



Docência e saúde mental: um estudo de campo com professores da rede de ensino fundamental em Ponta Grossa, PR

Adriane Vieira Barbosa (FASF) adrivieira75@yahoo.com.br
Luiz Fernando da Silva (FASF) luizfernandotr09@gmail.com
Marcos Vinicius Barszcz (FASF) marcosviniciuspsicologo@yahoo.com.br

Resumo

Atualmente, vários estudos têm trazido discussões a respeito da saúde mental das pessoas, em especial dos docentes. Grande parte dos professores do Brasil sofrem com estresse e ansiedade, problemas de saúde mais relatados que possuem causa na profissão. A pandemia causada pelo COVID-19 traz consigo para o sistema educacional, além de vários outros elementos corrosivos, a custosa demanda da constante “reinvenção docente”, transmutada esteticamente quanto uma necessária manutenção de uma educação remota que se faça ativa, presente e minimamente acessível, sem considerar, entretanto, as lacunas das condições trabalhistas, estruturais e até mesmo formativas, destes profissionais da educação. É identificar e discutir aspectos e agravos relacionados à saúde mental de docentes no nível de ensino fundamenta, relacionando com a situação da pandemia causada pelo vírus da COVID-19. Com os resultados obtidos observa-se que estudos relacionados a saúde mental dos professores, em especial os que lecionam no ensino fundamental, é de extrema importância e necessário para esclarecimentos sobre as condições que os mesmos estão trabalhando. Salienta-se que estudar sobre saúde mental é relevante em todas as áreas de atuação profissional e acadêmica, principalmente, nesse cenário de pandemia em que as escolas estiveram fechadas para realização de atividades presenciais, sendo todas de forma remota, onde os professores e gestores tiveram que se reinventar para manusear os equipamentos tecnológicos.

Palavras chave: Saúde mental. Problemas psicológicos em professores. Professores do Ensino fundamental.

Teaching and mental health: a field study with elementary school teachers in Ponta Grossa, PR

Abstract

Currently, several studies have brought discussions about the mental health of people, especially professors. Most teachers in Brazil suffer from stress and anxiety, the most reported health problems that are caused by the profession. The pandemic caused by COVID-19 brings to the educational system, in addition to several other corrosive elements, the costly demand of constant "teacher reinvention", aesthetically transmuted as a necessary maintenance of a remote education that becomes active,

present and minimally accessible, without considering, however, the gaps in the working, structural and even training conditions of these education professionals. It is to identify and discuss aspects and problems related to the mental health of teachers at the fundamental teaching level, relating to the situation of the pandemic caused by the COVID-19 virus. With the results obtained, it is observed that studies related to the mental health of teachers, especially those who teach in elementary school, are extremely important and necessary to clarify the conditions in which they are working. It should be noted that studying mental health is relevant in all areas of professional and academic activity, especially in this pandemic scenario in which schools were closed to carry out in-person activities, all remotely, where teachers and managers had to reinvent itself to handle technological equipment.

Keywords: Mental health. Psychological problems in teachers. Elementary school teachers.

1 Introdução

Atualmente, vários estudos têm trazido discussões a respeito da saúde mental das pessoas, em variados grupos e contextos, e dentre eles, cabe uma atenção particular à dos docentes. Grande parte dos professores do Brasil sofrem com estresse e ansiedade, problemas de saúde mais relatados que possuem causa na profissão (ALBUQUERQUE et. al. 2018).

De fato, há muitas dificuldades em potencial enfrentadas pelo professor durante seu trabalho. Cobranças, metas a serem cumpridas, falta de interesse dos pais pela educação dos filhos, indisciplina dos alunos são exemplos dessas dificuldades, o que pode gerar uma frustração, estresse muito grande e resultar acarretando, muitas vezes, em problemas de saúde para o professor. Com o passar do tempo e a frequência desses problemas, não é incomum que a saúde mental do professor se agrava, levando ao afastamento (GAINO et. al. 2018).

No Brasil a situação começa a ganhar um novo contorno em 03 de fevereiro de 2020 com a publicação, pelo Governo Federal, da Portaria Nº 188 editada pelo Ministério da Saúde que “declara Emergência em Saúde Pública de Importância Nacional (ESPIN) em decorrência da Infecção Humana pelo novo Coronavírus”. Logo após, em 26 de fevereiro de 2020, tem-se o primeiro caso confirmado de paciente infectado no país.

Devido a essa condição, muitas escolas tanto públicas quanto privadas, tiveram de suspender atividades presenciais, para tentar evitar a transmissão e o contágio da doença. Com a suspensão dos calendários, teve o surgimento de novas tarefas para os professores: como conseguir garantir o direito à educação, de qualidade e o mais aproximado possível do que se vivia presencialmente, em meio a pandemia? Se no início do isolamento existia a expectativa de um rápido retorno, com o passar dos dias percebeu-se que havia a necessidade de adoção de providências. As escolas privadas começam, então, a desenvolver atividades remotas como estratégia didático-pedagógica. Situação que começa a repercutir, ainda que em menor grau, também nas escolas públicas.

Esta mudança na realidade profissional, no modo de vida e trabalho da população também pode acarretar no surgimento e agravamento de quadros relacionados à saúde mental. A pandemia causada pelo COVID-19 traz consigo para o sistema educacional, além de vários outros elementos corrosivos, a custosa demanda da constante “reinvenção docente”, quanto uma necessária manutenção de uma

educação remota que se faça ativa, presente e minimamente acessível, sem considerar, entretanto, as lacunas das condições trabalhistas, estruturais e até mesmo formativas, destes profissionais da educação (MENEZES et. al. 2021).

Há dificuldades dos professores em relação à conexão de internet, desconhecimento ou desinteresse para a utilização de ferramentas tecnológicas por conta de fatores de formação, excesso de trabalho, falta de contato físico com os estudantes, problemas técnicos durante as aulas remotas, como a ausência de som e imagem, além das dificuldade socioeconômicas dos estudantes, causando um afastamento da inclusão digital e revelando o problema de paradigma tradicional da educação, no qual há apenas transmissão do conhecimento para os discentes (ROCHA et. al. 2020).

A partir do exposto, essa pesquisa possui como objetivo geral que é identificar e discutir aspectos e agravos relacionados à saúde mental de docentes no nível de ensino fundamental. Por isso, é possível relacionar esse objetivo aos fatos do Brasil atual, em destaque a pandemia causada pelo vírus do Covid-19.

Para investigar o tema exposto, foi realizado um estudo exploratório de campo em Ponta Grossa PR, por meio de questionários com perguntas abertas submetidos a educadores que atuam em três etapas do desenvolvimento, a saber, ensino fundamental, o início do ensino regular e os últimos anos do ensino regular. Os dados foram analisados e discutidos qualitativamente, destacando temas centrais relacionados com a saúde mental dos sujeitos de pesquisa.

2 Fundamentação teórica

2.1 Saúde mental: conceitos, agravos e transtornos.

A saúde mental é apresentada como um conceito de maneira complexa em sua definição. Nele estão envolvidos varios fatores, que necessitam ser considerados para melhor entendimento da temática, não estando relacionada apenas a ausência de doenças ou transtornos mentais. Devido a suas múltiplas formas de ser interpretada, considerando diferentes culturas, populações e momentos históricos, pode levar a diversos entendimentos. A Organização Mundial de Saúde retrata uma abordagem quanto à saúde mental, como sendo o estado que permite ao indivíduo desfrutar de forma total suas capacidades afetivas, cognitivas e de relacionamento, além de ter a capacidade de superar as dificuldades da vida, conseguindo contribuir com a sociedade e produzir através do trabalho (GAINO et al., 2018).

Devido a essas condições descritas, aliado a fatores sociais e psicológicos somados aos fatores biológicos influenciam fortemente no desenvolvimento da maioria dos transtornos e problemas de saúde mental, sendo muitas vezes, a atividade laboral a promotora de tal situação (TOSTES et al., 2018)

As diferentes características do trabalho afetam a vida e a saúde de quem trabalha, com consequências que ultrapassam o espaço laboral. No que diz respeito à saúde mental, autores como Dejours (1999) e Seligmann-Silva (2011) afirmam que o trabalho tanto pode fortalecer quanto degradar a saúde dos indivíduos, a ponto de favorecer o aparecimento de várias patologias.

Tendo como base o modelo teórico do Desgaste Mental, Seligmann-Silva (2011) afirma que no trabalho tal como se dá no capitalismo é vivenciada uma

transformação negativa nas potencialidades dos sujeitos, de forma que os componentes desgastantes acabam prevalecendo sobre as características que favorecem as capacidades de quem trabalha (SELIGMANN-SILVA, 2018).

Historicamente, a saúde mental recebeu diferentes conceitos e denominações, bem como a loucura, retirando-a do contexto, logo, não respeitando seus limites e suas origens. Os diferentes modos de compreender o que é saúde mental acarretam também estratégias diversificadas. Fato esse que torna mais difícil o desenvolvimento de estratégias saudáveis e eficazes para solucionar esses problemas. Além disso, quando se soma esse fator ao modo de vida atual, mais agitado e com maior sobrecarga, a consequência é o adoecimento de muitas pessoas (FERREIRA et. al. 2010).

Em contrapartida, resultante dessa rotina atual, conforme a OMS (Organização Mundial de Saúde), a ansiedade e depressão chegaram a ser atualmente, as doenças mais incapacitantes no mundo. E, também segundo a OMS, o Brasil é considerado o país com mais pessoas estressadas na América Latina. Ademais, muito tem se falado sobre a Síndrome de Burnout na realidade atual (CAROLI e ZAVARIZE, 2019).

Portanto, é fundamental compreender que, da mesma forma que se necessita cuidar da saúde física, a partir de hábitos saudáveis como se alimentar bem ou realizar atividade física, também é de suma importância cuidar da saúde mental e desenvolver hábitos positivos para melhora desta.

O sofrimento é um sintoma que está na cultura, pois a vida diária, “tal qual a encontramos é árdua demais para nós; proporciona-nos muitos sofrimentos, decepções e tarefas impossíveis”(BARROSO, 2008). Para GOUVÊA (2016) no que se refere à rotina excessiva de trabalho e à saúde dos docentes, esses são elementos determinantes para o desencadear de um processo de adoecimento. Portanto o que está contribuindo para isso é a falta de tempo além do trabalho, e outras atividades como lazer.

Considerando essa realidade do desempenho de inúmeros papéis, o docente se encontra atarefado e o adoecimento do mesmo surge como consequência, pois suas atribuições e a sua produtividade se tornam enfraquecidos. Segundo Salvaro (2009, p. 12):

Acredito que o adoecimento dos docentes só adquire determinado sentido quando analisado no contexto do seu processo de trabalho. Entendo, então, que problemas de saúde possuem componentes amplos e inter-relacionados, que não podem ser avaliados e tratados de forma isolada, devendo-se, no caso, levar-se em conta a complexidade e a dinâmica em que estão inseridos estes docentes. Deve-se considerar então, um caráter multifacetado dos processos de trabalho. Partindo desta ideia, acredito que saúde e doença não são estado ou condições estáveis, mas sim conceitos vitais, sujeitos a constante avaliação e mudança.

Portanto, o contexto do adoecimento do docente é resultante do excesso de cobranças nos objetivos propostos no ensino-aprendizagem dos alunos. Pois isso não depende só do professor, mas de um contexto que fica muitas vezes fora do seu alcance, situações essas que cada vez mais tem trazido problemas na saúde mental dos mesmos (NASCIMENTO e SEIXAS, 2020).

Relata-se que Burnout é causador de mal-estar, exaustão e fadiga, perda de energia, esgotamento, com problemas emocionais, mentais e físicos, como infelicidade, autoestima reduzida, desamparo, perda do desejo pela profissão (entusiasmo), além de uma sensação de poucos recursos para cuidar de outras pessoas, sendo algo que corrói ao longo dos anos e há efeitos perturbadores à vida do professor com a síndrome, ou seja, um problema de saúde pública (MELO, DIAS e VOLPATO (2020).

A Síndrome de Burnout se divide em três dimensões: exaustão emocional, baixa realização profissional e despersonalização; a primeira é caracterizada por falta de energia e um sentimento de recursos esgotados para o trabalho, além de um conflito pessoal com sobrecarga, a segunda diz respeito pela tendência da autoavaliação negativa, havendo o sentimento de insatisfação, enquanto que a terceira dialoga sobre um estado psíquico que prevalece a dissimulação afetiva e o distanciamento, ou seja, há a presença da impessoalidade nas relações diárias (BATISTA et al. (2010),

2.2 Saúde mental na docência

Quando se trata de adoecimento mental na docência, o ofício de lecionar tem preocupado os profissionais da educação e saúde. Observa-se a presença de vários sintomas mentais nessa categoria, devido às condições de trabalho, que estão causando longos afastamentos do trabalho por doença. Depois do aparecimento destas situações, principalmente sobre a relação do adoecimento mental e a categoria docente se faz importante para a busca de mudanças nessa relação (OLIVEIRA e SANTOS, 2021).

É importante que se considerem que os professores estão inseridos em um contexto marcado por muitas transformações que marcam as condições sociais e econômicas, além de serem influenciados por políticas públicas educacionais que afetam diretamente o exercício da profissão. De acordo com León (2011) as transformações que têm ocorrido em relação à função do professor, como a fragmentação do seu trabalho e a complexidade das demandas que lhe são impostas, coincidem com um processo histórico de rápida transformação do contexto social.

As alterações que ocorrem na forma de como o trabalho do professor é organizada, devido às questões envolvendo a globalização, flexibilização dos locais de trabalho, formas de comunicação, a aplicação de novas ferramentas de tecnologias, atuam como elemento de produção de saúde mental, e geram um impacto negativo considerável na saúde física e mental dos indivíduos (ALBUQUERQUE et al., 2018).

De acordo com Codo (1999) diversos fatores, tais como carga excessiva de trabalho, remuneração inadequada, falta de cooperação entre pares, excessos de burocracia, indisciplina dos alunos e estilo de gestão autoritário, contribuem para o adoecimento mental na docência. Desta forma, enquanto a valorização dos professores diminui, cresce a cobrança para que a escola cumpra funções antes legadas a outras instituições sociais, como a família.

Os professores, nas últimas décadas, têm sofrido uma intensificação no trabalho. Isto é, além das funções habituais que são prescritas a este trabalho, nos últimos anos, segundo Meleiro (2012) uma pressão exercida pelas novas tecnologias sobre

os professores foram fixadas, exigindo deles constantes atualizações e adaptações, muitas vezes sem possibilidade de um preparo prévio, e até mesmo sem a disponibilização de recursos pela instituição onde trabalham.

Os professores conseguem demonstrar seus sofrimentos através de reações físicas, especialmente as provenientes do ambiente, ou mental, os quais ameaçam à integridade do indivíduo. O processo de saúde-adoecimento pode mostrar seus sinais ainda em alguns atos dos docentes, como absenteísmo, não cumprimento da carga horária, apatia, mudanças bruscas de humor, isolamento, ou desinteresse a assuntos que envolvam a instituição ou o ambiente de trabalho. A manifestação mais frequente, ou intensa, de sinais de sofrimento e de desgaste, são percebidas naquelas com mais tempo de permanência na docência, remetendo-se à ideia de processo cumulativo (OLIVEIRA e SANTOS, 2021).

2.3 Docência na pandemia

O covid-19 tem impactado inúmeras áreas e aspectos da vida social. Da crise sanitária até a crise econômica, no Brasil e no mundo, se torna difícil apontar espaços e relações sociais que não sofreram alguma mudança com a pandemia. Da mesma forma, o debate acadêmico sobre o covid-19 não se restringiu ao campo da saúde. Pelo contrário, as mais diversas áreas vêm debatendo as implicações de tal fenômeno (SOUZA, 2020).

A pandemia trouxe profundos impactos no setor da educação. Segundo a UNESCO (2020), os fechamentos das instituições educacionais já impactaram cerca de 70% da população estudantil do mundo. No Brasil o número de estudantes afetados gira em torno de 52 milhões. Contudo, as condições da educação em tempos de pandemia apresentam um conjunto de fatores a serem considerados, como o desigual acesso entre as diferentes classes aos recursos pedagógicos online, bem como as desigualdades culturais ao considerar o computador e outras ferramentas de ensino à distância enquanto capital cultural objetivado (OLIVEIRA, 2020). Entretanto, além das desigualdades observadas nas oportunidades aos alunos, surge a discussão sobre a situação do professor durante a pandemia, o qual compõe o objeto de discussão deste trabalho (PALUDO 2020).

Os professores, em especial os de educação básica, já encontravam dificuldades anteriores à pandemia, tanto pela carga horária extraclasse, quanto pela remuneração e condições de exercício no que se refere às ferramentas de trabalho. A precarização da classe professoral não é uma temática nova. Em tempos de pandemia, é necessário discutir e evidenciar o possível aumento da demanda de trabalho dos professores, a possibilidade de redução de carga horária, a não familiarização com novas ferramentas e a falta de formação sobre esses meios, entre tantas outras facetas do fazer docente (PALUDO 2020).

Com a emergência da pandemia, escolas precisaram se organizar para migrar para o ensino com o uso das tecnologias digitais. Esta migração gerou uma transposição de práticas e metodologias do ensino presencial para as plataformas virtuais de aprendizagem, o chamado ensino remoto. Segundo Moreira e Schlemmer (2020, p. 9), no ensino remoto:

[...] o ensino presencial físico (mesmos cursos, currículo, metodologias e práticas pedagógicas) é transposto para os meios digitais, em rede. O processo é centrado no conteúdo, que é ministrado pelo mesmo professor da aula presencial física. Embora haja um distanciamento geográfico, privilegia-se o compartilhamento de um mesmo tempo, ou seja, a aula ocorre num tempo síncrono, seguindo princípios do ensino presencial. A comunicação é predominantemente bidirecional, do tipo um para muitos, no qual o professor protagoniza vídeo-aula ou realiza uma aula expositiva por meio de sistemas de webconferência. Dessa forma, a presença física do professor e do aluno no espaço da sala de aula geográfica são substituídas por uma presença digital numa sala de aula digital. No ensino remoto ou aula remota o foco está nas informações e nas formas de transmissão dessas informações.

Segundo pesquisa do Instituto Península (2020), 88% dos professores nunca tinham dado aula de forma remota e 83,4% não se sentem preparados. Observa-se que mesmo os professores que já faziam o uso das tecnologias digitais, auxiliando como apoio ao ensino presencial encontraram dificuldade para se adaptar ao ensino remoto, visto que muitos não têm infraestrutura adequada em suas casas, tampouco formação específica para atuar na docência online. A utilização das tecnologias digitais em rede na educação evidencia que os ambientes virtuais modificam o domínio sobre o fazer docente praticado na modalidade presencial, pois são outros espaços e tempos pedagógicos que se apresentam (SOUZA 2020).

Apesar disto, não perdemos de vista o primeiro e fundamental princípio de que a formação de professores é antes uma práxis que uma teoria sobre uma prática. O ensino remoto tornou-se um desafio para esses profissionais que precisaram aprender na prática a usar as TIC para desenvolver as suas aulas. O ensino remoto provocou um aumento do nível de ansiedade dos professores, além de sobrecarga de trabalho (PENÍNSULA, 2020).

Estas consequências demonstram a necessidade do apoio técnico e psicológico aos professores. Segundo Santos (2020), o ensino remoto tem deixado suas marcas, em alguns casos, permitindo encontros afetuosos e boas dinâmicas curriculares, e, em outros, tem repetido modelos massivos subutilizando os potenciais da cibercultura na educação. Os modelos de educação em massa são característicos da educação a distância (EaD) tradicional (SOUZA, 2020).

Com base nesse conjunto de elementos que relacionam o exercício da docência, saúde mental e a pandemia de Covid-19, destacou-se a importância de investigar empiricamente tais elementos. Nesse sentido, a exposição abaixo apresenta as estratégias e resultados de uma investigação sobre o tema a partir da coleta e análise da perspectiva professores num município paranaense no primeiro semestre de 2021.

3 Metodologia

Esta pesquisa apresenta como caminho metodológico, uma abordagem qualitativa, bibliográfica em campo virtual. Segundo Fialho e Sousa (2017, p.4):

A abordagem qualitativa se faz adequada por nos possibilitar considerar as subjetividades das participantes e analisar com maior minúcia as narrativas, considerando as singularidades numa relação indissociável entre o individual e o coletivo e valorizando a qualidade em detrimento da quantidade. Ou seja, esse tipo de abordagem possibilita que compreendamos o sujeito investigado, a partir de suas narrativas e escritas, considerando suas subjetividades, especificidades e seu modo de pensar e agir, não se detendo apenas a questões quantitativas.

De acordo com Fonseca (2002), a pesquisa bibliográfica é fundamental no trabalho científico, pois, ela se constitui a partir de levantamentos teóricos já realizados, permitindo ao pesquisador conhecer e contribuir no que já foi estudado sobre o assunto, buscando meios que sejam favoráveis aos objetivos do estudo.

Quanto aos objetivos, consistiu em exploratória, uma vez que se prestou a desenvolver e esclarecer ideias acerca do problema levantado; foi também descritiva, posto que pretendeu descrever características do público-alvo e identificar relações entre variáveis. No que tange ao procedimento, figurou como pesquisa de campo, responsável por promover interação e contato com o público explorado (GIL, 2008)

Foi utilizado como instrumento de coleta de dados o *Google Forms* com professores. O estudo foi realizado em uma escola da rede pública da cidade de Ponta Grossa – Pr, com professores que lecionam nos anos iniciais do fundamental 1 e os anos finais do fundamental 2. Os participantes do estudo totalizam 05 profissionais, todos(as) concursados (as) pelo município de Ponta Grossa – PR.

Sob o interesse de investigar aspectos da saúde mental no exercício da docência em meio a pandemia de Covid-19, as perguntas postas aos participantes foram as seguintes:

- Você já experimentou sintomas ou problemas de saúde mental relacionado com a sua prática docente? Se sim, quais?
- Você já precisou de ajuda médica, psiquiátrica ou psicológica em razão de algum problema de saúde mental? Se sim, que tratamentos já realizou ou realiza?
- Que mudanças você observou em seu ambiente de trabalho e na vida pessoal em função dos sintomas e problemas de saúde mental vivenciados?
- Que fatores você considera que fazem diferença para prejudicar a saúde mental do profissional que trabalha com a docência?
- Você sente que a sua prática docente no contexto específico da pandemia de Covid-19 acarretou dificuldades que impactaram em sua saúde mental? Se sim, quais foram as dificuldades que causaram este impacto?

4 Análise de dados

Em se tratando da primeira questão apresentada no formulário, todos os participantes relataram apresentar problemas de saúde mental, além de todos relatarem que possuíam transtornos de ansiedade. As queixas acerca de fatores como desânimo, exaustão, desrespeito e principalmente estresse e ansiedade, foram temáticas recorrentes nas respostas, expondo a condição

alarmante em que os docentes atuam, e isso pode ser observado nos dados desse trabalho.

Em decorrência, Tostes (2018) confirma que determinados fatores são, inegavelmente, condições que são presentes na atuação dos professores e as intervenções são ineficientes, insuficientes ou escassas. Em uma amostragem dos fatores de risco aos quais a classe docente está exposta. Santos et al. (2020) destaca todas as queixas relatadas pelos entrevistados, inclusive problemas osteomusculares, vocais e psicológicos. Os quais possuem persistência suficiente para se tornarem crônicos e acarretarem outras complicações de saúde.

O estresse, relatado com frequência, se encontra dentre os problemas crônicos. Quando perguntado aos entrevistados se necessitaram de ajuda médica e tratamentos para as enfermidades relatadas na questão anterior, todos novamente responderam utilizar alguma medicação para depressão, estresse e ansiedade, além de psicoterapia com psicólogos.

Segundo Terminelis (2019, p.18):

Sabe-se que o Esgotamento Profissional do professor ou/a Síndrome de Burnout é uma realidade educacional escolar, que cerca o professorado e outros profissionais. A rotina do dia a dia, o acúmulo de funções, a sobrecarga de obrigações, o acúmulo de contrato e as pressões cotidianas, todos são fatores que cercam a vida social, familiar, financeira, a saúde física e emocional.

Também se destacaram nos relatos, especificamente na terceira questão, menções a irritabilidade, menor desempenho profissional, indisposição e falta de esperança. Todas essas questões podem estar associadas à Síndrome de Burnout, que é caracterizada pelo estresse crônico, típico do cotidiano do trabalho, principalmente quando neste existem excessiva pressão, conflitos, poucas recompensas emocionais e pouco reconhecimento (HARRISON, 1999), sendo considerado um fenômeno psicossocial constituído de três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional. A exaustão emocional caracteriza-se por uma falta ou carência de energia e um sentimento de esgotamento emocional, sendo sua maior causa a sobrecarga de trabalho. A despersonalização ocorre quando o profissional passa a tratar os clientes, os colegas e a organização de forma distante e impessoal. Por fim, a baixa realização profissional caracteriza-se por uma tendência do trabalhador em se auto-avaliar de forma negativa, sentindo-se insatisfeito com seu desenvolvimento profissional, experimentando um declínio no sentimento de competência e na sua capacidade de interagir com as pessoas (CALOTTO, 2011).

Para o professor, o processo é iniciado com uma sensação de inadequação na função e a percepção de ausência de recursos para enfrentar as exigências de seu trabalho. Há sensação de diminuição de sua capacidade de concentração, de resolver problemas e tomar decisões. Como consequência, o professor tende a aumentar o seu esforço, surgindo sinais evidentes de irritação, ansiedade, tensão, medo de não ter sucesso nas aulas, de manter a disciplina, com uma percepção exagerada de suas lacunas e dificuldades.

Como forma de aliviar esses sentimentos e tentar adaptar-se pode desenvolver um distanciamento emocional associado a atitudes críticas e depreciativas sobre seu

trabalho e alunos. Pode ocorrer somatizações que o levam a problemas médicos e não raras vezes ao afastamento no trabalho. No questionário não foram consideradas questões sobre capacidades de concentração entre outras, porém, de acordo com vários estudos descritos na literatura, esse efeito é comum de ser observado em professores que apresentam algum transtorno psicológico (DOMÉNECH, 1995; CARLOTTO, 2011). Ademais, dificuldades de concentração e memória são efeitos comuns do humor ansioso (DALGALARRONDO, 2019).

Foram indagados também, sobre o que consideravam fazer diferença para prejudicar a saúde mental do profissional que trabalha com a docência. Essa questão não foi respondida pela maioria dos entrevistados, somente duas pessoas responderam, onde uma afirmou que baixo salário e excesso de horas trabalhadas, enquanto a outra diz que “Pressão dos pais com aprendizado dos seu filhos, pouca aprendizagem dos alunos via remotos, e alunos terminando o fundamental II com pouco aprendizado”, o que entra em concordância com o que já foi destacado nas questões anteriores.

A motivação é um tema que precisa de mais atenção, principalmente quando nos propomos utilizá-la para mudar o clima no espaço escolar pela aplicação de uma nova metodologia didática no processo ensino aprendizagem. Isto, com certeza, gera a oportunidade de se estabelecer um relacionamento mais aproximado entre professor e aluno, criando todas as condições necessárias para que haja êxito imensurável neste processo. O docente precisa motivar a aprendizagem, levar o aluno a agir por vontade própria, a motivação põe em evidencia as fontes da energia intelectual, inspira o discente a ter vontade de agir, de progredir e desejar aprender aquilo que ele precisa aprender. Para tanto, o professor também precisa se sentir motivado a ensinar, e despertar isso no aluno (GÓES et. al. 2018). Essas questões não podem ser constatada com cem por cento de certeza, já que como mencionado anteriormente, essa questão não foi respondida por todos os entrevistados, porém, com base nas duas respostas apresentadas.

Quando os professores foram questionados em relação à prática da docência durante o período da pandemia da COVID-19, as respostas demonstraram excesso de trabalho, excesso de cobranças, falta de apoio e responsabilidade dos pais, na elaboração das atividades propostas aos alunos, além da preocupação com retorno das aulas, transmissão e contaminação do vírus à outras pessoas. Quando se fala em Síndrome de Burnout (SB), situações envolvendo aspectos e relacionados a atitude dos professores, como a redução da relação pessoal para o trabalho realizado pelos docentes, além da exaustão emocional, em função de uma resposta crônica nas situações estressantes de trabalho e apresentada como a ilusão pelo trabalho, desgaste psíquico causado pelo contato com pessoas, falta de vontade de estar no ambiente de trabalho) e sentimento de culpa por cobranças e atitudes/negativas desenvolvidas na profissão, as quais não condizem com o papel do docente (DIEHL e CARLOTTO, 2020).

De acordo com Davoglio, Spanolo e Santos, (2017, p.1):

Professores motivados para aprender e ensinar tendem a potencializar sua prática educativa cotidiana e ao mesmo tempo conseguem estimular os educandos para engajarem-se na aprendizagem, [Motivação gera motivação]. Pensar a motivação envolve uma diversidade de variáveis, englobando motivos intrínsecos (ou seja, oriundos das expectativas e valores internos) e extrínsecos (isto é, oriundos do ambiente e dos elementos sociais).

Consegue-se afirmar que, o período de pandemia, é extremamente desafiador, principalmente para os professores que além de cuidar da sua vida pessoal tem que manter bons resultados diante do processo de ensino. Segundo Zaidan e Galvão (2020), os professores passaram a enfrentar uma mudança brusca, que teve a penetração do trabalho em todos os seus espaços e momentos de cotidiano. Os autores também dizem que é nitido que essa mudança repentina na rotina dos professores, gestores causou muitos danos, principalmente na saúde mental, pois o trabalho passou a penetrar no ambiente familiar desses profissionais. Muitos tiveram que se adequar a um novo perfil profissional, regido por novas exigências e demandas obrigatórias, que muitas vezes parecem não acabar. Ademais, podemos notar que os professores que estavam exercendo a função do magistério a mais tempo, foram os que mais sofreram para se adaptar, pois eles não tinham formação para manusear os aparelhos tecnológicos, só pautavam suas aulas em métodos tradicionais (MENESES et. al. 2021).

Segundo Rondini, Pedro e Duarte (2020), existem dificuldades como o curto período de tempo para se adaptar à pandemia, o desempenho dos alunos abaixo do que é esperado (demonstrando despreparo), a desigualdade social, pois é possível observar que parte dos alunos possuem um smartphone de última geração, enquanto outros apenas utiliza uma televisão, algo que limita o planejamento das aulas e o ensino, além do aprendizado de uso das plataformas remotas pelos docentes e estudantes; os desafios enfrentados não estão apenas relacionados com os conteúdos ou metodologias, mas, sim, com fatores econômicos, familiares e sociais dos estudantes.

Não foi evidenciado também questões de aprendizado e dificuldades pelos entrevistados, no que diz respeito a entrega de trabalhos e atividades dos alunos, já que essa é mais uma dificuldade encontrada pelos professores durante a pandemia. Os temas que deveriam ser trabalhados em um maior número de aulas, acabaram sendo resumidos em apenas um momento de ensino remoto, o que leva à dificuldade de aprendizagem, desconsideração pelas desafios enfrentados por alunos e o aumento do trabalho dos docentes para a orientação de atividades, já que existe o atendimento particular via *WhatsApp*, contando com o envio de áudios e vídeos, ou seja, há um aumento da carga horária dos educadores (JASKIU e LOPES 2020).

Os professores também sofrem problemas e dificuldades, no que tange a não entrega de atividades por conta dos alunos, fazendo com que os pais simplifiquem os males apontando os docentes como responsáveis universais de coisas erradas, isso faz com que os educadores sejam sempre indevidamente julgados, esse é o ponto da valorização docente, a qual piora com o advento da pandemia, causando mal-estar, cansaço e burnout, além disso, dependendo do local de trabalho, alguns alunos devolvem as atividades enviadas em branco e há, também, uma impossibilidade de contato com os responsáveis (JASKIU e LOPES, 2020)

5 Considerações finais

Salienta-se que, Estudar sobre saúde mental é relevante em todas as áreas de atuação profissional e acadêmica, principalmente, nesse cenário de pandemia em que as escolas estiveram fechadas para realização de atividades

presenciais, sendo todas de forma remota, onde os professores e gestores tiveram que se reinventar para manusear os equipamentos tecnológicos. Com o objetivo de buscar promover o processo de ensino de forma eficaz, porém, muitas dificuldades vêm sendo encontradas durante esse caminho, pois a prática docente foi inserida no espaço familiar do profissional, criando várias demandas e conseqüentemente interferindo em sua saúde mental.

Além disso, foi possível perceber que professoras que apresentam situações de saúde que remetem a Síndrome de burnout, o que podem também manifestar depressão, bem como verificar que fatores como idade podem diminuir a possibilidade de desenvolvimento de distanciamento emocional e que o maior tempo de exercício profissional na escola pode funcionar como fator que minimiza a possibilidade de manifestação da depressão.

Por fim, com os resultados obtidos observa-se que estudos relacionados a saúde mental dos professores, em especial os que lecionam no ensino fundamental, é de extrema importância e necessário para esclarecimentos sobre as condições que os mesmos estão trabalhando. Ressalta-se que esses dados são de uma pesquisa inicial, onde se faz necessário um maior aprofundamento das condições psicológicas dos professores atuantes, bem como de um número maior de entrevistados, visando um traçar um perfil da realidade vivida na cidade de Ponta Grossa.

REFERENCIAS

ALBUQUERQUE, G. S. C.; LIRA, L. N. A; SANTOS, I. J.; CHIOCHETTA, R. L.; PERNA, P. O.; SILVA, M. J. S. Exploração e sofrimento mental de professores: um estudo na rede estadual de ensino do Paraná. **Trabalho, Educação e Saúde**, Rio de Janeiro, v. 16, nº 3, p. 1.287-1.300, 2018.

BARROSO, Betania Oliveira. **Para além do sofrimento: uma possibilidade de resignificação do mal-estar docente**. 2008. 190 f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade de Brasília, Brasília, 2008.

BATISTA, J. B. V.; CARLOTTO, M. S.; COUTINHO, A. S.; AUGUSTO, L. G. D. S. Prevalência da Síndrome de Burnout e fatores sociodemográficos e laborais em professores de escolas municipais da cidade de João Pessoa, PB. **Revista brasileira de epidemiologia**, v. 13, p. 502-512, 2010.

CARLOTTO, M.S. Síndrome de Burnout em Professores: Prevalência e Fatores Associados. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, vol. 27, p.403-410, 2011.

CAROLI, D. ; ZAVARIZE, S. F. . A Importância da Psicoterapia no Tratamento da Depressão em Idosos. **Revista Faculdades do Saber**, v. 01, p. 65-78, 2016.

CODO, W. **Educação: carinho e trabalho**. Petrópolis: Vozes, 1999.

DAVOGLIO, T.R.; SANTOS, B. S. ; SPAGNOLO, C. . Motivação para a permanência na profissão: a percepção dos docentes universitários. **Psicologia escolar e educacional (impresso)**, v. 21, p. 175-182, 2017.

DEJOURS, Christophe. **Psicodinâmica do trabalho: contribuições da Escola Dejouriana à análise da relação prazer, sofrimento e trabalho**. São Paulo: Atlas. 1994

DIEHL, L.; CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout em professores: Diferenças entre níveis de ensino. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 5, p. e62952623-e62952623, 2020.

DOMÉNECH, B. D. Introduccion al síndrome “burnout” en profesores y maestros y su abordaje terapeutico. **Psicologia Educativa**, vol. 1, p.1-16, 1995.

EÓN, Giselle León. Los profesionales de secundaria, como factores de riesgo en el síndrome de Burnout. **Revista Electrónica Educare**, vol. 15, p. 1-8, 2011.

FERREIRA M. S. C. **O Cuidado em Saúde Mental: a escuta de pacientes egressos de um Hospital Dia**. 2010. 185 f. Dissertação (Mestrados) – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” Faculdade de Medicina de Botucatu Departamento de Enfermagem Botucatu 2010.

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila

GAINO, L. V.; SOUZA, J. ; CIRINEU, C. T. ; TULIMOSKY, T. D. . O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. **SMAD. Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas (edição em português)**, v. 14, p. 108-116, 2018.

GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo, SP: Atlas, 2002.

GOUVÊA, Leda Aparecida Vanelli Nabuco. As condições de trabalho e o adoecimento de professores na agenda de uma entidade sindical. **Saúde Debate, Rio de Janeiro**, v. 40, ed. 111, p. 206-219, 2016.

HARRISON, B. J. Are you to burn out? **Fund Raising Management**, vol. 30,p. 25-28, 1995.

JASKIW, E. F. B.; LOPES, C. V. G. A pandemia, as TDIC e ensino remoto na educação básica: desafios para as mulheres que são mães e professoras. **SCIAS Educação, Comunicação e Tecnologia**, v. 2, n. 2, p. 231250, 2020.

MELEIRO, S. **O stress do professor**. In M. N. Lipp (Org.), O stress do professor. Campinas, SP: Papyrus. 2012.

MELO, M. T.; DIAS, S. R.; VOLPATO, A. N. **Impacto dos fatores relacionados à pandemia covid 19 na qualidade de vida dos professores atuantes em SC**. Florianópolis, SC: Contexto Digital, 2020.

MENESES, J. M.; ARAUJO, A. S. ; RODRIGUES, L. A. M. . **A saúde mental dos professores no cenário de pandemia em Sobral, CEARÁ**. 2021. Disponível em:

<https://revistas.uece.br/index.php/ensinoemperspectivas/article/view/5993/5557>. Acesso em 27 de setembro de 2021.

NASCIMENTO, Kelen Braga do; SEIXAS, Carlos Eduardo. **O adoecimento do professor da Educação Básica no Brasil: apontamentos da última década de pesquisas**. Revista Educação Pública, v. 20, nº 36, 22 de setembro de 2020. Disponível em: <https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/20/36/josepho-adoecimento-do-professor-da-educacao-basica-no-brasil-apontamentos-da-ultima-decada-de-pesquisas>. Acesso em 27 de setembro de 2021.

OLIVEIRA, E. C.; SANTOS, V. M. . Adoecimento mental docente em tempos de pandemia / Teaching mental health in pandemic times. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, p. 39193-39199, 2021.

PALUDO, E.F. Os desafios da docência em tempos de pandemia. **Seção Especial COVID-19 e Edição Especial I Seminário Sociologia e Política**, vol.17, p.1-10, 2020.

PENÍNSULA, I. **Sentimento e percepção dos professores brasileiros nos diferentes estágios do Coronavírus no Brasil**. 2020. Disponível em: https://www.institutopeninsula.org.br/wp-content/uploads/2020/05/Pulso-Covid-19_-Instituto-Peni%CC%81nsula.pdf. Acesso em 26 de setembro de 2021.

ROCHA, F. S. M.; LOSS, T.; ALMEIDA, B. L. C.; MOTTA, M. S.; KALINKE, M. A. O Uso de Tecnologias Digitais no Processo de Ensino durante a Pandemia da CoViD-19. **Interacções**, v. 16, n. 55, p. 58-82, 2020.

RONDINI, C. A.; PEDRO, K. M.; DUARTE, C. S. Pandemia do Covid-19 e o ensino remoto emergencial: Mudanças na práxis docente. **Interfaces Científicas-Educação**, v. 10, n. 1, p. 41-57, 2020.

SALVARO, M. S. **Processo de trabalho docente**: relação entre o ser e o adoecer. 2009. 110 f. Dissertação (Mestrado em Educação) -Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2009

SANTOS, E. **EAD, palavra proibida. Educação online, pouca gente sabe o que é. Ensino remoto, o que temos para hoje. Mas qual é mesmo a diferença?** Revista Docência e Cibercultura, 2020. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/re-doc/announcement/view/1119>. Acesso em 25 de setembro de 2021.

SELIGMANN-SILVA, Edith. **Trabalho e desgaste mental: o direito de ser dono de si mesmo**. SP: Cortês, 2011.

SOUZA, E.P. Educação em tempos de pandemia: desafios e possibilidades. **Cadernos de ciências sociais aplicadas**, vol. 17, p.1-9, 2020

TERMINALIS. **O professor e o esgotamento profissional** (a síndrome de Burnout) – Uma realidade educacional focada na escola Estadual Mario Homem de Melo, localizada na vila serra Grande i município de cantá- Roraima. [2019]. Disponível em:<http://unilogos.org/revista/wp-content/uploads/2019/04/O-PROFESSOR-E-O->

ESGOTAMENTO-PROFISSIONAL_-Autor-Dr-Romulo-Terminalis.pdf. Acesso em 08 de outubro de 2021.

TOSTES, M. V.; ALBUQUERQUE, G. S. C.; SILVA, M. J. S; PETTERLE, R. R. Sofrimento mental de professores do ensino público. **Saúde Debate, Rio de Janeiro**, v. 42, nº 116, p. 87-99, 2018.