ISSN: 2358-8829

PERCEPÇÃO DE PROFESSORES/AS ACERCA DA RELAÇÃO ENTRE TRABALHO DOCENTE E SAÚDE MENTAL

Virgínia Cavalcanti Pinto [1]
João Roberto Ratis Tenório da Silva [2]
Joyce Beatriz da Silva Fideles [3]
Maria Laura Tenório de Mendonça [4]

INTRODUÇÃO

A saúde mental dos profissionais da educação é um tema de crescente relevância, especialmente no contexto atual, em que as exigências do trabalho docente se intensificam (Araújo et al. 2024). A atuação como professor envolve não apenas a mediação na construção de conhecimentos, mas também a gestão de múltiplas demandas emocionais e sociais que impactam diretamente no bem-estar mental dos educadores. As pressões para atender metas, a responsabilidade de lidar com diversos perfis de alunos e, muitas vezes, a falta de apoio institucional, são fatores que contribuem para o aumento do estresse, ansiedade e outros transtornos relacionados à saúde mental (Bastos, 2009). Assim, a docência passa a ser uma profissão que exige não apenas preparo pedagógico, mas também estratégias para o cuidado da saúde emocional.

Nesse cenário, é fundamental que o debate sobre saúde mental no ambiente escolar avance, buscando contribuições que possam auxiliar os professores a lidar com os desafios diários de sua prática. A atenção à saúde mental dos docentes deve ser parte de uma agenda institucional e política, visando a promoção de um sistema educacional mais equilibrado e sustentável.

A formação de professores tem priorizado a construção de saberes e o desenvolvimento de habilidades que institua uma ação profissional que possa atender às demandas educacionais (Silva et al, 2024). Porém, mesmo compreendendo que é sobre

[1] Professora orientadora da Universidade Federal Rural de Pernambuco - UFRPE, Doutora no Curso de Psicologia Clinica pela Universade Católica de Pernambuco, virginia.cavalcantipinto@ufrpe.br;
[2] Professor colaborador da Universidade Federal Rural de Pernambuco- UFRPE, Doutor no Curso de Psicologia Cognitiva pela Universidade Federal de Pernambuco, joao.rtsilva@ufrpe.br;
[3] Graduanda do Curso de Licenciatura Plena em Ciências Biológicas da Universidade Federal Rural de Pernambuco – UFRPE, joycebeatrix1904@gmail.com;
[4] Graduanda do Curso de Licenciatura Plena em Ciências Biológicas da Universidade Federal Rural de Pernambuco – UFRPE, marialaura.mendonca@ufrpe.br.

o ato pedagógico que a formação docente se organiza, é importante avaliar a necessidade de um olhar ampliado para essa concepção, que considere não somente a práxis docente como a pessoa que está por trás da prática. O sujeito, em sua totalidade, que afeta e é afetado diariamente a partir de suas múltiplas demandas.

E é assim que a saúde mental se torna protagonista nesse processo, especialmente porque um dos pilares que a constitui é relacional e ser docente significa estar num campo repleto de relações: com seus pares, com discentes, com a gestão, entre outras pessoas que fazem parte de suas realidades. Aqui o campo é tomado como um espaço de afetação mútua entre o organismo e o ambiente. Yontef (1998, p.185) o define como "*uma totalidade de forças mutuamente influenciáveis que, em conjunto, formam uma fatalidade interativa unificada*".

Segundo a Organização Mundial de Saúde - OMS (2016), "a saúde mental pode ser considerada como um estado de bem-estar vivido pelo indivíduo, que possibilita o desenvolvimento de suas habilidades pessoais para responder aos desafios da vida e contribuir com a comunidade, possuindo características biopsicossociais". Entretanto, o caminho para alcançar esse "bem-estar" e "desenvolvimento de habilidades pessoais", deve ser compreendido mediante gerenciamento de sentimentos e emoções, a partir da singularidade de cada professor (a) que atua no contexto educacional, sobretudo, em suas relações com o trabalho e com as pessoas que fazem parte deste contexto. Não é raro encontrar pesquisas, como as de Carlotto (2002) e Luz e Kaefer (2022) que apontam para a realidade de desgaste emocional e impactos negativos à saúde mental de docentes, no exercício da profissão.

O tema de saúde mental tem sido estudado e desenvolvido por diversas áreas. Entretanto, neste trabalho, este assunto foi tratado à luz da teoria psicológica da Gestalt terapia, discutindo-o a partir de seus principais conceitos, sem deixar de considerar também autores e documentos da esfera educacional que discorrem sobre este tópico contribuindo para o desenvolvimento do mesmo. De acordo com Andrade e Holanda (2019, p. 83):

> *Gestalt significa configuração, forma, todo ou totalidade. Trata-se da configuração de algo que toma forma ao se completar, ou seja, qualquer todo estruturado ou organizado. Tudo que tem uma forma estruturada, um sentido perceptual, ou cognitivo, ou afetivo, ou social é uma Gestalt, um todo com forma ou com sentido, algo completo e que faz sentido.*

Dessa forma, o problema de pesquisa levantado neste trabalho foi: como professores/as que atuam no ensino médio da rede pública do estado de Pernambuco percebem seu estado de saúde mental a partir de seu exercício profissional e pensam em estratégias de autocuidado? Para alcançar as respostas organizamos os objetivos da seguinte maneira:

Objetivo Geral: Compreender como os docentes do ensino médio percebem seu estado de saúde mental, a partir de sua prática profissional.

Objetivos Específicos:

- Conhecer o contexto de trabalho dos/as professores/as, a partir da narrativa dos/as mesmos/as;
- Verificar aspectos do trabalho docente que impactam em sua saúde mental;
- Observar estratégias que promovam saúde mental no contexto de trabalho docente.

Ouvir os/as docentes ajuda a lançar mais luz sobre a temática, mediante acolhimento dos desafios que o assunto suscita, refletindo também sobre possibilidades de uma atuação profissional que preze por equilíbrio entre as diversas esferas da vida que se entrelaçam e que podem estar presentes nas relações do contexto educacional.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa qualitativa de natureza exploratória que, segundo Gil (2011), tem como objetivo esclarecer, entre outros aspectos, conceitos e ideias, sendo desenvolvidas para possibilitar uma visão geral acerca de determinada realidade. Assim, foi desenvolvida com cinco profissionais de Ensino Médio, de variadas disciplinas, de uma escola pública de referência da cidade de Recife.

Participantes

Esta pesquisa teve cinco sujeitos participantes e para contribuir com o estudo, os/as professores/as deveriam lecionar no Ensino Médio. Eles foram selecionados/as a partir de uma amostra de conveniência (Turato, 2013), com base na voluntariedade e facilidade de acesso a eles/as. Já a escola, como critério, foi selecionada a partir da

maior nota do IDEB 2023. A justificativa esteve na possibilidade de observar se o êxito escolar se relacionava com a manutenção ou não da saúde mental dos/as docentes envolvidos neste processo de sucesso escolar.

Coleta de dados

Antes da coleta de dados propriamente dita, o projeto foi submetido à Plataforma Brasil, sendo aprovado pelo Certificado de Apresentação de Apreciação Ética – CAAE nº 90654825.8.0000.9547. Após a aprovação do Comitê de Ética, os/as professores/as foram contactados/as e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE, como autorização formal de participação na pesquisa, mantendo o seu anonimato na mesma.

Como coleta de dados, para alcançar os objetivos pretendidos, elegemos a entrevista informal como instrumento. Este tipo de entrevista é menos estruturado e se diferencia de uma simples conversação por ter como objetivo a coleta de informações Gil (2011). Nesse sentido, a entrevista semiestruturada foi norteada por uma pergunta disparadora aos/às docentes/as: *a partir do exercício de sua profissão como professor/a, como você percebe sua saúde mental?* A entrevista teve como limite a duração de até 30 minutos aproximadamente e foi registrada a partir de gravação em dispositivo de áudio para posterior transcrição e análise, sendo conduzida em horário de melhor conveniência para os/as participantes, de forma presencial. A entrevista semiestruturada teve o seguinte roteiro/estrutura:

1. Como você percebe seu contexto/ambiente de trabalho?
2. Em sua opinião, o modo como você exerce seu trabalho impacta em sua saúde mental? Se sim, de que maneira?
3. Você executa alguma prática (faz alguma coisa) que considera ser mantenedora de sua saúde mental?

Análise de dados

Como análise dos dados, utilizamos a análise do conteúdo proposta por Minayo (2007) para proposição de categorias *a posteriori*, de forma a apresentar:

1) Categoria que representasse características do contexto de trabalho;
2) Categoria que elencasse elementos sobre a manutenção da saúde mental;

ISSN: 2358-8829

3) Categoria que delineasse possibilidades de autocuidado a partir da própria percepção dos/as docentes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após apreciação do material coletado a partir das entrevistas, elencamos três categorias de análise fundamentais: *percepção docente sobre sua saúde mental, percepção dos/as professores/as sobre seu contexto/ambiente de trabalho e mecanismos autorreguladores da saúde mental docente*.

A primeira categoria de análise - *percepção docente sobre sua saúde mental* - traz elementos que dialogam e apontam para o modo particular dos sujeitos perceberem o estado da saúde mental de cada um/a.

Hoje em dia minha saúde mental é conturbada. Na rede pública, os alunos passam de rodo porque precisa passar para gerar resultados e ter os bônus, que todo mundo ganha o bônus. Então, eu acho que a educação em si ficou em segundo plano, terceiro, quarto plano. Hoje em dia está mais preocupado em agradar os alunos e fazer com que eles fiquem felizes com você.

(Entrevistado 01)

A percepção de uma saúde mental conturbada parece decorrer da preocupação do referido professor com a ideia de que atualmente a educação está mais voltada para a questão de resultados do que para o processo educacional que prioriza a relação ensino e aprendizagem. Esta situação também pode desenvolver no profissional um sentimento de frustração, uma vez que este parece não concordar com a prática de que os alunos sejam aprovados “de rodo”, uma vez que esta metodologia interfere na prática avaliativa deste professor.

Minha saúde mental eu diria que está normalizada pela compreensão do que é o sistema do qual eu faço parte... A gente vai dançando conforme a música... A experiência na docência me leva a isso: a compreender que nem tudo vai ser necessariamente do jeito que eu acho justo que seja.

(Entrevistado 02)

ISSN: 2358-8829

A ideia de uma saúde mental normalizada está atrelada a uma percepção de acomodação a um tipo específico de funcionamento do sistema educacional e não a uma perspectiva de saúde que faça o sujeito experimentar sentimentos positivos ou satisfatórios em relação à sua saúde. A compreensão aqui está mais voltada para a ideia de não doença, de normalidade, de linearidade de funcionamento, do que de saúde propriamente dita. Além disso, manter o equilíbrio diante da situação que se apresenta parece ser mais saudável, ou menos desgastante psiquicamente, do entrar em qualquer espécie de embate que discorde do cenário educacional vigente.

A saúde mental transcende o conceito de não adoecimento ou de cristalização, priorizando um bem-estar do sujeito em sua totalidade (OMS, 2016). O contato que estes profissionais estabelecem com a ideia de saúde mental acontece de maneira superficial, caracterizando uma perspectiva de compreensão limitada sobre a mesma, sem qualidade, fechando-se ao crescimento de sujeitos saudáveis que conservam a plasticidade e o movimento como fundamentos da saúde mental. Segundo Polster e Polster (2001), o contato acontece numa fronteira em que é mantido um senso de separação, ou seja, em uma relação. A fronteira de contato é o espaço fluido em que o sujeito experiencia o encontro de tudo o que diz respeito a si e tudo o que não faz parte dele. É "experienciar no presente" (Andrade e Holanda, 2019 p.109).

A segunda categoria de análise - *percepção dos/as professores/as sobre seu contexto/ambiente de trabalho* - traz considerações que indicam que a relação entre docentes e gestão escolar ocupa um lugar importante para a manutenção da saúde mental de professores/as, assim como o papel que estes/as profissionais desempenham em sala de aula extrapolando, segundo relatos obtidos, a função de ensinar do/a professor/a.

O maior problema que a gente agora enfrenta é com a gestão. Alguns professores estão incomodados, alguns professores estão sendo cobrados.

(Entrevistada 05)

A família coloca a criança, o adolescente dentro da sala e quer que a escola resolva tudo. Então fica uma carga muito pesada e o professor tem que ter muito equilíbrio, muita calma, porque eles esperam que a escola resolva tudo. Então o

ISSN: 2358-8829

professor passa a ser professor, psicólogo e outras coisas que não são inerentes à docência.

(Entrevistado 03)

Demandas como cobranças, prazos e desempenho fazem parte do contexto docente. Entretanto, a maneira como estas questões são abordadas na relação professores/as e gestão tende a interferir no contexto de trabalho docente, assim como na construção de sua saúde mental. Além disso, o relato do acúmulo de funções pelo professor é uma realidade que contribui para exaustão e, em certa medida, descontentamento deste profissional que "precisa" exercer funções e papeis para os quais não recebeu a devida formação.

Nesse sentido, os/as docentes necessitam se ajustar criativamente conforme o cenário que se apresenta para eles/as no contexto de sala de aula, sem necessariamente receberem suporte para isso. O ajustamento criativo, na abordagem teórica da Gestalt terapia, se configura como *"a capacidade de um reposicionamento singular, diferente e pessoal do tradicional, recriando-o"* (Cardella, 2014 p.114). Desse modo, trata exatamente dessa adaptação possível e criativa do/a professor/a no sistema educacional, diante das necessidades apresentadas tendo em vista a manutenção de sua saúde mental. Entretanto, quando o ajustamento é sem criatividade, ou seja, sem a impressão da marca pessoal do sujeito na situação que experiencia, a pessoa tende a acomodar-se a padrões repetitivos de funcionamento, sem plasticidade, sem movimento, com percepção limitada e não saudável. Assim, diante do exposto acima, o professor segue "aceitando" e ocupando lugares de resolução sem romper com a situação imposta, caracterizando um padrão repetitivo de conduta que parece lhe exigir demanda emocional significativa.

A terceira categoria de análise – *mecanismos autorreguladores da saúde mental docente* – apresenta a maneira pela qual os/as professores cuidam de seu estado de saúde mental. Elencamos agora algumas possibilidades nomeadas pelos/as docentes entrevistados/as como mantenedoras da saúde mental:

- *Estar com familiares, viajar, ir à praia, ao cinema e ao teatro (Entrevistado 01);*
- *Aceitar o funcionamento do sistema para não colapsar (Entrevistado 02);*

- *Não trabalhar mais no turno da noite, ler, assistir ao jornal, contar piada, diminuir a carga de trabalho (Entrevistado 03);*
- *Não levar trabalho para casa (Entrevistado 04);*
- *Não se cobrar tanto (Entrevistado 05).*

Estas possibilidades não se constituem como uma fórmula pronta, uma receita a ser aplicada indiscriminadamente, mas são caminhos encontrados pelos participantes da pesquisa que funcionam para eles/as na busca pelo que entendem como saúde mental e podem servir para outros/as profissionais, suscitando neles/as a criação de novas alternativas que se adequem aos seus estilos de vida e que façam sentido para os/as mesmos/as. São maneiras de se autorregularem. Entretanto, é importante pontuar que algumas atividades mencionadas pelos/as docentes não se configuram necessariamente como uma estratégia de manutenção da saúde mental. Elas se relacionam mais com momentos de prazer, lazer e descanso pontuais, não havendo assim um ritual ou rotina de manutenção da saúde mental, não podendo então ser considerada como uma estratégia de conservação da mesma por não se configurarem como ações permanentes ou de fluxo contínuo.

De acordo com Andrade e Holanda (2019), é a partir do conceito de autorregulação que a pessoa precisa ter consciência de suas necessidades para buscar sua gratificação, ou seja, esta consciência é uma função reguladora do sujeito. Assim, entender que é necessário prezar pela saúde mental é um processo de movimento na busca por um equilíbrio dinâmico.

É fundamental transformar o discurso de necessidade de manutenção de saúde mental em prática, sobretudo no ambiente escolar. Não basta saber que ter um funcionamento psíquico saudável é importante na constituição do sujeito, mas é preciso apresentar a ele a dimensão que esta compreensão alcança. Os/As professores/as entrevistados/as nesta pesquisa apresentam distanciamento da compreensão do ser como totalidade, além de não receberem suporte da instituição em que trabalham para cuidar da questão da saúde mental.

Nesse sentido, é preciso alcançar a awareness, ou seja, a consciência. *"Awareness é dar-se conta de algo, é uma forma integrada e totalizante, resultado de variáveis presentes em dado campo"* (Andrade e Holanda, 2019, p. 112). É relevante entender que a saúde mental deve constituir o sujeito e que cultivá-la no ambiente de

trabalho faz com que ela afete a vida pessoal do mesmo e vice versa, havendo a manutenção de uma autorregulação, a partir da relação entre desequilíbrio e equilíbrio. Esta postura mantenedora de saúde mental possibilita não só que o/a professor/a não adoeça física ou psiquicamente, mas lhe dá a possibilidade de construção e gerenciamento de uma boa forma para viver consigo e com os outros preservando sua totalidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolviemento do tema saúde mental a partir da percepção de professores nos mostra que, antes de qualquer coisa, é necessário ampliar a compreensão dos/as mesmos/as sobre ele, visto que a maior parte do que foi relatado trata da temática numa perspectiva de peso, de carregar algo, de pouco espaço para criação e sim de um funcionamento automático ou engessado.

Quando um sujeito amplia o alcance de sua percepção sobre qualquer conceito, situação, estado ou sentimento, ele/a transforma a sua maneira de enxergar o mundo, sendo capaz de tornar-se protagonista efetivo na construção de sua saúde mental, responsabilizando-se pelo seu próprio processo.

A prática docente possui variadas demandas que costumam ultrapassar os muros escolares e adentrar o espaço pessoal da vida dos/as professores/as. Entretanto, é importante estabelecer limites nítidos, dentro realidade de cada sujeito, para que a pessoa por trás do/a profissional seja lembrada e viva de maneira saudável.

A escassez de saúde mental costuma interferir no desenvolvimento da vida do sujeito como um todo, afetando suas relações pessoais e de trabalho, assim como o desempenho de sua práxis. Porém, para além de constatar a importância da manutenção da saúde mental de professores/as, torna-se relevante a criação de espaços, dentro das próprias escolas ou fora delas, voltados para reflexões e práticas de acordo com cada contexto escolar. A consideração de falas, demandas pessoais e sinalizações dos/as docentes se configura como um caminho importante para entender o que pode ser melhorado, assim como uma via profilática de manutenção e promoção de saúde mental.

Palavras-chave: Saúde mental, Professores/as, Docência.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, C., C.; HOLANDA, A. F. **Sentidos da psicoterapia: teoria e prática da Gestalt terapia**. Curitiba: Juruá, 2019.

ARAUJO, F A. M, et al. A precarização do trabalho docente: uma leitura crítica no contexto do capitalismo. **Revista Filosofia Capital-ISSN 1982-6613**, v. 20, n. 26, p. e545-e545, 2024.

BASTOS, J. A. Q. R. O mal-estar docente, o adoecimento e as condições de trabalho no exercício do magistério, no ensino fundamental de Betim/MG. **Belo Horizonte**, 2009.

CARDELA, B. H. P. Ajustamento criativo e hierarquia de valores ou necessidades. In: FRAZÃO, L. M.; FUKUMITSU, K. O. (org.) **Gestalt terapia: conceitos fundamentais**. São Paulo: Summus, 2014.

CARLOTTO, M. S. A síndrome de burnout e o trabalho docente. **Psicologia em estudo**, v. 7, p. 21-29, 2002.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. Editora Atlas SA, 2011.

LIMA, P.V.A. Autorregulação organísmica e homeostase. FRAZÃO, L. M.; FUKUMITSU, K. O. (org.) **Gestalt terapia:** conceitos fundamentais. São Paulo: Summus, 2014.

LUZ, D. A. M.; KAEFER, C. O. **A saúde mental dos professores da rede pública que atuam no ensino médio:** uma contribuição do fazer da psicologia. Cadernos Brasileiros de Saúde Mental, ISSN 2595-2420, Florianópolis, v.14, n.41, p.19-37, 2022.

MINAYO, M. C. S. **Pesquisa social**: teoria, método e criatividade. Petrópolis, RJ: vozes, 2007.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, Ministério da Saúde, portal Gov.br. Brasília-DF, 2016.

POLSTER, E; POLSTER, M. **Gestalt-terapia integrada**. São Paulo: Summus, 2001.

SILVA, J. B, et.al. Formação de professores: desafios e oportunidades. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**. São Paulo, v.10.n.07. jul. 2024.

TURATO, E. R. **Tratado da metodologia da pesquisa clínico-qualitativa**: construção teórico-epistemológica, discussão comparada e aplicação nas áreas da saúde e humanas. Rio de Janeiro: Vozes, 2013.

ISSN: 2358-8829

YONTEF, G. M. **Processo, diálogo, awareness**. 3. ed. São Paulo: Summus, 1998.