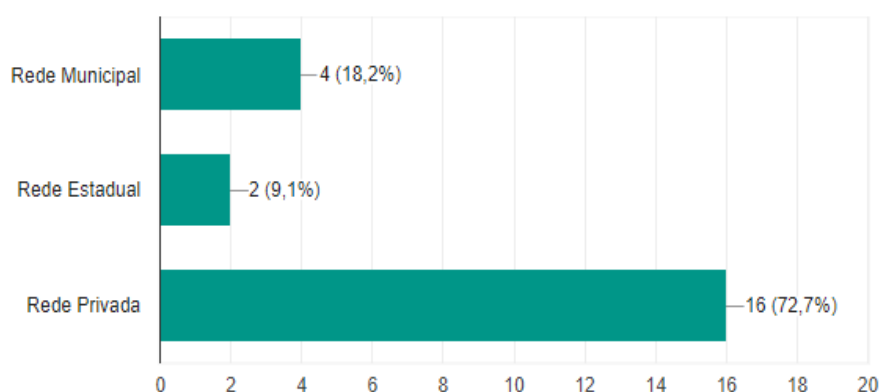
4.1 QUESTÕES

Questão 1 – Você atua em qual rede de ensino?

Pergunta elaborada para identificar em qual rede de ensino o respondente atua, sendo elas subdivididas em rede municipal, estadual e rede privada de ensino.

Respostas:

GRÁFICO 1 – IDENTIFICAÇÃO DO VÍNCULO DOCENTE À REDE DE ENSINO



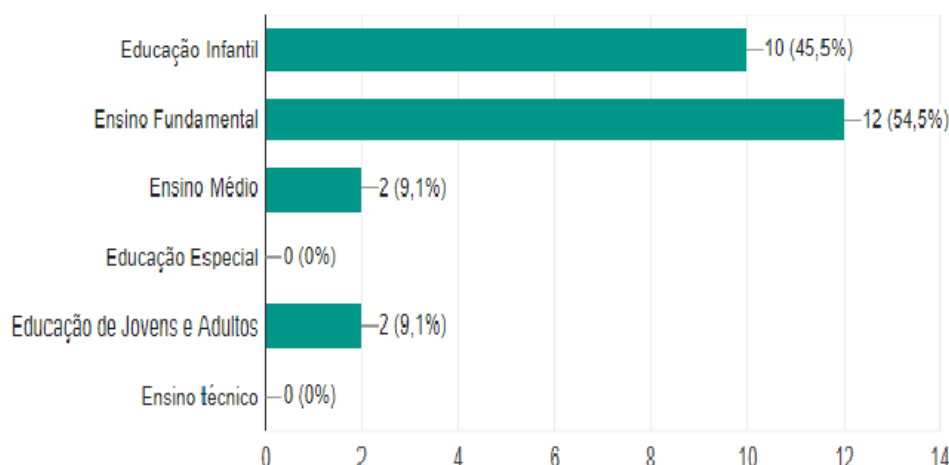
FONTE: A autora (2018).

Nesta questão, podemos observar que a maioria dos professores participantes da pesquisa atua na rede privada de ensino (72,7%), seguidos por respondentes pertencentes ao corpo docente da rede municipal (18,2%) e, por fim, temos os professores da Rede Estadual (9,1%).

Questão 2 – Trabalha com qual nível de ensino?

O objetivo desta questão é verificar para qual nível de ensino os professores lecionam, sendo eles: Educação Infantil, Ensino Fundamental, Ensino Médio, Educação Especial, Educação de Jovens e Adultos ou Ensino Técnico.

GRÁFICO 2 – NÍVEL DE ENSINO DA ATUAÇÃO DOCENTE



FONTE: A autora (2018).

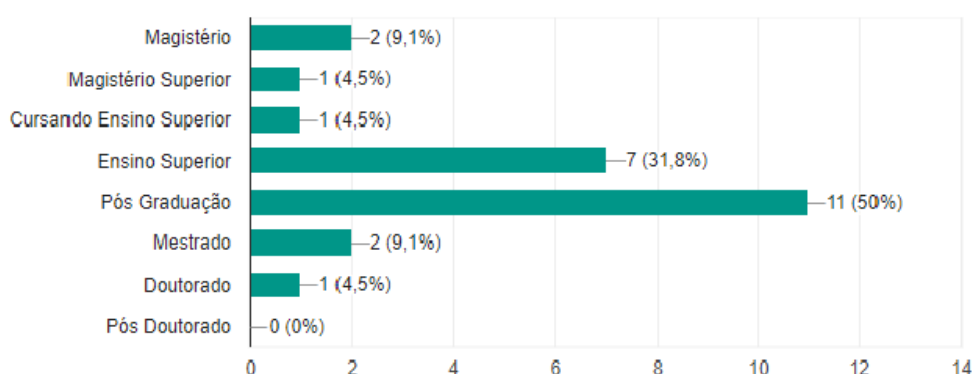
No que se refere à etapa e/ou nível de ensino, nota-se que o maior contingente está no Ensino Fundamental (12), seguido pela Educação Infantil (10). Em seguida, temos o mesmo número de professores que atuam no Ensino Médio e na Educação de Jovens e Adultos (2). Educação Especial e Ensino Técnico não obtiveram respostas.

Como nessa questão os docentes poderiam marcar mais de uma alternativa, as respostas serão analisadas individualmente, não considerando a porcentagem e sim o número de respondentes.

3 - Qual é a sua formação?

Para essa questão, os respondentes poderiam colocar se sua formação é em Magistério, Magistério Superior, Cursando Graduação, Graduação Completa, Pós Graduação, Mestrado, Doutorado ou Pós Doutorado.

GRÁFICO 3 – NÍVEL DE FORMAÇÃO DOS DOCENTES



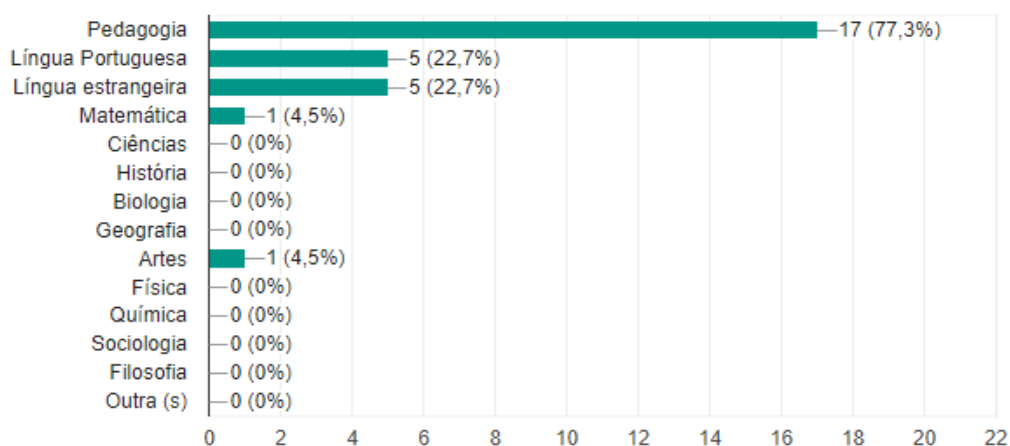
FONTE: A autora (2018).

Como podemos observar, os professores, em sua maioria, possuem ensino superior e pós-graduação. Assim como na questão anterior, poderiam assinalar mais de uma alternativa, portanto, as respostas serão analisadas individualmente, verificando todos os casos e as formações correspondentes aos mesmos.

4 - Se possui ou cursa ensino superior, qual a área de formação?

Aqui pode-se verificar qual a área específica de formação e atuação de cada docente.

GRÁFICO 4 – ÁREA DE FORMAÇÃO



FONTE: A autora (2018).

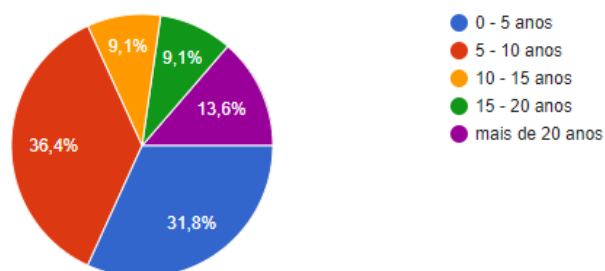
No que diz respeito à área de formação dos participantes da pesquisa, nota-se que a grande maioria possui formação na área de Pedagogia, seguida por Língua Portuguesa e Língua Estrangeira, além de outras formações, são elas em Artes e Matemática. Semelhantes às questões anteriores, alguns professores possuem mais de uma formação, portanto, terão suas respostas analisadas individualmente.

5 - A quantos anos exerce a profissão docente?

Para responder à essa pergunta, os docentes tiveram as seguintes opções:

0 a 5 anos; 5 a 10 anos; 10 a 15 anos; 15 a 20 anos; Mais de 20 anos.

GRÁFICO 5 – TEMPO DE ATUAÇÃO



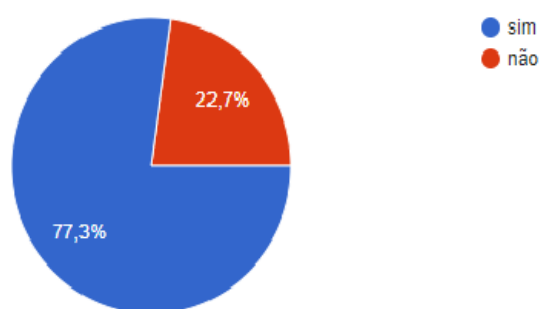
FONTE: A autora (2018).

Professores participantes da pesquisa que exercem a profissão docente de 5 a 10 anos representam um total de 36,4%, sendo o maior número de respondentes, seguidos por docentes que lecionam de 0 a 5 anos (31,8%). Professores que lecionam há mais de 20 anos representam 13,6%, seguidos por docentes que lecionam de 10 a 15 e de 15 a 20 anos (9,1%).

6 - Apresentou algum problema de saúde depois que iniciou o trabalho docente?

Para essa questão os professores precisaram apenas escolher entre “sim” ou “não”.

GRÁFICO 6 – PROFESSORES QUE APRESENTARAM ALGUM TIPO DE PROBLEMA



FONTE: A autora (2018).

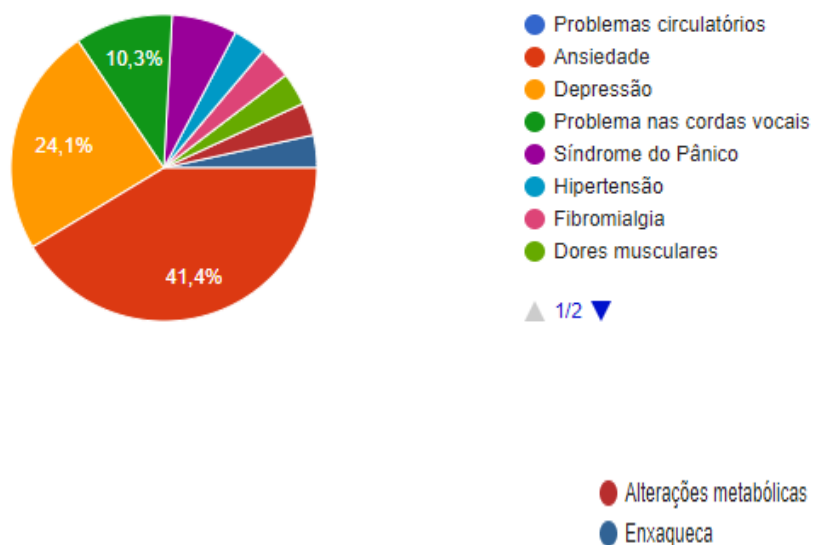
Nota-se que a grande maioria apresentou algum tipo de problema de saúde depois que começou a exercer a profissão docente, representando 77,3% do total de participantes da pesquisa.

7 - Se a resposta à questão anterior foi sim, que tipo de problema?

Caso a resposta para a questão anterior fosse sim, o respondente poderia identificar nessa questão qual patologia lhe acometeu durante o exercício de sua profissão.

GRÁFICO 7 – TIPOS DE PROBLEMAS

17 respostas



FONTE: A autora (2018).

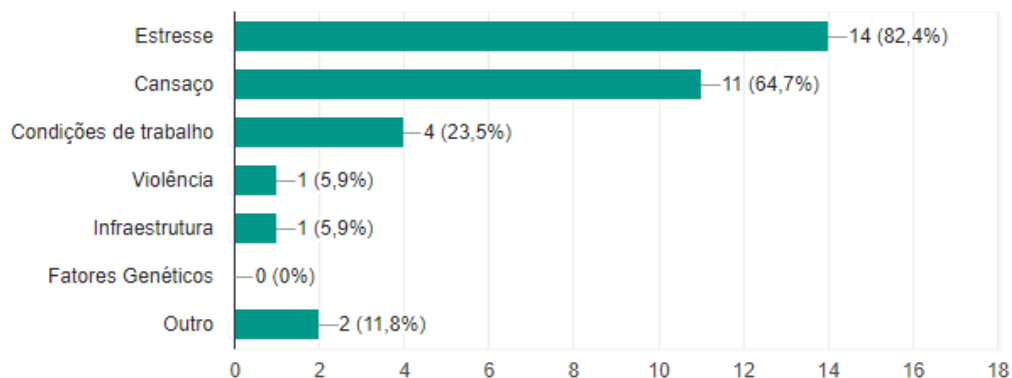
Quando questionado à quais patologias apresentaram desde o início do exercício da docência, os professores participantes da presente pesquisa, responderam, em sua maioria, ter apresentado Ansiedade em 41,4% dos casos, Depressão (24,1%), Problemas nas cordas vocais (10,3%) e Síndrome do Pânico em 6,9% dos casos. Outras patologias como Hipertensão, Fibromialgia, Dores Musculares, Alterações Metabólicas e Enxaqueca, também foram citadas.

8 - O que você definiria como fator que desencadeou este problema?

Neste momento, os professores são questionados quanto ao fator que ocasionou seu problema de saúde, seja ele proveniente de fatores genéticos ou que envolva questões relacionadas ao trabalho docente.

GRÁFICO 8 – FATOR QUE DESENCADEOU O PROBLEMA

17 respostas



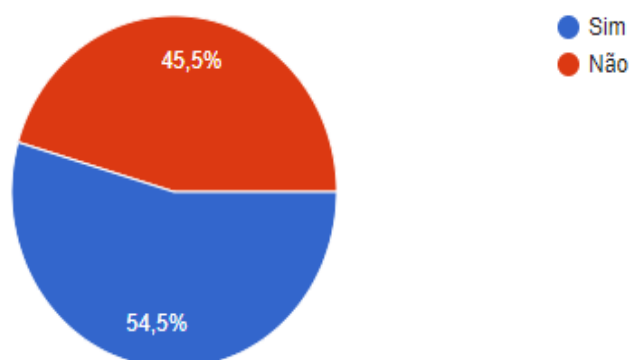
FONTE: A autora (2018).

Ao responder sobre os fatores que possam ter causado ou auxiliado a causar seus problemas de saúde, os respondentes apontaram Estresse e Cansaço como os principais fatores capazes de desencadear suas patologias. Condições de trabalho, Infraestrutura e outros fatores também foram citados.

9 - A Instituição de ensino na qual você atua oferece plano de saúde?

Neste campo, as respostas eram apenas “sim” ou “não”.

GRÁFICO 9 – INSTITUIÇÕES DE ENSINO COM PLANO DE SAÚDE



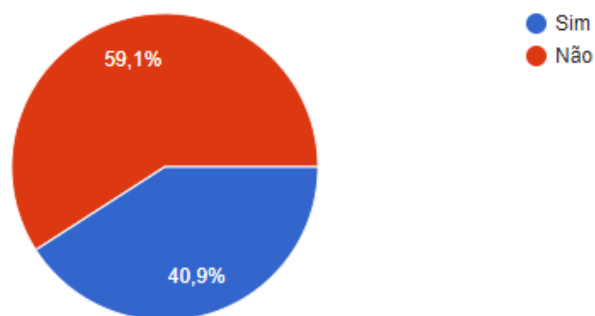
FONTE: A autora (2018).

Quando questionados se a Instituição de Ensino na qual atuam oferece plano de saúde, 54,5% dos participantes da pesquisa responderam que sim e 45,5% responderam que não possuem plano de saúde.

10 - Caso ocorra alguma emergência dentro da escola, há algum tipo de auxílio?

Aqui os professores também poderiam responder “sim” ou “não”.

GRÁFICO 10 – AUXÍLIO EM CASOS DE EMERGÊNCIA DENTRO DA ESCOLA



FONTE: A autora (2018).

Caso ocorra alguma emergência com os professores respondentes dentro do ambiente escolar, 59,1% deles não pode contar com algum tipo de auxílio, enquanto 40,9% possui alguma alternativa nestes casos.

Questão 11 - Se sim, qual?

Nessa pergunta, os docentes poderiam indicar qual o tipo de auxílio, caso houvesse, em casos nos quais necessitassem de atendimento de emergência.

Ambulância Eco Salva.
Chamada dos profissionais do posto de saúde ao lado até a chegada da emergência médica do plano.
Enfermaria
Eco salva
Existe uma enfermeira na escola
Enfermaria / samu
Tem uma enfermeira e se for mais sério ligam para eco salva
Ecco salva
Enfermaria

Questão 12 - O que você acredita que seja necessário para melhorar a saúde docente?

Por fim, os respondentes poderiam dar suas opiniões acerca do que acham necessário para que haja uma melhoria na saúde docente.

Gestão que valorize a educação de verdade e que trabalhe junto com o professor.
Se houvesse um plano de prevenção já ajudaria. Conversas mensais com um psicólogo, seria de grande valia, se ele detectasse algo, encaminharia para tratamento.
Infraestrutura adequada professores, carga horária com horários de descanso.
Envolvimento. Paixão. Crescimento pessoal e contribuição social.
Melhor relacionamento entre professores e alunos e melhor relacionamento entre os profissionais do local.
Mais assistência
Qualidade em geral
Apoio da direção na resolução de problemas
Melhores condições de trabalho, valorização financeira para que o professor não tenha que fazer tripla jornada.
Um olhar mais humanizado para os docentes!
Diminuir número de alunos por turma ou aumentar profissionais; realizar exames periódicos; incentivar o cuidado com a saúde; Ginástica laboral;

Melhores condições de trabalho
O trabalho docente ser assistido pela família e pelo estado.
Melhores condições de trabalho, e um trabalho da equipe pedagógica para se alertar aos sinais doença entre a equipe de funcionários.
Mais tempo de horas atividades para não precisar trabalhar em casa, menos cobranças/pressão
Sim!
Plano de saúde, acompanhamento com psicólogos, mais horas de laser para o funcionário
Mais tempo fora da sala para correção, mais organização e tempo ao solicitar algo
Número de horas trabalhadas fora da escola e prazos de entregas dos trabalhos.
Disciplina dos alunos, gestão escolar, parceria com as famílias, menor número de alunos por sala
Momentos de relaxamento com profissional da área (saúde)
Melhores condições de trabalho; menor número de alunos em sala;

Ao todo, foram 22 respostas que serão analisadas nessa monografia.

4.2 ANÁLISE DAS RESPOSTAS

Na pesquisa realizada, 77,3% dos professores participantes da pesquisa relataram que apresentaram algum tipo de patologia após iniciar o exercício da função docente. Os problemas de saúde que os docentes relataram são, em sua maioria, de origem nervosa, ocasionados por estresse e outros tantos fatores, como, por exemplo, a pressão sofrida pelos docentes ao exercer sua profissão.

Atualmente, os profissionais da educação precisam apresentar alta capacidade de resiliência, adaptar-se às mais adversas situações, garantindo desta forma, que seu psicológico não seja abalado.

Mas não podemos nos ater somente aos fatores internos para estabelecer um panorama da saúde dos professores, pois fatores externos também podem contribuir para o aumento de situações de adoecimento docente. Estes fatores podem estar relacionados ao relacionamento familiar, ao ambiente no qual o professor está inserido, bem como à situações ambientais, como situações

alérgicas, dentre outros que podem contribuir para o desgaste emocional dos docentes.

Voltando a analisar os dados obtidos na pesquisa, o fator apontado na maioria dos casos como possível desencadeador das patologias apresentadas foi o estresse, seguido pelo cansaço e logo em seguida, alguns professores também apontaram que adoeceram devido às condições de trabalho, violência e infraestrutura.

Ao observar os dados da pesquisa, observa-se que a maioria dos professores participantes (36,4%) tem de 5 a 10 anos de experiência na profissão docente e, analisando ainda o total de respondentes, 77,3% afirma que apresentou algum problema de saúde após iniciar a atividade docente, e ainda, o estresse foi apontado 14 vezes como fator que pode ter levado a desencadear problemas de saúde, seguido por cansaço, apontado 11 vezes como fator que pode ter levado a desencadear problemas de saúde terem sido a opção da maioria dos professores participantes quando questionados sobre possíveis fatores que desencadearam problemas de saúde.

Analisando os dados acima, considerando o tempo de atuação, a ocorrência de patologias e os possíveis fatores desencadeadores, observa-se que os sintomas não apareceram de imediato, mas foram se desenvolvendo ao longo do tempo e acúmulo de fatores supracitados, de forma progressiva e lenta.

A detecção deste processo no período inicial é de muita valia para a diminuição progressiva do seu surgimento, e possíveis intervenções com redução dos danos.

Com isso, ao assumir essa função social que lhe foi imposta o trabalho do professor lhe exige envolvimento intenso nas atividades realizadas. Por conseguinte, quando não consegue realizar essas tarefas ou quando não tem seu trabalho reconhecido por seu esforço, defronta-se com situações de impotência e frustração. Ainda, a imposição e a pressão da sociedade sobre o professor é tamanha que ele sente-se culpado, sendo que na maioria das vezes esta imposição é mais complexa e vai além da sala de aula.

Ao serem questionados sobre a existência de algum tipo de socorro caso haja alguma emergência, 59,1% dos professores respondeu negativamente, ou seja, caso ocorra alguma emergência com estes profissionais enquanto atuam em sala de

aula, não há nenhum meio de socorro imediato, como uma enfermaria, ou convênio com alguma instituição que possa prover o atendimento necessário.

Quando questionados se a instituição de ensino na qual atuam oferece plano de saúde, 54,5% dos professores participantes responderam positivamente, sendo a maioria, porém ainda temos um grande número (45,5%) que não possui plano de assistência médica, o que poderia dificultar em uma situação emergencial.

No que se refere aos tipos de socorro, nos casos em que este fosse ofertado, os professores entrevistados apontaram que podem ser atendidos por Ambulâncias conveniadas aos planos de saúde (Apontadas nas respostas como Eco Salva), alguns apontaram a existência de uma enfermaria na escola e outros afirmaram esperar o socorro público (Apontado como SAMU e posto de saúde ao lado da escola).

Entre os 22 participantes, apenas 9 afirmaram poder contar com algum tipo de socorro, o que pode ser um fator preocupante, pois menos da metade dos professores participantes da pesquisa usufrui deste benefício. Portanto, enquanto uma menor parte está amparada em casos de emergência, a parcela correspondente ao maior número de professores, se passar por alguma situação de emergência não terá este mesmo amparo, correndo sérios riscos de vida até chegar o socorro adequado.

Por fim, os professores foram convidados a apontar fatores que julgassem necessários à melhoria da saúde docente. Ao observar os apontamentos feitos pelos professores participantes da pesquisa, observa-se que a necessidade de apoio por parte da gestão se faz presente em algumas respostas. Como, por exemplo, um dos respondentes afirmou “Gestão que valorize a educação de verdade e que trabalhe junto com o professor”, outro também aponta a participação da gestão quando afirma que é necessário “Melhores condições de trabalho e um trabalho da equipe pedagógica para se alerta aos sinais de doença entre a equipe de funcionários.” Além de outros que evidenciaram a necessidade de apoio da direção na resolução dos problemas, melhor relacionamento entre os discentes e os docentes, e entre os profissionais do local de trabalho.

Além disso, alguns professores denotam a necessidade de um olhar mais atento ao trabalho que fazem dentro e fora da escola, como prazo para entregas e devolutivas, grande número de correções elaboração de planejamento e outros

trabalhos que geralmente são realizados em casa, no momento de descanso desses profissionais. Este foi um dos fatores apontados neste documento como causadores de stress docente, pois a pressão exercida sob os docentes pode ocasionar situação de grande stress, crises de insegurança e ansiedade.

Outro fator que merece atenção é o número de alunos por sala, alguns professores colocam a distribuição adequada de alunos por turma como algo que venha a auxiliá-los a exercer sua função. Vale lembrar que o grande número de alunos por turma pode exigir que o professor precise projetar o tom de voz ao alcance de todos, o que pode ocasionar danos no aparelho fonador, além de também ser um potencial gerador de situações de stress, pois uma turma com muitos alunos exige mais desgaste físico e psicológico por também ter um número maior de provas, de correção e, conseqüentemente mais pressão e cobranças em relação à prazos de entregas. Além de outro papel que é esperado do professor, que é o de mediador de conflitos e de disciplinador. Todos esses fatores podem gerar situações de stress, ansiedade e auxiliar no desenvolvimento de patologias como a depressão e a síndrome do pânico.

Além dos relatos já descritos, temos apontamentos que se referem especificamente ao cuidado com a saúde do professor, como podemos observar na resposta de um participante da pesquisa “Se houvesse um plano de prevenção já ajudaria. Conversas mensais com um psicólogo, seria de grande valia, se ele detectasse algo, encaminharia para tratamento”.

Ao analisar o relato descrito acima, podemos ver que além dos problemas já descritos neste documento, há a necessidade de um acompanhamento maior, um olhar mais humanizado sobre a profissão docente. Um trabalho de prevenção poderia trazer inúmeros benefícios para o exercício das atividades dentro e fora de sala de aula, pois com o acompanhamento de um psicólogo, muitos problemas poderiam ser detectados precocemente, impedindo a evolução para problemas mais complexos, de difícil tratamento ou que acabem levando ao afastamento do professor de suas atividades.

Alguns profissionais ainda relatam a necessidade de maiores momentos de lazer e relaxamento, com acompanhamento de profissionais da saúde. Além disso, podemos ver a questão salarial sendo apontada como uma mudança necessária,

pois professores bem remunerados não precisam trabalhar em duas ou mais escolas, evitando assim muitas situações de stress relacionado ao trabalho.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quando nos referimos ao universo que envolve todas as profissões, a profissão docente é considerada uma das mais importantes, pois por ela perpassam todas as outras profissões. O indivíduo pode optar por seguir a carreira na área do direito ou medicina, seja da área de humanas ou exatas, sempre irá precisar de um professor neste processo, o que torna a profissão docente uma matriz da qual todas as outras dependam. Pensando nisso, as discussões que envolvem esta temática se fazem cada vez mais necessárias, não somente nos espaços escolares, mas em todo e qualquer meio no qual as discussões acerca da melhoria do trabalho docente possam ser discutidos.

Por muitas vezes, essa tão valiosa profissão recebe um olhar negativo por parte da sociedade, pois os docentes são vistos em constante busca por melhores condições de trabalho, melhor remuneração e mais valorização no que toca à importância de sua profissão como um agente transformador da sociedade.

A educação é um direito fundamental de todos os cidadãos, pois somente por meio dela recebemos a formação que nos torna cidadãos pensantes e capazes de viver em sociedade. Para que este processo ocorra de forma adequada, com a devida qualidade a qual se espera, o papel do professor é fundamental, pois não há educação de qualidade sem estes profissionais. Mais uma vez vemos a importância da discussão acerca da saúde dos professores, pois estes só conseguem desempenhar suas funções de forma satisfatória se lhes forem oferecidas as condições adequadas.

Para que este trabalho se dê de forma satisfatória, não é necessário apenas identificar os problemas de saúde dos docentes, também há a necessidade de buscar meios para que os professores possam superar essas situações de adoecimento.

Situações nas quais os profissionais possam passar por um processo de prevenção e acompanhamento quando apresentarem algum sinal de problemas de saúde podem contribuir de maneira significativa para a diminuição de patologias entre professores. Para que possamos auxiliar neste processo, apresento algumas alternativas a seguir:

- Tentativa de permanência dos professores em uma só escola, cumprindo toda a carga horária no mesmo ambiente, evitando assim a necessidade de deslocamento de uma instituição à outra.

- Ofertar formações para que o professor possa se capacitar constantemente. Essas formações podem vir a dar respaldo teórico a muitas situações que os professores enfrentam no dia a dia.

- Buscar a devida valorização profissional e financeira do docente.

- Desenvolver, por meio de processos, práticas diárias que previnam, acompanhem e tratem da saúde docente de forma adequada, impedindo que os problemas de saúde alcancem níveis extremos como os comumente encontrados.

- Propiciar o suporte adequado no local de trabalho, com profissionais como psicólogos, gestão disciplinar e gestão pedagógica, para que estes profissionais possam auxiliar os professores com as situações mais graves envolvendo alunos. Essa mudança tiraria do professor o papel de disciplinador que muitas vezes lhe é incumbido.

- Carga horária para executar atividades como planos de aula, correção de livros, elaboração e correção de avaliações, para que os professores não precisem utilizar seu tempo de descanso para realizar atividades que poderiam ser feitas no ambiente escolar.

Ao realizar as pesquisas necessárias ao desenvolvimento deste documento, me deparei com casos muito comuns aos encontrados na rotina escolar, o que me leva a perceber a necessidade de pesquisas nesta área, pois realizando pesquisas, podemos compreender de maneira mais ampla o cotidiano escolar, as relações que permeiam o universo dos professores, bem como as situações pelas quais passam diariamente e que podem apresentar fatores que tenham potencial para desenvolver patologias.

Os resultados obtidos com este escrito nos apontam que o papel que a sociedade vem atribuindo aos professores acaba gerando alto estresse, além de expor os docentes a situações que não são inerentes à sua função. Essas situações perpassam de problemas com indisciplina até a necessidade de se desdobrar em inúmeros papéis para os quais não recebeu formação adequada, o que acaba agravando o estado de saúde e favorecendo o surgimento de outras patologias como as apontadas pela maioria dos professores participantes da pesquisa. Essas

patologias são a depressão, transtornos de ansiedade e problemas no aparelho fonador.

Portanto, concluímos que as situações às quais os professores são expostos diariamente, associadas às mudanças do papel que esses profissionais vêm desempenhando no espaço escolar, à pressão sofrida por parte da comunidade escolar, por fim, perpassando pela falta de acompanhamento ou assistência médica para que sejam atendidos e acompanhados de forma adequada. Estes fatores, apresentando-se de forma associada ou isoladamente, contribuem de maneira significativa para o aumento de casos de docentes que apresentam algum tipo de patologia.

Este escrito surgiu da minha experiência pessoal pois, desde o início da vida docente, apresentei Depressão que posteriormente evoluiu para Transtorno de Ansiedade Generalizada e, por fim, para Síndrome do Pânico.

Ao apresentar os sintomas de tais patologias, me deparei com muito preconceito, seja por parte dos docentes ou dos pais e gestão. Sempre tive muito receio de contar aos colegas que possuía estes diagnósticos, pois o professor que apresenta algum destes problemas, geralmente é associado ao papel de profissional instável, que não é capaz do convívio com os alunos ou até mesmo com a rotina escolar, que traz muitas situações de estresse.

Porém, ao ser uma profissional que atuava em sala de aula mesmo portando tais patologias, pude perceber que as situações que desencadeavam algum tipo de crise nunca estavam associadas à minha rotina escolar, mas à fatores externos.

Ao contrário de despertar alguma crise, atuar em sala de aula me ajuda a permanecer saudável e ultrapassar muitos dos limites colocados por doenças como a síndrome do pânico.

REFERÊNCIAS

- BRAND, R. M. W. **Do Mal - Estar à readaptação: O que causa o adoecimento e o afastamento da função docente**. Pelotas, RS, 2013.
- COSTA, R. Q. F. **O mundo do trabalho docente e o esgotamento psíquico**. São Paulo, SP, 2017.
- DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais**. 2ª. Edição. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- DEBASTIANI, V. J. **Mal estar docente e síndrome de Burnout: Uma análise à luz da teoria da alienação de Marx**. Erechim, RS, 2017.
- ESTEVE, J. M. **Mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores**. São Paulo, SP, Edusc, 1999.
- LARA, D. **O modelo de medo e raiva para os transtornos de humor, do comportamento e da personalidade**. Porto Alegre: Revolução de Ideias e Editorial. 2006.
- MELEIRO, A. M. A. S. (2008) **O stress do professor**. In Lipp, M. E. N. (org.) **O stress do professor** (pp. 41-53). Campinas, SP: Papirus.
- OLIVEIRA, E. S. G. **O “mal-estar docente” como fenômeno da modernidade: os professores no país das maravilhas**. Ciências e Cognição, Rio de Janeiro, v. 7, p. 27-41, 2006.
- OLIVEIRA, D.A. **A reestruturação do trabalho docente: precarização e flexibilização**. Educação & Sociedade, Campinas, v. 25, n. 89, p. 1127- 1144, 2004.
- PEREIRA, E. R. B. N. **Avaliação clínica, videolaringoscópica e vocal perceptivo-auditiva e acústica de professores disfônicos** / Eny Regina Bóia Neves Pereira. – Botucatu, SP, 2014.
- SARAIVA, S. N. **Relação entre Stress, Raiva e Doenças Crônicas em Professores do 6º ao 9º ano do Ensino Fundamental** / Sthefani Nogueira Saraiva – Rio de Janeiro: UFRJ / IP, 2013.
- STRAUB, R. O. **Psicologia da Saúde**. São Paulo: Artmed. 2005.
- UNESCO. **O direito à educação. Uma educação para todos durante toda a vida**. Porto: ASA. 2000.