

CUIDANDO DE QUEM EDUCA: CONDIÇÕES DE SAÚDE MENTAL DO PROFESSOR

TAKING CARE OF THOSE WHO EDUCATE: TEACHER'S MENTAL HEALTH CONDITIONS

DOI: 10.16891/2317-434X.v13.e5.a2025.id2233

Recebido em: 21.09.2024 | Aceito em: 15.01.2025

Daniela De Maman^{a*}

Universidade Estadual do Oeste do Paraná – UNIOESTE, Francisco Beltrão – PR, Brasil^a
***E-mail: danielademamam@gmail.com**

RESUMO

O texto aborda a importância do autocuidado em saúde mental de professoras e suas articulações com o trabalho docente. Apresenta uma experiência vivida numa escola municipal da rede de ensino da Educação Infantil. Tendo por objetivo reconhecer e apoiar a saúde mental das professoras como atributo para a qualidade de vida pessoal e profissional docente. A perspectiva é ampliar o olhar institucional educativo para a saúde mental como possibilidade de produzir formas de cuidado de si no ambiente de trabalho. A metodologia da pesquisa é a qualitativa possibilitando a topografia das relações de cuidado em saúde mental de professoras. Os dados coletados a partir da análise das narrativas das professoras entrevistadas apontam para a relação entre a qualidade da saúde mental em espaços educativos e a atitude de cuidado empreendida pelas professoras quanto a sua saúde mental. Assim, diante do diagnóstico proporcionado pela topografia da pesquisa sobre saúde no contexto escolar aflora a necessidade da criação de espaços para diálogo sobre psicopatologias e modos de promover a saúde mental em espaços educativos em favor da vida e qualidade da saúde mental por meio do autocuidado.

Palavras-chave: Saúde mental; psicopatologias; autocuidado.

ABSTRACT

The text addresses the importance of self-care in teachers' mental health and its connections with teaching work. It presents an experience lived in a municipal school in the Early Childhood Education network. Aiming to recognize and support the mental health of teachers as an attribute for the quality of personal and professional teaching life. The perspective is to expand the educational institutional perspective on mental health as a possibility of producing forms of self-care in the work environment. The research methodology is qualitative, enabling the topography of teachers' mental health care relationships. The data collected from the analysis of the narratives of the teachers interviewed points to a relationship between the quality of mental health in educational spaces and the attitude of care taken by teachers regarding their mental health. Thus, given the diagnosis provided by the topography of health research in the school context, the need to create spaces for dialogue about psychopathologies and ways to promote mental health in educational spaces in favor of life and quality of mental health through self-care emerges.

Keywords: Mental health; psychopathologies; self-care.



INTRODUÇÃO

O desenvolvimento de habilidades socioemocionais é essencial para o bem-estar e sucesso tanto na vida pessoal quanto profissional. Essas habilidades incluem a capacidade de reconhecer e gerenciar emoções, estabelecer e manter relacionamentos saudáveis, tomar decisões responsáveis e lidar com desafios de maneira positiva. Diante destas, habilidades algumas estratégias são vistas como alternativas para o autocuidado em saúde mental, como autoconhecimento como a atitude autorreflexão para entender melhor suas emoções e comportamentos, a empatia quando busca se colocar no lugar dos outros para compreender suas perspectivas e sentimentos, a comunicação por meio da expressão dos pensamentos e sentimentos, a resolução de conflitos ao escolher meios para resolver desentendimentos de forma pacífica e construtiva e o autocontrole ao buscar entender e a lidar com impulsos e reações emocionais. Tais estratégias tidas como meios para o desenvolvimento de habilidades, as quais podem ser vistas como vinculadas a educação socioemocional.

Este estudo parte do entendimento de saúde mental como um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de lidar com os estresses da vida, desenvolver suas habilidades, trabalhar de forma produtiva e contribuir para a sua comunidade (OMS, 2002). Considera-se que a saúde mental é influenciada por fatores biológicos, ambientais e culturais. De modo, que ter uma boa saúde mental não significa apenas a ausência de transtornos mentais, mas também a capacidade de gerenciar emoções, manter relacionamentos saudáveis e tomar decisões responsáveis.

Neste viés, a pesquisa busca abordar como as habilidades socioemocionais partir do autocuidado, das relações interpessoais, do acolhimento e das subjetividades no contexto de trabalho de professores, que atuam na Educação Infantil. Sendo que as subjetividades na docência requerem o reconhecimento e valorização das singularidades de cada professor é importante para um ambiente de trabalho saudável, assim como, o respeito às individualidades e necessidades individuais de cada professor, como a valorização das experiências e conhecimentos únicos que cada professor traz para o ambiente escolar.

DESENVOLVIMENTO

Ser professor é uma profissão que vai muito além de ensinar conteúdos acadêmicos. Envolve uma série de responsabilidades e desafios. A profissão envolve lidar com diferentes personalidades, necessidades e ritmos de aprendizagem. Além disso, os professores muitas vezes enfrentam desafios como a falta de recursos, grandes turmas e a necessidade de adaptar-se a novas tecnologias e metodologias (SUANNO; CHAVES; ROSA, 2020). Ser professor exige um compromisso contínuo com o aprendizado e o desenvolvimento profissional.

Segundo Libâneo (2010) os professores têm um papel crucial na transformação social. Eles não apenas transmitem conhecimentos, mas também ajudam a formar cidadãos críticos e participativos, capazes de compreender e transformar a realidade em que vivem. A importância da interação entre professor e contexto escolar é tamanha ao ponto da essencialidade do diálogo e da colaboração, criando um ambiente de trocas, desenvolvimento e amplitude profissional.

Neste contexto, ser professor, professora da Educação infantil significa que os profissionais dessa área possuem conhecimento específico sobre o desenvolvimento infantil e utilizam estratégias pedagógicas que estimulam o aprendizado de forma lúdica e significativa. Por meio de atividades adaptadas à faixa etária, os professores estimulam o pensamento crítico, a curiosidade e a criatividade das crianças. A modalidade educação infantil desempenha papel fundamental no desenvolvimento das crianças. Proporcionam aprendizados essenciais, promovem o desenvolvimento cognitivo, emocional e social, além de contribuir para a formação de cidadãos mais conscientes e preparados para enfrentar os desafios futuros (OLIVEIRA, 2005).

A Educação Infantil desempenham um papel fundamental no desenvolvimento das crianças. Proporcionam aprendizados essenciais, promovem o desenvolvimento cognitivo, emocional e social, além de contribuir para a formação de cidadãos mais conscientes e preparados para enfrentar os desafios futuros. Investir nessa etapa inicial da vida é garantir um presente e um futuro promissor para as crianças.

A legislação da Educação Infantil no Brasil documenta a legalidade da garantia uma educação de qualidade e proteger os direitos das crianças, seja por meio



da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB - nº 9.394/96) que estabelece as diretrizes e bases da educação nacional, incluindo a educação infantil como a primeira etapa da educação básica. A LDB define que a educação infantil deve ser oferecida em creches e pré-escolas para crianças de até 5 anos de idade (BRASIL, 1996).

Em termos de legislações, também, a Lei nº 12.796/2013 altera a LDB e torna obrigatória a matrícula de crianças a partir dos 4 anos de idade na Educação Infantil. Ela também estabelece uma carga horária mínima anual de 800 horas, distribuídas em no mínimo 200 dias letivos (BRASIL, 2013). Havendo ainda como respaldo legal a Política Nacional de Educação Infantil, qual expressa as diretrizes, objetivos, metas e estratégias para a educação infantil garantindo o direito das crianças de 0 a 6 anos à educação, promovendo a inclusão e combatendo a exclusão social.

A partir das caracterizações da Educação Infantil e da docência nesta modalidade, a intencionalidade deste estudo perpassa pelo conhecimento do cuidado em saúde mental e da saúde dos professores que atuam nesta modalidade de ensino. Nesta perspectiva, a saúde mental dos professores de Educação Infantil é um tema crucial, especialmente considerando os desafios únicos que enfrentam. Estudos mostram que a profissão docente é uma das mais estressantes, com altos índices de ansiedade, estresse e burnout, entre outros transtornos psicopatológicos (CARLOTTO, 2012; LEITE; SOUZA, 2007).

Para Barros *et al.* (2007):

A coletivização do que sentem e a troca de experiências são fundamentais para que os educadores percebam que não estão sozinhos nesse barco e que, conversando e compartilhando ideias e sentimentos, poderão ganhar força e buscar novos caminhos. É sempre preciso um 'cais' onde se possa saltar num navio qualquer e recolher as âncoras (p. 05).

A literatura aponta que muitos professores relatam dificuldades emocionais (ATHAYDE; BRITO; NEVES, 2003). Tais dificuldades acabam sendo caracterizadas como sintomas psicopatológicos devido às mudanças abruptas devido a demandas da profissão docente necessitando de suporte emocional e psicológico,

alegando em suas queixas sobre a essencialidade da rede institucional educacional/escolar escolas reconhecer a importância de cuidar da saúde mental dos professores, proporcionando um ambiente de trabalho saudável e suporte adequado (CZERESNIA; FREITAS, 2003). Isso não só melhora a qualidade de vida dos educadores, mas também impacta positivamente o desempenho acadêmico dos alunos.

A saúde mental dos professores tem enfrentado desafios crescentes. A pandemia trouxe muitas mudanças e incertezas, desde a necessidade de adaptação ao ensino remoto até a preocupação com a própria saúde e a dos familiares. Além disso, as condições de trabalho, muitas vezes com excesso de carga horária, falta de recursos adequados e baixa valorização, contribuem para o estresse e o esgotamento. O modelo educacional também desempenha um papel significativo. Sistemas rígidos, currículos sobrecarregados e a pressão por resultados podem aumentar a ansiedade e o desgaste emocional dos professores. É crucial que medidas sejam tomadas para apoiar esses profissionais, desde a promoção de um ambiente de trabalho mais saudável até a oferta de suporte psicológico.

A pesquisa Saúde Mental dos Educadores 2022, realizada pela Nova Escola em parceria com o Instituto Ame Sua Mente, que procurou analisar os efeitos da pandemia na saúde mental dos docentes. Com participação de mais de 5 mil profissionais entre professores e gestores de todos os estados do país e do Distrito Federal, sendo 84,6% deles oriundos da rede pública, o levantamento revela que o número de educadores que consideram sua saúde mental “ruim” ou “muito ruim” aumentou em relação ao ano passado: de 13,7% para 21,5%. Em 2020, esse indicador havia ficado em 30,1%. A pesquisa Saúde Mental dos professores 2022, realizada pela revista mencionada procurou analisar os efeitos da pandemia na saúde mental dos docentes. Com participação de mais de 5 mil profissionais entre professores e gestores de todos os estados do país e do Distrito Federal, sendo 84,6% deles oriundos da rede pública, o levantamento revela que o número de educadores que consideram sua saúde mental “ruim” ou “muito ruim” aumentou em relação ao ano passado: de 13,7% para 21,5%. Em 2020, esse indicador havia ficado em 30,1%. Os dados da pesquisa são alarmantes e refletem um problema significativo que precisa ser abordado com urgência. O aumento no número



de educadores que consideram sua saúde mental "ruim" ou "muito ruim" demonstra o impacto profundo que a pandemia e as condições de trabalho precárias têm tido sobre esses profissionais essenciais.

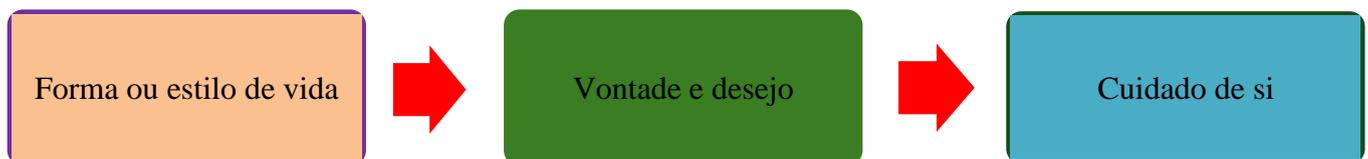
Outras pesquisas, dentre estas a realizada por Aguiar e Almeida (2021) apontam para a maneira como cada indivíduo interpreta e lida com os agentes estressores pode variar enormemente. Os recursos psicossociais, como o sentido de vida, realmente desempenham um papel crucial na capacidade de enfrentamento de situações difíceis e estressantes. Nesta direção conforme as autoras citadas o sentido de vida proporciona um propósito e uma direção, ajudando os indivíduos a encontrarem significado mesmo em circunstâncias adversas. Além disso, o apoio social, a resiliência e outras estratégias de enfrentamento pessoal são fundamentais para navegar pelos desafios da vida de maneira saudável.

Tais pesquisas mostram que promover o desenvolvimento de recursos psicossociais entre os educadores pode ser uma abordagem em favor da saúde mental de professores para melhorar a saúde mental no ambiente escolar. Isso pode incluir programas que incentivem a reflexão sobre propósito e significado, bem como o fortalecimento de redes de apoio e a promoção de resiliência.

Diante destas constatações o cuidado de si se mostra como premissa para a redução do sofrimento emocional e transtornos psicopatológicos em contextos de educação. O cuidado sendo usufruído e compartilhado como promoção de saúde mental e desenvolvimento de autonomia, quanto ao cuidado de si, onde cada sujeito é um agente fortalecedor de vínculos entre colegas e entre comunidade escolar potencializando a diversificação dos modos de cuidar e, ainda atuando como estratégia de prevenção e promoção de saúde mental, assim como a criação de espaço coletivo para cuidado de si.

Com Foucault (2007) em a "estética da existência", conceito apresentado por este é resultante de um processo de cuidado em relação a si estabelecido pelo sujeito, sendo fundamental quando direciona o pensamento a constituir estilos diferenciados de vida, possibilitando o surgimento de focos de resistência aos mecanismos de poder e dominação que têm como objetivo normalizar e padronizar os modos de vida, as percepções de saúde, os modos de vivê-la e, inclusive, o processo de morrer. Na sequência a figura 1 ilustra os conceitos postos pelo autor em relação ao movimento no viver quanto ao cuidado de si na prática do autocuidado.

Figura 1. O viver sob o cuidado de si como obra de arte.



Pensar práticas de saúde que possibilitem a capacidade de produzir a si mesmo, de aumentar a própria potência, quanto a reorganizar o seu campo social para fortalecer o seu viver em suas diferentes etapas da vida (MUYLAERT, 1995). O cuidado de si em saúde por mulheres caracterizam ações que compreendam as singularidades de professoras, assim como, as condições sociais, econômicas, culturais e afetivas, em que estão inseridas. A intencionalidade de fomentar atitudes de

cuidado de si, o posicionamento frente a situações cotidianas, assim como proporcionar às mulheres o desenvolvimento de habilidades de conversação, conhecimento das próprias emoções, dos direitos ao acesso à saúde, assim como das suas singulares enquanto gênero feminino.



METODOLOGIA/MATERIAL E MÉTODO

Foi realizada a topografia das forças, das composições, dos atravessamentos, dos agenciamentos, das potências no viver e fluxos desejanter no cotidiano escolar referente ao cuidado de si pelas professoras participantes da pesquisa. A pesquisa é parte investigativa do projeto institucional, com registo da aprovação pelo Comitê de ética por meio da aprovação ética do projeto que engloba esta pesquisa¹. A topografia das condições de saúde mental das professoras foi realizada por meio da documentação da pesquisa, quando da transcrição das narrativas coletadas pela entrevista organizadas, segundo o método de análise da análise textual discursiva - ATD - proposta por Moraes e Galiazzi (2006) utilizando as categorias de análise: unitarização, categorização e comunicação. Este método de análise viabilizado pelos diários possibilita contar e recontar sobre o processo vivido à ótica do reconstrutivo sob múltiplas faces.

A análise textual discursiva caracteriza-se pela metodologia que se põe entre duas formas de análise na pesquisa qualitativa que são a análise de conteúdo e a análise de discurso. A ATD é age num processo de unitarização em que as narrativas são tidas como unidades de significado em que estas podem gerar outros conjuntos de unidades oriundas da interlocução empírica e teórica oriundas da interlocução empírica e teórica associada a interpretações da pesquisadora para apropriação das palavras do outro (MORAES; GALIAZZI, 2006).

Em seguida a *categorização* ocorre pela leitura do contexto pelas interlocuções mais expressivas no desenvolvimento da intervenção, diálogos que são recorrentes ao mesmo tempo marcadores das diferenças e diversidades ao passo que a *comunicação* se mostra presente no diário no refletir sobre o contexto experienciado coincidir com o expresso na escrita documental. De acordo com Moraes e Galiazzi (2006):

A categoria *Descrição* equivale à escrita narrativa; *Interpretação* corresponde ao olhar do pesquisador em busca de sentidos; *Argumentação* refere a compreensão do sentido produzido pelos sujeitos. Nessa perspectiva, seguindo este ideário,

“categorizar é construir estruturas, em que diferentes níveis de categorias se interpretem, no sentido de representar o fenômeno investigado como um todo” (p. 89).

A utilização da análise textual discursiva para fins de análise mostrou-se uma ferramenta aberta, que permite a (re)construção de caminhos por ser flexível para a análise de diários de bordo. Ela permite uma compreensão profunda das narrativas e experiências registradas, possibilitando a identificação de padrões, temas e significados subjacentes. Ao fazer uso dessa abordagem na pesquisa, para desmontagem das narrativas transcritas, foi possível explorar como os indivíduos constroem suas identidades e percepções através de suas narrativas. Isso pode ser particularmente útil em contextos educacionais, terapêuticos ou de pesquisa qualitativa, onde a compreensão das experiências pessoais é fundamental (MINAYO, 1996).

No encontro com professoras da modalidade de ensino da Educação Infantil. O público-alvo se caracteriza por um contingente de 10 professoras atuantes há, pelo menos, cinco anos no contexto educacional. Foram realizadas entrevistas semiestruturadas, a partir de constructos como *ambiente inclusivo, valorização das diferenças, apoio emocional- acolhimento, autocuidado, sintomas psicopatológicos, medicalização, afastamento do trabalho por sofrimento emocional*.

RESULTADOS/DISCUSSÃO

A pesquisa proporciona olhar para o contexto educacional onde professoras atuam cotidianamente mostrando uma realidade em que o sofrimento emocional é parte da rotina. A intenção foi a de propiciar espaços de reflexão sobre as práticas tanto autocuidado emocional no exercício da profissionalidade na docência. Na medida em que, as transcrições das narrativas das professoras foram inferidas, segundo a ATD foi possível visualizar a topografia dos processos do cuidado e do não cuidado em saúde mental.

As narrativas ganharam traçados que compuseram dados num entrelaçamento de percepções, enredos e

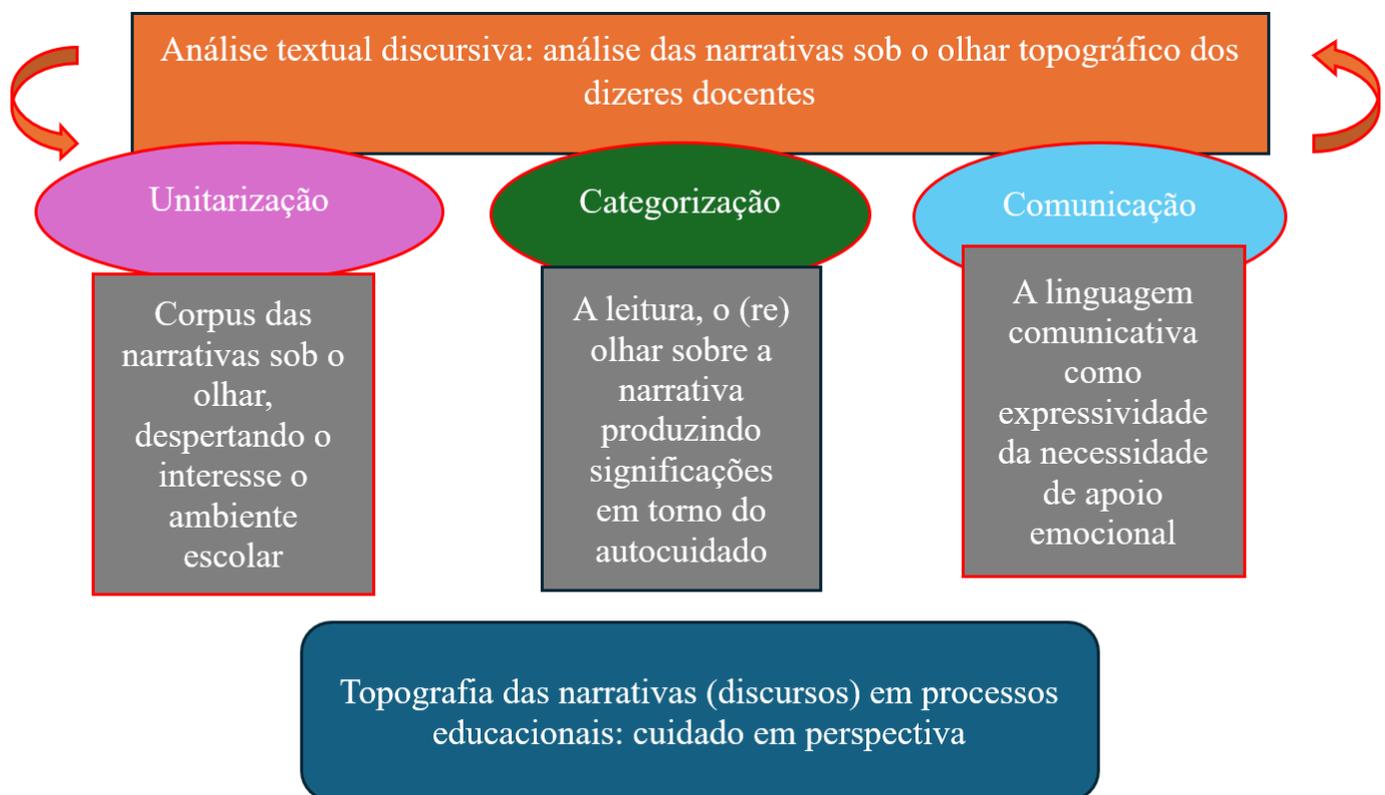
¹ Projeto de Pesquisa: Subjetividade na contemporaneidade: eu e o eu social - Aprovação do Comitê de Ética sob o registro: CAAE - 68484023.8.0000.0107 com vigência de 2023 a 2026.



texturas de um viver profissional em meio a sofrimentos emocionais. De modo que as narrativas determinaram o percurso da pesquisa, em termos da dimensão da temática do cuidado na docência imprimindo rumos aos processos de cuidado e não cuidado em saúde mental tornando possível a análise das práticas e estruturas que influenciam

a forma como o cuidado é oferecido e recebido e usufruído entre as professoras da Educação Infantil. A figura 2 mostra sob forma de mapa conceitual as ações de análise na pesquisa para a elucidação das informações do contexto de cuidado de quem educa.

Figura 2. Mapa conceitual - A pesquisa constituída pela topografia das narrativas das professoras segundo a análise textual discursiva - ATD.



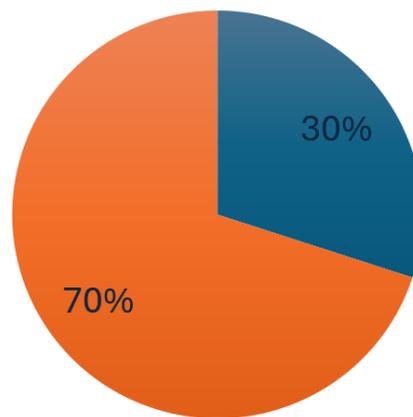
Os diagnósticos conceituais/informacionais do campo empírico - realidade escolar- instituições de Educação Infantil- mostram a seguir mostram análise da pesquisa sobre o cuidado como componente fundamental da saúde mental de professoras. O ambiente de trabalho

inclui desde a infraestrutura adequada até a promoção de uma cultura de apoio e colaboração entre colegas. Neste sentido, os gráficos a seguir explicitam as informações tidas com o desenvolvimento da pesquisa,



Gráfico 1. Narrativas referentes ao ambiente escolar como inclusivo.

Ambiente inclusivo



- Reconhecem a instituição como inclusiva quanto a singularidades das professoras
- Não reconhecem a instituição como inclusiva quanto a singularidades das professoras

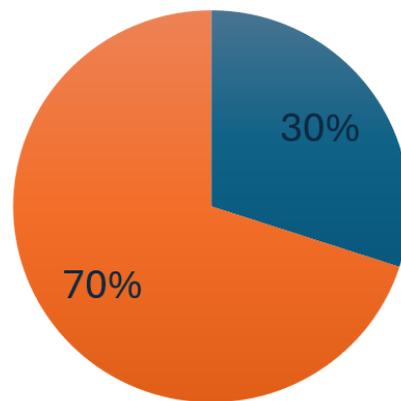
As professoras reconhecem a importância de um ambiente escolar emocionalmente inclusivo. Um ambiente assim não só acolhe a diversidade das singularidades, mas também valoriza suas emoções e bem-estar. Isso é essencial para criar um espaço onde todos se sintam respeitados e seguros para expressar suas emoções sem

medo de julgamento. O ambiente quando inclusivo favorece as professoras a lidar com suas próprias emoções e as dos outros, fortalecer a empatia, o respeito às diferenças e a criação de laços significativos entre profissionais.



Gráfico 2. Narrativas sobre a valorização das diferenças.

Valorização das diferenças no contexto de atuação docente



- Sentem-se reconhecidos e aceitos por suas singularidades
- Não se sentem reconhecidos e aceitos por suas singularidades

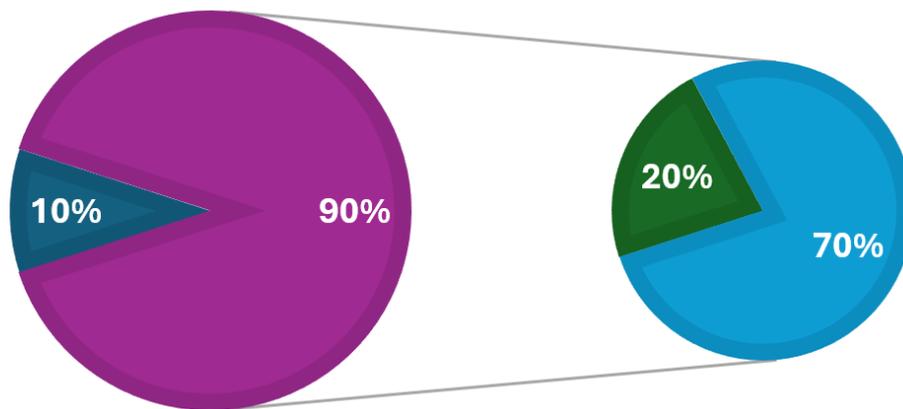
A valorização das diferenças e singularidades dos professores no ambiente escolar é fundamental para criar um espaço de aprendizado rico e diversificado. Cada professor traz consigo experiências, perspectivas e métodos únicos que podem enriquecer o ambiente educacional. Dentre as estratégias de valorização apontadas pelas professoras como práticas/ações positivas que deveriam ser implementadas na escola há a menção ao oferecimento de oportunidades de desenvolvimento

profissional que respeitem e promovam as habilidades e interesses individuais dos professores, o incentivo a troca de ideias e práticas entre os professores, permitindo que aprendam uns com os outros, o reconhecimento e apoio às contribuições únicas de cada professor possibilitando apoio para que possam explorar novas metodologias e abordagens e, o fomentar uma cultura escolar que valorize a diversidade e o respeito mútuo, onde todos se sintam valorizados e ouvidos.

Gráfico 3. Narrativas em relação a apoio emocional e acolhimento no ambiente escolar.

Apoio emocional- acolhimento

- Não buscaram por apoio emocional no ambiente de trabalho
- Buscaram apoio emocional no ambiente de trabalho e sentiram-se acolhidos
- Buscaram apoio emocional no ambiente de trabalho e não se sentiram acolhidos

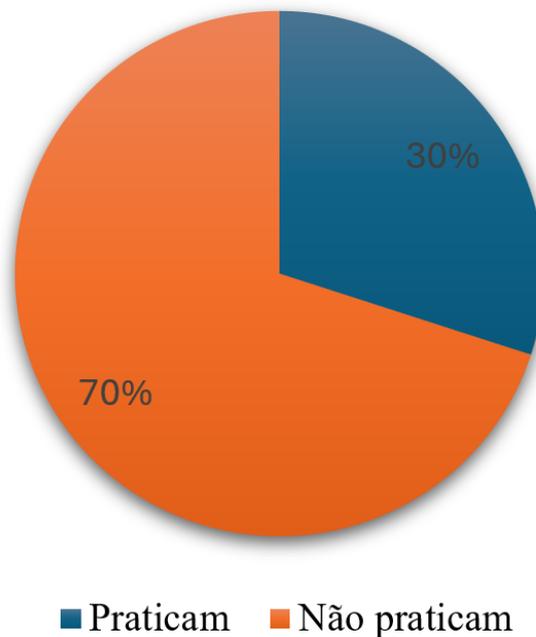


O apoio emocional e o acolhimento no ambiente escolar foram citados pelas professoras como sendo essenciais para o desenvolvimento socioemocional de toda a comunidade escolar de modo a ajudar a promover um ambiente mais acolhedor e emocionalmente seguro (MUYLAERT, 1995). Para tanto em suas narrativas citam algumas práticas que deveriam ser implementadas no contexto educativo, dentre elas, a escuta ativa como forma

de mostrar que preocupações e sentimentos são importantes e valorizados, espaços de espaços de desconpressão professores possam relaxar e refletir, ajudando a reduzir o estresse e a ansiedade, educação socioemocional incluir no currículo atividades que desenvolvam habilidades socioemocionais, como empatia, resiliência e autocontrole.

Gráfico 4. Narrativas sobre autocuidado no exercício da profissionalidade docente.

Autocuidado



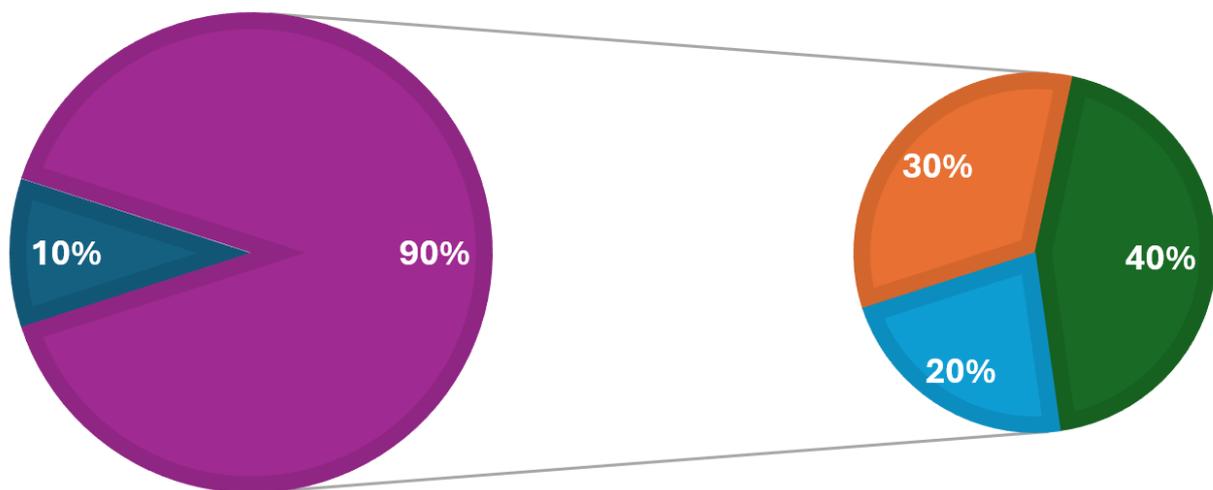
O autocuidado é essencial para os professores, pois ajuda a manter a saúde mental e física, além de garantir um desempenho profissional sustentável. As professoras diante do questionamento sobre este tema/constructo responderam que as práticas de autocuidado que podem ser adotadas no exercício da profissionalidade docente quando se tem a gestão do tempo, isto é, quando se organizar o tempo de forma eficiente para equilibrar as demandas profissionais e pessoais (MERHY; FRANCO, 2013). Isso inclui planejar pausas regulares durante o dia para descanso e reflexão,

propiciar (secretaria de educação) aos professores a participação em cursos e formações continuadas que não só aprimoram habilidades, mas também revitalizam o desejo pelo ensino, redes de apoio ao manter conversações entre colegas, para compartilhar experiências e buscar suporte emocional quando necessário e, o autoconhecimento, como prática de pensar e rever suas próprias necessidades e limites, e não hesitar em buscar ajuda profissional quando necessário, como terapia ou aconselhamento.

Gráfico 5. Narrativas sobre sintomas psicopatológicos derivados do exercício da docência.

Sintomas psicopatológicos

■ Não apresentam ■ Burnout ■ TAG ■ Depressão

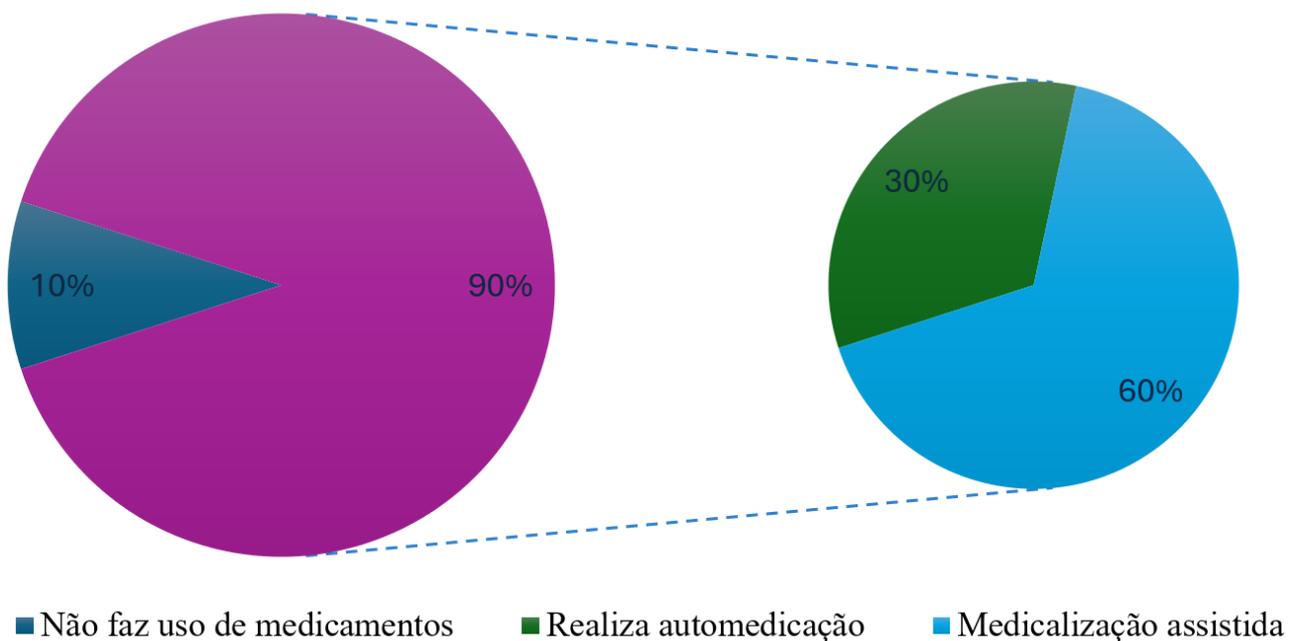


As professoras narraram que o exercício da docência corroborou com o surgimento de diversos sintomas psicopatológicos, que lhes causam sofrimento. Tais sintomas são atribuídos às demandas emocionais da profissão. Dentre os sintomas mais comuns discriminam a *Síndrome de Burnout* (exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal em relação ao trabalho); a *depressão* (tristeza persistente, perda de interesse em atividades, fadiga e dificuldades de

concentração devido a altos níveis de estresse); ao Transtorno de ansiedade generalizada TAG (não darem conta de atender às expectativas profissionais a preocupação excessiva, tensão muscular e problemas de sono (CARLOTTO, 2012). As professoras relatam que estes sintomas psicopatológicos impactam significativamente a qualidade de vida pessoal e profissional.

Gráfico 6. Narrativas sobre uso de medicalização devido ao exercício da docência.

Medicalização



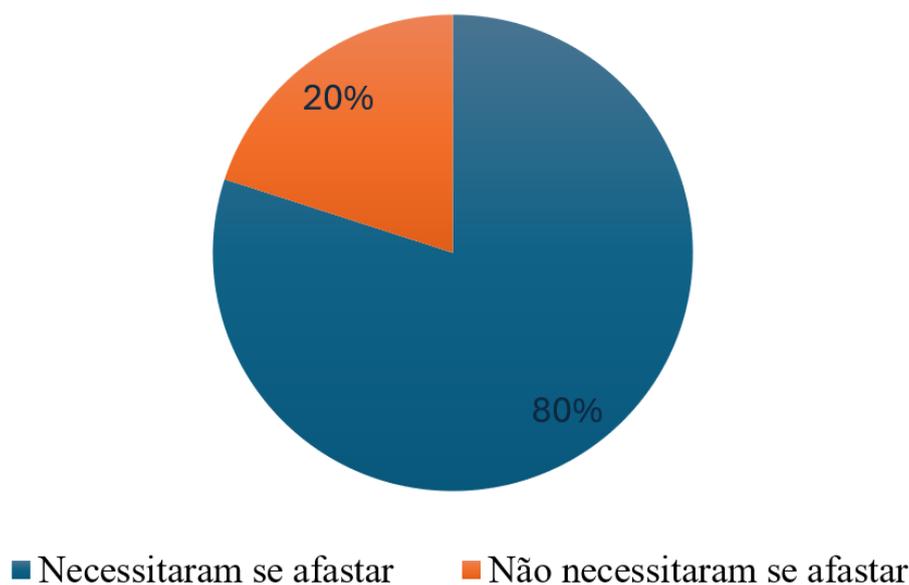
O uso de medicalização devido ao exercício da docência foi mencionado pelas professoras como forma para lidarem com os sintomas psicopatológicos decorrentes do estresse e os desafios da profissão. E, dentre estes desafios, citam alta demanda de trabalho, a pressão para atingir metas profissionais, a falta de apoio institucional e a necessidade de lidar com comportamentos desafiadores dos alunos e pais ou responsáveis. Os medicamentos sendo indicados por profissionais da saúde ou não oferecem alívio temporário aos sintomas que se apresentam, porém causam dependência e mais mal do que bem-estar (LEITE; SOUZA, 2007). Foram unânimes em

reivindicar a pesquisa que as informações quando tabuladas sirvam de base para reivindicações em torno da atenção a esta problemática. As professoras reivindicam a secretaria de educação e de saúde em atendimento no município pela promoção de práticas de autocuidado e oferecer suporte psicológico adequado (BRASIL, 2017). Dentre as reivindicações, que sejam propostas e desenvolvidas ações que fomentem no contexto escolar programas de bem-estar, formação continuada focada em gestão de estresse e ambientes de trabalho mais saudáveis podem ajudar a reduzir a necessidade de medicalização.



Gráfico 7. Narrativas sobre necessidade de afastamento do trabalho por sofrimento emocional.

Necessidade de afastamento do trabalho por sofrimento emocional



As professoras relataram sobre a necessidade de afastamento do trabalho por sofrimento emocional ser uma demanda constante em sua profissional, ocasionadas por fatores como a alta carga de trabalho, a pressão para atingir metas educacionais e a falta de apoio adequado podem levar ao esgotamento emocional e ao burnout. Precisaram ser se se afastar mais de duas vezes em períodos entre um e dois anos para cuidar da saúde mental (ZANELLO, 2018). Esse afastamento foi necessário para tratar condições como ansiedade, depressão e burnout. Há ainda as professoras que citam as condições inadequadas, como salas superlotadas e falta de apoio, como fatores que agravam a situação. O impacto desse afastamento é significativo, tanto para os professores quanto para os alunos. A ausência de um professor afeta a continuidade do aprendizado e a qualidade da educação.

CONCLUSÃO

O que compõe a saúde mental na escola? Sensibilização, Empatia, Relações Interpessoais, políticas de apoio à promoção da saúde.

Partindo da resposta atribuída a questão que se desvela na pesquisa, entende-se que ao promover a saúde mental na escola dá-se um passo importante para garantir um ambiente de aprendizagem saudável e inclusivo para todos. A saúde mental na escola refere-se ao bem-estar emocional e psicológico dos estudantes, professores e toda a comunidade escolar. É um aspecto essencial para o desenvolvimento integral dos alunos, pois influencia diretamente na aprendizagem, comportamento e nas relações interpessoais. Assim, é importante falar sobre saúde mental em instituições educativas. Porque saúde mental é uma parte essencial do trabalho docente. E, para tanto, a necessidade da detecção precoce, no sentido de identificar possíveis sintomas de precariedade da saúde

mental em professores. Tal atitude perpassa por políticas de saúde que visem oferecer suporte emocional e psicológico.

Neste sentido, o ambiente de apoio que se mostre aberto ao diálogo, que encoraja professores e a comunidade escolar como um todo a buscar ajuda quando sentirem a necessidade. Outro ponto a considerar é a redução do estigma, quanto à saúde mental e aos transtornos mentais, fomentando a compreensão e o desenvolvimento do acolhimento e da escuta ativa com vistas ao desenvolvimento de habilidades socioemocionais, como a empatia, o autocontrole buscando pelo bem-estar.

A compreensão sobre a saúde de professores na contemporaneidade envolve amplos aspectos da vida cotidiana, entre eles, a relação com o meio físico-social, o prazer, a alimentação e as condições socioeconômicas. Também, figuram neste cenário do feminino a atenção a possíveis discriminações de gênero associadas a sobrecarga referentes a responsabilidades do *ser* professora. É fundamental compreender a saúde mental das professoras participantes da pesquisa como atrelada às condições de vida que possuem e os sentidos atrelados a tabus culturais, neste sentido, os sentidos da saúde e da doença, configurados social, histórica e culturalmente no ambiente de trabalho.

A promoção da saúde, se dá a partir da construção de ações, programas e projeto que buscam o fortalecimento do indivíduo de forma coletiva ou individual, objetivando a busca pela felicidade, dando sentido as angústias e recriar sentidos e significados acerca de nossas práticas e, sobretudo, dar espaços para as incertezas, para a experiência, para novos começos.

Diante deste cenário, é fundamental promover políticas e programas de apoio psicológico e emocional para os educadores. Algumas ações que poderiam ser consideradas incluem: apoio psicológico contínuo ao disponibilizar atendimento psicológico gratuito ou a

preços acessíveis para professores, com sessões regulares de acompanhamento; a melhoria das condições de trabalho ao propor a redução da carga horária excessiva, melhoria dos recursos e infraestrutura nas escolas, e valorização do trabalho docente; investir em formação e capacitação participando de treinamentos e workshops focados em gestão do estresse, bem-estar emocional e técnicas de relaxamento; inserir-se em comunidade de apoio participando de espaços de diálogo e redes de apoio entre os educadores, para que possam compartilhar experiências e soluções.

Neste sentido, ações direcionadas à qualidade da saúde mental de professores são essenciais para enfrentar esse desafio. O apoio psicológico contínuo pode oferecer um espaço seguro para que os professores lidem com o estresse e a ansiedade. A melhoria das condições de trabalho ajuda a reduzir a sobrecarga e o esgotamento, enquanto a formação e capacitação fornecem ferramentas práticas para o bem-estar emocional. Por fim, criar uma comunidade de apoio pode fortalecer os vínculos entre os educadores e promover um ambiente mais colaborativo e acolhedor. Essas medidas podem realmente fazer a diferença na vida dos educadores, contribuindo para uma melhora significativa na saúde mental e no bem-estar geral. Continuar a discutir e implementar essas ações é vital para valorizar e cuidar de quem dedica tanto à educação.

As ações ou iniciativas da promoção da saúde, nessa perspectiva, deixam de corresponder apenas a inovações de ordem técnica, atribuindo sentidos, animando ou esvaziando a importância dos conteúdos e ações propostas, fazendo seus juízos e enviando mensagens direta ou indiretamente a respeito do que sejam suas necessidades e desejos. O cuidado de quem educa implica em um certo nível de bem-estar imbricado num cuidado de si como forma de não permitir o sofrimento no cotidiano de uma viver que é singular na profissionalidade docente.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, Rosana Márcia; ALMEIDA, Sandra. Francesca Conte de. Mal-estar na educação: O sofrimento psíquico dos professores. **Juruá Psicologia**.2021. ISBN digital: 978853626656-5.

ATHAYDE, Milton; BRITO, Jussara; NEVES, Mary Yale (org.). **Caderno de textos**: programa de formação em saúde, gênero e trabalho nas escolas. João Pessoa: Universitária/UFPb, 2003. DOI: 10.4000/laboreal.4169.



BARROS, Maria Elizabeth, ZORZAL, Dorotéia Carlini; ALMEIDA, Fernanda Silva de; IGLESIAS, Roberta Zacché; ABREU, Vivian Gomes Vieira. Saúde e trabalho docente: a escola como produtora de novas formas de vida. **Trabalho, Educação e Saúde**, 5(1), 103-123, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1981-77462007000100005>.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Centro de Documentação. Textos Básicos. Assistência Integral à Saúde da Mulher: Bases de Ações Programáticas**. Brasília, DF; 2017.

BRASIL. **Lei nº 12.796, de 04 de abril de 2013**. Altera a Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que estabelece as diretrizes e bases da educação nacional, para dispor sobre a formação dos profissionais da educação e dar outras providências. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, 5 abr. 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Projeto Promoção da Saúde. Promoção da Saúde: Declaração de Alma-Ata, Carta de Ottawa, Declaração de Adelaide, Declaração de Sundsvall, Declaração de Santafé de Bogotá, Declaração de Jacarta, Rede de Megapaíses e Declaração do México. Ed. Port./Ing. Brasília: **Ministério da Saúde**, 2001.

BRASIL. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional**, Lei nº 9.394/96, de 20 de dezembro de 1996.

CARLOTTO, Mary Sandra. **Síndrome de Burnout em professores: avaliação, fatores associados e intervenção**. Porto, Portugal: LivPsic, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722011000400003>.

CZERESNIA, Dina; FREITAS, Carlos Machado de. **Promoção da Saúde: conceitos, reflexões, tendências**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2003. DOI: <https://doi.org/10.7476/9788575413531>.

DIMENSTEIN, M.D.B. O psicólogo e o compromisso social no contexto da saúde coletiva. In: **Psicologia em Estudo**, 6(2) 57-63, 2001. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-73722001000200008>.

GIANNINI, Susana Pimentel Pinto, LATORRE, Maria Rosário Dias Oliveira; FERREIRA, Leslie. Piccolotto. Distúrbio de voz e estresse no trabalho docente: um estudo caso-controle. **Cadernos de Saúde Pública**, 28(11), 2115-2124, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2012001100011>.

FOUCAULT, Michel. **História da Sexualidade 3: o cuidado de si**. Rio de Janeiro: Edições Graal, 2007.

LEITE, Marcia de Paula; SOUZA, Aparecida Neri de. **Condições do trabalho e suas repercussões na saúde dos professores da educação básica no Brasil - Estado da Arte**. São Paulo, SP: Fundacento/Unicamp, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0101-73302011000400012>.

LIBÂNEO, José Carlos. **Pedagogia e pedagogos, para que?** 12 ed. São Paulo: Cortez Editora, 2010.

MERHY, E. E; FRANCO, T. B. **Trabalho, produção do cuidado e subjetividade em saúde: textos reunidos** (pp. 226 – 242). São Paulo: Hucitec, 2013. ISBN: 978-85-629-8720-5.

MINAYO, M. C. de S. **O Desafio do Conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. São Paulo, Rio de Janeiro: Hucitec, Abrasco, 1996. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232007000400030>.

MORAES, Roque.; GALIAZZI, Maria do Carmo. **Ciência & Educação**, v. 12, n. 1, p. 117-128, 2006. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1516-73132006000100009>.

MUYLAERT, M. A. **Corpoafecto: o psicólogo no hospital geral**. São Paulo: Escuta, 1995.

OLIVEIRA, Zilma Ramos de. **Educação infantil: fundamentos e métodos**. 2 ed. São Paulo: Cortez, 2005.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Constituição**. Genebra: OMS, 2002.

PODCAST - REVISTA NOVA ESCOLA - **Saúde mental dos professores**. Disponível em: <https://www.amesuamente.org.br/podcasts/episodio-22-saude-mental-dos-professores/> Acesso em: 26 set. 2024.



ROLNIK, Suely. **Cartografia sentimental:** transformações contemporâneas do desejo. Porto Alegre: Sulina, 2011.

SUANNO, Marilza; CHAVES, Sandramara; ROSA, Sandra Valéria. (org.) **Educação como prática social, didática e formação de professores.** Contribuições de José Carlos Libâneo. Goiânia: Editora Espaço Acadêmico, 2020. 361 p.

ZANELLO, V. **Saúde mental, gênero e dispositivos:** cultura e processos de subjetivação. Appris, Curitiba, 2018.

