

Doi: 10.5281/zenodo.21710210

QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR NA ESCOLA: PERSPECTIVAS SOBRE SAÚDE MENTAL EM NARRATIVAS DE PROFESSORES

Andressa Gualdezi¹

Lucan Fernandes Moreno²

Taline Ienk³

Resumo: Este trabalho de pesquisa se dedica a promover uma discussão sobre saúde mental e qualidade de vida de professores e professoras atuantes em diferentes etapas da educação formal. A discussão se dará a partir de um gesto de análise cujo objeto compreende as respostas de docentes a um questionário disponibilizado na internet nos meses de julho e agosto de 2022. Buscamos observar os fatores evidenciados pelos professores como causas ou agravantes para questões de saúde mental e qualidade de vida. Foram recebidas 56 narrativas/respostas, as quais foram categorizadas e analisadas pelo viés qualitativo. As conclusões a que chegamos coadunam com nossa hipótese inicial de que o atual contexto histórico-social e as novas configurações escolares constituem-se como elementos prejudiciais ao desenvolvimento da saúde mental e da qualidade de vida do professor.

Palavras-chave: Professores. Saúde Mental. Qualidade de Vida.

Resumen: Este trabajo de pesquisa tiene como recto la promoción de una discusión sobre salud mental y calidad de vida de profesores y profesoras actantes en diferentes etapas de la educación formal. La discusión se dará desde un gesto de análisis cuyo objeto comprende las respuestas de docentes a un cuestionario disponible en la red en los meses de julio y agosto del 2022. Se buscó observar los factores evidenciados por los profesores como causas o agravantes para cuestiones de salud mental y calidad de vida. Fueron recibidas 56 respuestas, las cuales fueron dispuestas en categorías y analizadas por el eje cualitativo. Las conclusiones a que llegamos están de acuerdo con nuestra hipótesis inicial de que el actual contexto histórico-social y las nuevas configuraciones escolares se constituyen elementos perjudiciales al desarrollo de la salud mental y de la calidad de vida del profesor.

Palabras-clave: Profesores. Salud Mental. Calidad de Vida.

¹ Bacharel em Psicologia. Especialista em Psicologia Educacional e Terapia Cognitiva Comportamental. E-mail para contato: andressagualdezi@gmail.com

² Bacharel em Psicologia. Doutorando do Programa de Pós-Graduação em Letras, da Universidade Estadual do Centro-Oeste do Paraná. E-mail para contato: lucan.moreno@ifpr.edu.br

³ Bacharel em Psicologia. Doutoranda no Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Estadual de Ponta Grossa. E-mail para contato: tali.ienk@gmail.com

INTRODUÇÃO: CONTEXTO DE PRODUÇÃO, OBJETIVOS E MOTIVAÇÃO PARA A PESQUISA

Partiremos essa reflexão da percepção de que é ponto pacífico a noção de que o ambiente escolar se configura como um lugar bastante rico no que tange à interação humana, troca de experiências e aprendizagem. É preciso observar, no entanto, que muitas das pessoas que atuam nesses espaços passam ali grande parte do seu dia, e que por essa razão, a necessidade desse ambiente constituir-se como um espaço agradável e acolhedor torna-se fundamental para o bom desenvolvimento da saúde mental das pessoas que o compõem, ou seja, profissionais e estudantes. Neste trabalho de pesquisa, daremos enfoque analítico ao professor, visto que seria impossível tratarmos aqui de todas as formas de atuação que convivem na escola.

É importante destacar, no entanto, que a atuação do professor não se restringe ao espaço escolar e aos horários em que permanece na escola, ele também se depara com a inevitabilidade de desenvolver atividades laborais em casa, em horários que deveriam ser utilizados para resolução de questões pessoais e lazer, fato esse que inevitavelmente impacta sua saúde mental e qualidade de vida.

Nos últimos dois anos, contexto em que fora realizada a pesquisa para este trabalho, o isolamento social e as demais consequências da pandemia do novo Coronavírus tiveram impactos significativos na rotina dos professores, tal situação muito possivelmente influenciou nas respostas dos participantes; uma vez que nesse momento da história, os limites entre o doméstico e o trabalho ficaram ainda mais difíceis de serem mantidos, o que juntamente à imposição de um novo modelo de produção e desenvolvimento das aulas, com o qual os professores não estavam habituados, configurou-se como um momento de estresse potencialmente aumentado, gerando ainda mais problemas de autoestima, transtornos depressivos e perda de qualidade de vida.

Face ao exposto, julgamos pertinente apresentar a motivação para o desenvolvimento deste artigo, a qual se dá, principalmente, pela experiência profissional de seus autores. Ambos professores, atuantes em colégios públicos da rede estadual e federal de ensino, diversas vezes presenciamos relatos de nossos

colegas professores sobre seus níveis de estresse, má qualidade de vida, uso de medicamentos para questões de saúde mental causadas pelo ambiente escolar e o exercício da docência.

Diante desse cenário, temos por objetivo investigar junto aos professores atuantes em diversos níveis e etapas da educação formal, suas principais demandas com relação ao seu bem-estar, sua qualidade de vida e saúde mental. Nossos objetivos específicos constituem-se em: observar, por meio de narrativas de professores, a crença desses profissionais com relação à saúde mental; perceber possíveis diferenças e semelhanças nos relatos dos participantes a partir da etapa e contexto de ensino em que atuam, faixa etária e gênero; observar se há ou não referência ao período de quarentena como fator influenciador na saúde mental e, finalmente, divulgar o trabalho da psicologia para a promoção e manutenção da qualidade de vida dos profissionais da educação.

Ao estabelecer tais objetivos, acreditamos que a pesquisa fomenta questões que problematizam o exercício da docência e as relações existentes entre trabalho e sua relação com a saúde mental dos professores. Ademais, o estudo possibilita a divulgação do trabalho da Psicologia para a promoção e manutenção da qualidade de vida dos profissionais da educação.

Destarte, além da pesquisa justificar-se a nível acadêmico e social, uma vez que a sociedade brasileira vem testemunhando a constante desvalorização do professor em diversos aspectos de sua atuação profissional, justifica-se também a nível pessoal, pois conforme já mencionado, ambos autores sendo professores e estudantes de psicologia, sentem-se responsáveis por elucidar tais discussões e evidenciar a realidade de seus pares no ambiente escolar.

1. PRESSUPOSTOS TEÓRICOS

As questões que envolvem saúde mental e professores configuram-se como uma temática recorrente na área da psicologia em contexto mundial, uma vez que professores são profissionais que fazem parte, direta ou indiretamente, do cotidiano de praticamente todas as pessoas inseridas nas sociedades modernas, sejam essas pessoas estudantes ou pais de estudantes; porém, no Brasil observa-se certa

escassez de pesquisas sobre a temática em comparação com profissionais de outros ramos (Araújo et al., 2003).

Para Cruz e Lemos (2005), o interesse de psicólogos, médicos, sociólogos, epidemiologistas entre outros pesquisadores sobre as condições de saúde e trabalho dos professores expõe uma preocupação com a realidade da prática laboral destes profissionais, diante, principalmente, do aumento de questões relacionadas à sua saúde registradas nas últimas duas décadas. Destarte, para Reis et. al. (2006, p.231), “ensinar é uma atividade em geral altamente estressante, com repercussões evidentes na saúde física, mental e no desempenho profissional dos professores”.

Diehl e Marin (2016), em seu estudo intitulado *Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura*, nos trazem que as investigações relacionadas à qualidade de vida dos professores elucidaram prejuízos nesse aspecto; foram levantados problemas relacionados a má qualidade do sono, uso excessivo de medicamentos, quadros de depressão, esgotamento, entre outros. Os mesmos autores comentam que

A profissão docente é considerada pela Organização Internacional do Trabalho (OIT) como uma das mais estressantes, pois ensinar se tornou uma atividade desgastante, com repercussões evidentes na saúde física, mental e no desempenho profissional (Diehl; Marin, 2016, p. 65)

O referido estudo de Diehl e Marin (2016) constituir-se-á como um importante referencial teórico para a análise dos dados coletados, uma vez que os autores tecem um panorama sobre pesquisas já realizadas na área entre 2010 e 2015 e fornecem uma dimensão analítica sobre as principais queixas e sintomas dos professores que participaram das pesquisas.

Conforme já comentado na primeira seção deste manuscrito, ainda que não tenhamos inserido uma questão específica sobre o isolamento social, o contexto da pandemia (2020 - 2022) não pode ser ignorado no momento da análise dos dados; sobre esta questão, embora haja poucas publicações sobre o tema, amparamo-nos nos estudos de Cruz et. al. (2020), Pereira et. al. (2020) e Leão Martins et. al. (2021) que discutem perspectivas teóricas e questões metodológicas em pesquisas sobre saúde mental de professores no contexto de isolamento social e aulas remotas.

Sobre isso, Pereira et. al. (2020, p.29), assevera que

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.

Notamos pelo dito por Pereira (ib.) que a pandemia trouxe impactos significativos para a prática docente e que a pressão sofrida pelos profissionais da educação nesse período pode ser considerada um fator importante de influência em sua saúde mental, com a análise dos dados, pretendemos também observar a veracidade disso.

Foi a partir desses encaminhamentos teóricos, portanto, que pensamos o formato da pesquisa, a hipótese de trabalho e delineamos nosso direcionamento analítico para os dados coletados junto aos professores. Na seção seguinte trataremos dos aspectos metodológicos da pesquisa.

2. PRESSUPOSTOS METODOLÓGICOS

Para o desenvolvimento do presente estudo foram utilizados pressupostos da abordagem qualitativa de pesquisa “a qual explora as características dos indivíduos e cenários que não podem ser facilmente descritos numericamente” (MOREIRA; CALEFFE, 2008, p.73). Essa modalidade de pesquisa nos permite estabelecer uma conexão mais evidente entre a teoria e a prática, isto é, partindo das considerações dos próprios sujeitos estudados.

Medeiros (2012, p.224), caracteriza a pesquisa qualitativa como

[...] aquela que produz achados não provenientes de quaisquer procedimentos ou formas de quantificação. Por meio desta modalidade de pesquisa é possível compreender sobre o universo simbólico e particular das experiências, comportamentos, emoções e sentimentos vividos, ou ainda, compreender sobre o funcionamento organizacional, os movimentos sociais, os fenômenos culturais e as interações entre as pessoas, seus grupos sociais e as instituições.

De acordo com a descrição de Medeiros (2012), entendemos que a pesquisa de tipo qualitativo é a que melhor oferece ferramentas e recursos para que pudéssemos chegar aos resultados aos quais chegamos.

Ainda nessa toada, para Goulart (2018, p.8) a partir de mudanças e rupturas epistemológicas que ocorreram no século XX, surge uma “via de desenvolvimento científico no campo da psicologia que enaltece o pesquisador como sujeito do processo investigativo, que cria, imagina e produz alternativas de inteligibilidade sobre a realidade que busca estudar”; ou seja, a escolha por uma abordagem qualitativa dá-se pela possibilidade de valer-se da subjetividade dos autores da pesquisa na análise dos dados, uma vez que ao desenvolver um estudo em psicologia cujos sujeitos analisados sejam humanos, parece-nos impossível desconsiderar aspectos subjetivos na análise.

Goulart (2018, p.8) aclara que

[...] desde a década de 1990, alternativas no campo da pesquisa qualitativa em psicologia vêm sendo desenvolvidas [...] voltados para a construção da epistemologia qualitativa e da metodologia construtivo-interpretativa, a partir de estudos sobre o tema da subjetividade humana.

Nesse sentido, entendemos que a pesquisa apresentada aqui, a partir da metodologia adotada, coloca-se em uma tendência científica da qual os estudos em psicologia vêm se inserindo nas últimas décadas.

2.1 Descrição dos procedimentos metodológicos

O desenvolvimento desta pesquisa se deu, inicialmente, a partir da submissão do projeto ao Comitê de Ética em Pesquisa, o qual foi aprovado sob protocolo de nº 63722322.8.0000.5694. Na sequência, o estudo foi organizado por meio dos seguintes passos, sobre os quais discorreremos em seguida: a) seleção do referencial teórico e leitura do material; b) discussão e seleção do público a ser pesquisado; c) elaboração do questionário; d) envio e divulgação do questionário; e) seleção e análise dos dados.

O levantamento e a leitura do referencial teórico nos possibilitaram observar o que já havia sido produzido sobre a temática, bem como nos aproximou desse

campo de discussão teórica, o que serviu como uma importante ferramenta para a elaboração de nossas perguntas de pesquisa e do questionário aplicado, o qual será apresentado no item seguinte do texto, além disso a leitura do referencial teórico também nos capacitou para a análise científica dos dados.

A seleção do público a ser pesquisado se deu para que pudéssemos responder a uma de nossas perguntas de pesquisas, ou seja, se há ou não maior incidência de relatos sobre fatores prejudiciais à saúde mental em profissionais de uma determinada etapa escolar (educação infantil, ensino fundamental I, ensino fundamental II, ensino médio e ensino superior), de um determinado gênero ou em uma determinada faixa etária.

Depois de estabelecidas as perguntas de pesquisa às quais pretendíamos responder, partimos para a etapa de formulação do questionário, o qual foi criado pelos formulários Google, devido, sobretudo, à facilidade de divulgação e captação de dados.

Logo após o formulário ter sido finalizado e revisado, partimos para a etapa de divulgação e convite para a participação na pesquisa, isso se deu de forma orgânica, ou seja, gerou-se um link o qual foi enviado via *WhatsApp* e *e-mail* para grupos de professores dos quais os autores da pesquisa faziam parte, juntamente com o pedido de resposta ao questionário, pedíamos também que o link fosse repassado aos pares, de modo que obtivemos um total de 56 respostas, número considerado relativamente bom para nossos objetivos.

Finalmente, de posse dos dados, fizemos uma revisão inicial das respostas dos professores e professoras e as agrupamos em categorias de análise, as quais serão apresentadas e desenvolvidas em tópico posterior. No tópico seguinte apresentaremos as questões enviadas aos professores.

2.2 Apresentação do formulário utilizado

O formulário utilizado foi composto de dezessete questões, sendo oito fechadas, no formato de múltipla escolha, e nove abertas, no formato descritivo. O formulário ficou disponível para ser respondido pelo período de trinta dias, através do

Formulários Google, onde nenhuma das questões visava a identificação dos participantes da pesquisa.

As perguntas fechadas tinham por objetivo obter um panorama geral do público investigado, perguntamos sobre: idade, gênero, tempo de serviço, etapa de atuação, tipo de vínculo com a escola, o número de escolas em que atuam e carga horária semanal; essas questões nos deram informações importantes para entendermos o perfil do público que a pesquisa abrangeu.

Com relação às questões abertas, estas foram divididas da seguinte forma: as três primeiras tinham o intuito de entender o que os sujeitos estavam buscando para resolver suas demandas de saúde mental e qualidade de vida, as perguntas foram: “9. Faz uso de medicamento receitado por psiquiatra ou neurologista? Qual? 10. Faz terapia com psicólogo? Há quanto tempo? 11. Faz outro tipo de terapia? Qual?”.

As três perguntas seguintes, tinham por objetivo compreender o que os sujeitos entendem por saúde mental e o que colabora para que eles tivessem prejuízos nesse âmbito de suas vidas, as perguntas foram: “12. O que entende pelo termo “Saúde mental”? 13. Considera ter boa saúde mental? 14. Quais os fatores que mais influenciam para prejudicar a saúde mental no exercício da profissão?”.

Por fim, as três últimas perguntas tinham o intuito de entender o que os sujeitos pensam a respeito de sua qualidade de vida, bem como se consideram que mantendo saudáveis esses aspectos de suas vidas, as perguntas foram: “15. O que entende pelo termo “Qualidade de vida”? 16. Considera ter uma boa qualidade de vida?” “17. Quais os fatores relacionados à sua atividade profissional que você julga impedirem uma boa qualidade de vida?”

3. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

O questionário ficou aberto para respostas do dia 22 de julho de 2022 ao dia 22 de agosto de 2022 e contou com um total de 56 participantes. Para uma melhor análise e apresentação dos dados, as questões do formulário foram agrupadas em três categorias: a) perfil dos participantes; b) fatores que impactam na saúde mental; c) fatores que impedem a boa qualidade de vida e a saúde mental. Da mesma forma,

as respostas dos participantes foram analisadas e selecionadas, de modo que foram transcritas aquelas que apresentam conteúdos diversos, as respostas cujo ponto de vista coincidem estão contempladas na resposta que foi transcrita.

3.1 Perfil dos Participantes

A pesquisa contou com 56 participantes, dos quais 46 declararam pertencer ao gênero feminino e 10 ao gênero masculino, não houve participantes que declaram pertencer a outro gênero, ainda que o formulário apresentasse essa opção. 8 participantes têm idade entre 18 e 30 anos, 22 têm entre 31 e 45 anos e 26 está na faixa etária de 46 a 60 anos, nenhum participante informou ter mais de 60 anos.

Sobre o tempo de atuação, 2 professores informaram que atuam a menos de um ano, 3 atuam de um a cinco anos, 8 atuam de seis a dez anos, 14 atuam de onze a dezesseis anos, 16 informaram o tempo de atuação entre dezessete e vinte e cinco anos e 13 atuam a mais de 25 anos.

Com relação à etapa de atuação, 6 são docentes de Educação Infantil, 11 de Fundamental I, 26 de Fundamental II, 33 de Ensino Médio e 16 de Ensino Superior, alguns participantes atuam em mais de uma etapa de ensino.

Quanto ao tipo de vínculo, 41 são funcionários públicos efetivos, 10 são professores substitutos ou contratados por tempo determinado em regime PSS e 13 atuam como contratados na rede particular de ensino.

Sobre os locais de atuação, 42 dos participantes atuam em apenas um estabelecimento de ensino, 7 atuam em dois, 3 atuam em três estabelecimentos e 4 participantes informaram que atuam em 4 ou mais instituições. Sobre a carga horária de trabalho, 1 trabalha menos de vinte horas semanais, 8 trabalham vinte horas semanais, 4 trabalham entre 21 e 30 horas e 43 informaram trabalhar de 31 a 40 horas semanais.

Finalmente, sobre a esfera de atuação dos participantes, as respostas apontaram que 12 trabalham na rede municipal, 39 da rede estadual, 3 na rede federal e 13 na rede particular. Os detalhes dos dados podem ser visualizados nos gráficos que se encontram em anexo.

Apesar de tratar-se de um público diversificado e estarmos diante de dados quantitativos, alguns deles nos chamaram a atenção, sobre os quais discorreremos em seguida. O fato de 82,1% do total de participantes serem do sexo feminino é um dado importante que pode ser interpretado sob duas perspectivas: a primeira é de que o público participante acompanha os dados estatísticos da pesquisa apresentados pelo CENSO da educação básica de 2021, que traz um panorama geral dos docentes que atuam em todo o Brasil. O texto do CENSO nos comunica que

Em 2021, foram registrados 2.190.943 docentes na educação básica brasileira. Na educação infantil brasileira, atuam 595 mil docentes. Sendo 96,3% do sexo feminino e 3,7% do sexo masculino. No ensino fundamental, atuam 1.373.693 docentes. Nos anos iniciais, 88,1% são do sexo feminino e 11,9% do sexo masculino. Um total de 516.484 professores atuou no ensino médio em 2021. São 57,7% do sexo feminino e 42,3% do sexo masculino (Brasil, 2021).

Ou seja, de acordo com os números oficiais do CENSO, há uma grande predominância de docentes do sexo feminino, principalmente nas etapas iniciais da educação formal, ou seja, a educação infantil e ensino fundamental I. No ensino médio, a diferença de gênero dos docentes diminui. No entanto, no ensino superior há uma inversão desse cenário, pois professores do sexo masculino representam 53,79% do total de docentes de acordo com os dados do INEP de 2019 (BRASIL, 2019). Porém, contraditoriamente aos números oficiais, dentre os 16 docentes de ensino superior participantes da pesquisa, apenas 3 eram homens, o que nos leva a uma segunda perspectiva de análise dos dados.

Nossa segunda perspectiva de interpretação coaduna com a reportagem do diretor do Instituto FSB Pesquisa, André Jácomo, publicada em março de 2022 pela Revista Online Exame. Na publicação, Jácomo (2022) assevera que

De acordo com pesquisa divulgada no final do ano passado pela SulAmérica, e realizada pelo Instituto FSB Pesquisa, as mulheres estavam mais preocupadas com a saúde mental do que os homens. A pesquisa realizada com 2.010 entrevistas em uma amostra representativa dos brasileiros, mostrou que enquanto a saúde mental é a maior preocupação para 31% das mulheres, esse percentual alcança só 20% entre os homens (s/p.).

Entendemos, a partir dessa perspectiva, que a desigualdade no cuidado com a saúde mental observada entre homens e mulheres reverbera o discurso sobre certo

tipo de masculinidade e comportamento masculino que desconsidera ou negligencia as emoções como parte importante do bem-estar do homem. Culturalmente, nossa sociedade ocidental construiu uma imagem de homem viril e forte, que se opõe ao imaginário, desta mesma sociedade, que vincula questões de natureza emocional e psicológica ao universo feminino. A esse respeito, Silva e Melo (2021, p. 4615) salientam que “há também autores brasileiros que afirmam que padrões dominantes de gênero podem levar homens a silenciar questões de saúde [...] e também levar mulheres a falarem e se queixarem mais de questões ligadas às emoções”. Essa questão será novamente explorada no momento da apresentação da análise das perguntas descritivas.

Outro importante aspecto que pode ser observado sobre o perfil dos docentes participantes a partir dos dados quantitativos da pesquisa e que podem influenciar nos dados qualitativos é o fato de 75% dos participantes atuarem em apenas um estabelecimento de ensino, número que está de acordo com a porcentagem de docentes efetivos/concursados, que corresponde a 73,2% das respostas. Já foi amplamente explorado o fato de que os professores PSS ou substitutos trabalham em mais de uma instituição de ensino, e que essa realidade acarreta níveis de estresse e desestabilidade emocional. Observaremos na seção seguinte a correspondência desses dados e validação de nossos pressupostos.

3.1.2 Fatores que impactam na saúde mental

Para que possamos analisar as percepções sobre saúde mental dos professores, exploraremos as questões do formulário que trazem de forma evidenciada essa temática, quais sejam: as questões doze, treze e quatorze. Traremos inicialmente algumas definições que os professores registraram em suas percepções sobre o que eles entendem por saúde mental. Elencamos as seguintes respostas:

“Saúde mental é ter equilíbrio emocional para atuar nas atividades do dia dia. Não ter ansiedade e depressão. Saber analisar fatos que preocupam e resolvê-los” (R1).

“A Saúde Mental está relacionada à forma como ela reage às exigências da vida e ao modo como harmoniza seus desejos, capacidades, ambições,

ideias e emoções. Ter saúde mental é estar bem consigo mesmo e com os outros” (R2).

“No meu pouco conhecimento, entendo que é estar de bem consigo e com os outros ao redor, muitas vezes não ser do contra só para contrariar, aceitar as imposições, exigências do cotidiano, da vida. Creio que seja mais ou menos isso” (R3).

“É estar bem consigo mesmo e com os outros. É encontrar o equilíbrio e harmonia das nossas emoções, que refletem em ações positivas e/ou negativas na vida cotidiana” (R4).

“Estar bem com você mesma e com as pessoas ao seu redor, saber controlar suas emoções sem que o mundo acabe com problemas rotineiros” (R5).

“Condição adequada do cognitivo de modo a ter discernimento, controle e tranquilidade para exercer as atividades diárias de forma eficiente” (R6).

“Conseguir refletir sobre emoções e sentimentos juntamente com a ação, ou seja, não agir sem ter estabilidade para tomar determinada atitude. E devido a essa ação pensada e escolhida se sentir satisfeita ao tê-la feito” (R7).

“Ter discernimento, poder de decisão, olhar diferenciado para o caso apresentado, buscar o equilíbrio diariamente com terapias alternativas para que não haja um desgaste tão acentuado diante das situações” (R8).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), “saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade”. Percebemos que as definições trazidas pelos professores estão próximas dessa definição da OMS. É interessante perceber, no entanto, que é recorrente nas respostas dos professores uma noção de saúde mental que considera o bom relacionamento com as outras pessoas, essa perspectiva revela um traço importante na atuação profissional docente, uma vez que professores desempenham suas atividades laborais em um ambiente coletivo, no qual convivem diversas e diferentes pessoas. Percebemos, portanto, que as respostas se inclinam para uma dimensão de saúde mental que considera os relacionamentos interpessoais como fator determinante para a sua promoção e preservação. Sobre esse aspecto, Fonseca (et. al, 2013, p. 45) salienta que

Avaliar as relações entre os seres humanos implica analisar um conjunto de fatores que envolvem a família, os laços afetivos, os comportamentos, as emoções e o ambiente social onde os indivíduos estão inseridos. Estas relações interpessoais em que a existência ou disponibilidade das pessoas em confiar, demonstrar preocupação com o outro, valorizar, comunicar-se,

ajudar, assistir com os recursos disponíveis, resume o que seja apoio social (AS) ou suporte social.

A segunda questão sobre saúde mental do questionário perguntava se os participantes consideravam “ter boa saúde mental”. Das 56 respostas dadas a esta questão, 24 afirmam ter uma boa saúde mental, 17 descrevem como “mais ou menos”, “talvez” ou que “passam por fases” e 15 consideram não ter uma boa saúde mental. Percebemos que o número de professores que afirmam ter uma boa saúde mental é menor que o número de professores que não consideram ter uma saúde mental boa, dado preocupante e alarmante para se pensar a saúde do professor.

Na última questão relacionada especificamente à saúde mental buscamos elencar alguns dos possíveis motivos que trazem prejuízo à saúde mental dos professores, fizemos a seleção de respostas analisando os discursos e as que foram transcritas trazem um panorama geral da maioria das respostas.

“Sobrecarga, exigências, falta de suporte, salas superlotadas, desamparo no que se refere a alunos laudados, entre outras, podem prejudicar a saúde mental do docente!” (R1).

“Alunos desassistidos; alunos que demonstram falta de afeto e atenção por parte da família; falta de compromisso da coordenação; falta de comunicação entre equipe pedagógica, pais e professores; a responsabilidade com alunos em inclusão; ver que as regras se aplicam para apenas algumas pessoas” (R2).

“Pais sem compromisso com a educação dos filhos, não estão preocupados com a aprendizagem das crianças, se encheram de ensinar, auxiliar na pandemia e agora se acham no direito de deixar tudo para nós educadores” (R3).

“A própria natureza do trabalho, que demanda muito “gasto de energia” em situações que não estão no meu controle, condições sociais, condições de trabalho, colegas que não entendem as responsabilidades da mesma forma que eu e geram acúmulo de funções, alunos que não levam os acordos a sério e fazem meu trabalho ser feito fora das condições ou do horário que gostaria, enfim...” (R4).

“Trabalho (em casa) além da CH estabelecida, exigência de produtividade intelectual exagerada” (R5).

“Demandas excessivas, cobranças que fogem da realidade, gestores despreparados, tratativa inadequada” (R6).

“O estresse diário e o número de aulas, principalmente, mas também as pressões por “metas”, a desvalorização do trabalho e da profissão docente” (R7).

“Excesso de alunos em sala. Falta de interesse. Indisciplina. Desrespeito com os professores. Cobranças irreais do governo. Baixa remuneração” (R8).

As respostas dos professores dialogam com a percepção de Tostes et. al. (2018 p.89) quando este nos traz que

Enquanto a valorização dos professores diminui, cresce a cobrança para que a escola cumpra funções antes legadas a outras instituições sociais, como a família. O professor vem assumindo uma gama de funções, além daquelas tradicionalmente conferidas à especificidade de seu trabalho, sendo, ao mesmo tempo, desqualificado e sobrecarregado. Estimular o potencial de aprendizagem dos alunos, ensiná-los a conviver em sociedade, cobrir as lacunas da instituição escolar, garantir a articulação entre escola e comunidade, e buscar, por conta própria, sua requalificação profissional, são algumas das tarefas que ilustram sua atual condição.

Encontramos nos relatos dos professores alguns pontos que foram citados no estudo de Tostes et. al. (2018), principalmente o acúmulo de funções desempenhadas por esses profissionais, a falta de comprometimento da família, além da desqualificação desses profissionais. Todos esses fatores trazem impactos que fazem com que os professores se sintam desvalorizados e conseqüentemente tenham prejuízos em sua saúde mental.

A desvalorização do trabalho docente pode ser observada pelo desrespeito dos alunos, baixos salários, cargas de trabalho extenuantes, alto número de alunos por turma e pressão para atingir metas de produtividade, fatores responsáveis pelo intenso sofrimento dos professores, e conseqüentemente a diminuição de sua qualidade de vida. Nas respostas citadas acima, percebemos que vários professores citam todos esses fatores como impeditivos do pleno desenvolvimento da saúde mental. Nesse sentido, percebemos que as respostas dos professores participantes da pesquisa corroboram a perspectiva de Diehl e Marin (2016, p. 65), quando os autores afirmam que

independentemente do nível de ensino e instituição (pública ou privada) em que atue, aponta-se que repercussões negativas na saúde do professor podem ser causadas pelo intenso envolvimento emocional com os problemas dos alunos, a desvalorização social do trabalho, a falta de motivação para o trabalho, a exigência de qualificação do desempenho, as relações interpessoais insatisfatórias, as classes numerosas, a inexistência de tempo para descanso e lazer e a extensiva jornada de trabalho.

Nesse sentido, percebemos que os professores paranaenses que participaram da pesquisa estão alinhados a uma perspectiva nacional, conforme nos elucida a discussão trazida por Diehl e Marin (2016).

3.1.3 Aspectos que impedem uma boa qualidade de vida

Quanto à qualidade de vida foram respondidas 3 perguntas relacionadas a esse tema, primeiramente foi perguntado “O que entende por qualidade de vida?” e abaixo temos algumas questões representativas da perspectiva assumida pela maioria dos participantes da pesquisa

“Se sentir bem e a vontade em todos os lugares que fazem parte da sua vida. Ter emprego para as necessidades básicas, gostar do que faz e ter momentos de lazer” (R1).

“Qualidade de vida é poder cumprir as obrigações sem estafa física ou mental, é poder desfrutar também de momentos de lazer, descanso, socialização, balanceando a rotina diária para que não haja sobrecarga” (R2).

“É a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (R3).

“Acredito muito que ter qualidade de vida, é ter pelo menos condições básicas de sobrevivência, dentre elas cito estar bem psicologicamente, mentalmente como também estar bem emocionalmente. Conviver em harmonia com a família e amigos, estar com a saúde em dia, estar de bem com a vida” (R4).

“Viver de forma saudável. Separar um tempo para o autocuidado, para dar atenção para si mesmo, para a família, amigos etc. Se alimentar bem, cuidar da saúde de forma geral” (R5).

“O equilíbrio entre as áreas da vida, finanças, família, profissão, saúde, amizades e uma boa relação consigo mesmo” (R6).

“Conseguir dormir bem, ter boa alimentação, boa saúde física, não surtar e não ter crises de ansiedade, o que a escola proporciona principalmente nos fins de bimestre, trimestre e semestre... acho que é estar em sintonia consigo mesma” (R7).

“Ter as condições básicas para viver uma vida saudável, estar bem no físico, mental, psicológico e emocional. Tempo para fazer o que gosta” (R8).

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), Qualidade de Vida é “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e

preocupações". Diante dessa definição, percebemos que a perspectiva dos professores se alinha à perspectiva oficial sobre a temática.

Quanto aos fatores que impedem ou dificultam que esses profissionais tenham uma boa qualidade de vida selecionamos as seguintes respostas:

"Excesso de trabalho, pressão por resultados sem as condições mínimas para que este seja executado de forma satisfatória (falta de estrutura física, desinteresse dos alunos e péssima estrutura familiar para dar suporte aos estudantes)" (R1).

"Péssimo salário, isto muitas vezes impede de realizar algo que venha trazer benefícios futuros. O Professor sempre será desvalorizado, trabalhamos muito e ganhamos pouco e isso não é ter qualidade de vida!" (R2).

"A quantidade de textos e provas para corrigir, resolver problemas que não são de minha responsabilidade, organizar atividades diferentes em cima da hora e sem muitas explicações (horário, local, objetivos), às vezes, a falta de autonomia" (R3).

"Sobrecarga, ser contratado para uma carga horária e ter que levar mais trabalho para casa; Responsabilização docente por dificuldades de aprendizagem, melhoria da qualidade de ensino, entre outros fatores; Imposição do pensamento, do como fazer, etc" (R4).

"Número de aulas, excesso de trabalho realizado em casa, estresse com barulho no ambiente de trabalho, falta de tempo para lazer e realizar atividade física periódica, pouco tempo para almoço e intervalo entre aulas" (R5).

"O excesso de trabalho em casa, com preparação de aulas, correção de tarefas, pesquisa, orientação de pesquisa, publicações, compromissos com as comissões internas na universidade. A constância do excesso é que se torna problemático" (R6).

"Sempre levar trabalho pra casa, não conseguir desligar das preocupações relacionadas a profissão. Falta de tempo adequado para produzir um trabalho de qualidade sem ter que levar trabalho pra casa. Dificuldade em separar tempo de trabalho, e tempo para lazer ou outros afazeres" (R7).

"Baixa remuneração principalmente, que faz com que seja necessário muitas horas de trabalho para obter um salário digno." (R8)

Observamos que algo que se repete nos discursos dos professores é o fato das obrigações laborais irem além dos limites formais da jornada de trabalho e do espaço físico dos estabelecimentos de ensino. O professor se obriga a desenvolver atividades em sua casa para corrigir provas, preparar aulas, estudar e pesquisar, e com isso acaba sacrificando tempo de sua vida pessoal e de convívio com familiares e amigos, ou simplesmente não usufrui de tempo para seu lazer, vendo-se obrigado

a abrir mão desses momentos para executar atividades da escola (ALBUQUERQUE, 2018).

Nesse sentido, percebemos que fatores impeditivos do gozo de uma boa qualidade de vida arrolados pelos professores participantes estão alinhados às pesquisas nacionais conforme o levantamento realizado por Diehl e Marin (2016), os autores explicam que

Em relação aos fatores que levam ao adoecimento dos professores, os estudos que investigaram os diversos níveis de ensino (Infantil, Fundamental, Médio e Superior) identificaram a organização do trabalho, a falta de reconhecimento, problemas motivacionais e comportamentais dos alunos (falta de limite e de educação, dificuldades de relacionamento), pouco acompanhamento familiar e problemas no ambiente físico (ergonomia, mobiliário, equipamentos e condições de ruído e temperatura). Portanto, presume-se que, independentemente do nível de ensino em que o professor atue, ele está exposto a estressores ocupacionais semelhantes que denotam ser reflexo de transformações sociais, reformas educacionais e implantação de novos modelos pedagógicos ocorridos nos últimos tempos, conforme já destacado (Diehl; Marin, 2016, p. 77).

Outro fator relevante que notamos nas respostas dos professores, foi a questão salarial, entendemos assim que esse também é um fator que corrobora para esses profissionais não conseguirem gozar de uma boa qualidade de vida, o Plano Nacional de Educação (PNE), em 2001, tinha várias metas relacionadas a melhorias para a carreira do professor, como podemos observar no seguinte trecho

A melhoria da qualidade do ensino, que é um dos objetivos centrais do Plano Nacional de Educação, somente poderá ser alcançada se for promovida, ao mesmo tempo, a valorização do magistério. Sem esta, ficam baldados quaisquer esforços para alcançar as metas estabelecidas em cada um dos níveis e modalidades do ensino. Essa valorização só pode ser obtida por meio de uma política global de magistério, a qual implica, simultaneamente: a formação profissional inicial; as condições de trabalho, salário e carreira; a formação continuada (Brasil, 2001).

Infelizmente, esses objetivos do Plano Nacional de Educação não foram efetivados, recentemente no Paraná ocorreu um congelamento de salários e outros impeditivos para o avanço na carreira. Atrelado a isso, a falta de realização de concursos públicos acaba precarizando as condições de trabalho desses professores, o que conseqüentemente os impede de ter uma qualidade de vida plena.

Dos 56 professores participantes, apenas 16 afirmam categoricamente possuir uma boa qualidade de vida, 17 afirmam não usufruir de uma boa qualidade de vida e

o restante afirma possuir “em partes” “mais ou menos” ou “razoavelmente”. Novamente, percebemos que a grande maioria dos docentes participantes não consideram ter uma boa qualidade de vida, dado que se mostra altamente preocupante para o cenário da educação do país.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir das análises realizadas e a observação atenta dos dados obtidos pelo formulário, consideramos que as questões relacionadas à saúde mental e à qualidade de vida dos professores ainda representam fatores importantes para se pensar o pleno desenvolvimento desses profissionais.

Conforme os dados apresentados aqui, bem como as etapas de preparação para a escrita deste trabalho, percebemos que algumas hipóteses que havíamos formulado não se comprovaram, por exemplo: não observamos uma correspondência direta entre as respostas negativas às questões “Considera ter boa saúde mental?” e “Considera ter boa qualidade de vida?” e o tempo de serviço no magistério ou a carga horária semanal, os dados mostram que esses aspectos não estão necessariamente relacionados. Da mesma forma, inicialmente acreditávamos que o período pandêmico e as experiências docentes obtidas nesse período apareciam explicitamente nas respostas dos professores, porém isso não aconteceu.

Outro dado relevante que nos chamou atenção se relaciona com o uso de medicamentos, 29 docentes afirmaram não fazer e não terem feito uso de medicamentos psiquiátricos, esses mesmos professores, em sua grande maioria, também afirmam não terem feito psicoterapia ou outro tipo de terapia alternativa, no entanto, em sua maioria, esses professores consideram possuir boa saúde mental e qualidade de vida, dados estes que servirão de análise para pesquisa posterior. Dos 56, apenas 25 professores afirmam fazer ou já terem feito psicoterapias, número que consideramos relativamente baixo, uma vez que não correspondem com as respostas positivas sobre ter boa qualidade de vida e saúde mental, o que nos leva a entender que muitos professores ainda que estejam em algum tipo de sofrimento mental e

impedidos do pleno desenvolvimento de suas qualidades de vida, não buscam ajuda de profissionais da psicologia.

Face ao exposto, compreendemos que a área da Psicologia muito tem a oferecer à área da Educação, seja com relação às novas metodologias de ensino, desenvolvimento psicossocial, atendimento às necessidades especiais, ou, como exposto aqui, para a promoção e preservação da saúde mental dos professores. Encerramos este artigo, certos de termos entregue à comunidade acadêmica um trabalho relevante que oferece uma amostra significativa para pensar a saúde mental dos professores e professoras da nossa região, bem como serve como um pedido de socorro de vários profissionais docentes que hoje encontram-se impossibilitados de gozar de uma saúde mental plena e uma qualidade de vida satisfatória.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, G. S. C. de et al. Exploração e sofrimento mental de professores: um estudo na rede estadual de ensino do Paraná. **Trabalho, Educação e Saúde** [online]. 2018, v. 16, n. 3, pp. 1287-1300. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00145>>. Acesso em 20 de outubro de 2022.

BRASIL. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep). **Resumo Técnico**: Censo Escolar da Educação Básica 2021. Brasília, DF: Inep, 2021.

BRASIL. Lei nº 10.172, de 09 de janeiro de 2001. **Plano Nacional da Educação** (PNE). Brasília: MEC, 2006.

CRUZ, R. M.; LEMOS, J. C. Atividade docente, condições de trabalho e processos de saúde. **Motrivivência**, Florianópolis, n. 24, p. 59-80, jan. 2005. ISSN 2175-8042

DIEHL, L.; MARIN, A. H. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. **Est. Inter. Psicol.** [online]. 2016, vol.7, n.2, pp. 64-85. ISSN 2236-6407.

GOULART, D. M. A pesquisa qualitativa em psicologia: contradições, alternativas e desafios. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**. 2018;7(1):6-9. doi: 10.17267/2317-3394rps.v7i1.1825

JÁCOMO, A. **Desigualdade entre homens e mulheres também se reflete na saúde mental**. 2022. Disponível em: <https://exame.com/bussola/desigualdade-entre-homens-e-mulheres-tambem-se-reflete-na-saude-mental/>. Acesso em 17 de outubro de 2022.

I. S. S. FONSECA, T. M. Araújo, K. O. Bernardes & N. Amado. Apoio social e satisfação no trabalho em funcionários de uma empresa de petróleo. **Psicologia para América Latina** (2013), 25, 43-56

MEDEIROS, M. Pesquisas de abordagem qualitativa. **Rev. Eletr. Enf.** [Internet]. 2012 abr/jun;14(2):224-5.

MOREIRA, H.; CALEFFE, L.G. **Metodologia da Pesquisa para o professor pesquisador**. 2ed. Rio de Janeiro: Lamparina, 2008.

SILVA, R. P; MELO, E. A. Masculinidades e sofrimento mental: do cuidado singular ao enfrentamento do machismo?. **Ciência & Saúde Coletiva**, 26(10): 4613-4622, 2021.

TOSTES, M. V. et al. Sofrimento mental de professores do ensino público. **Saúde em Debate** [online]. 2018, v. 42, n. 116, pp. 87-99. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0103-1104201811607>>. Acesso em 22 out 2022.

The WHOQOL Group. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. **Soc Sci Med** 1995; 41(10):1403-1409.

World Health Organization. **Mental health**: strengthening our response. Fact sheet 220; 2014 [cited 2014 Mar 25]. Available from: <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>>. Acesso em: 18 de outubro de 2022.

Recebido em 15/07/2025

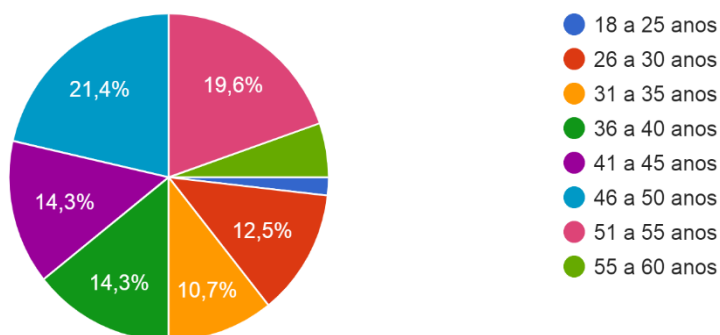
Versão corrigida recebida em 30/04/2026

Aceito em 30/07/2026

Publicado online em 01/08/2026

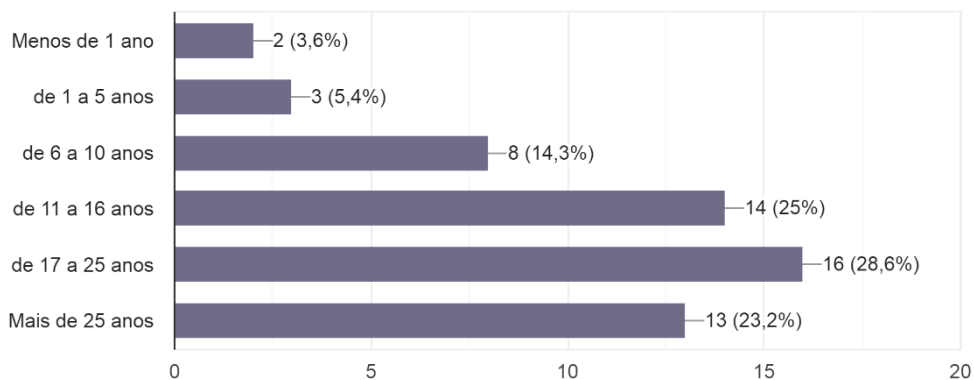
ANEXOS

GRÁFICO 1: FAIXA ETÁRIA



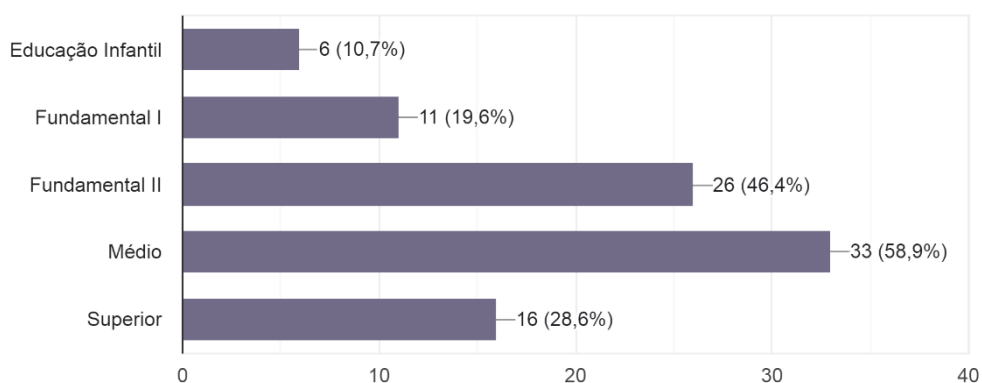
Fonte: Dados organizados pelos autores

GRÁFICO 2: TEMPO DE ATUAÇÃO



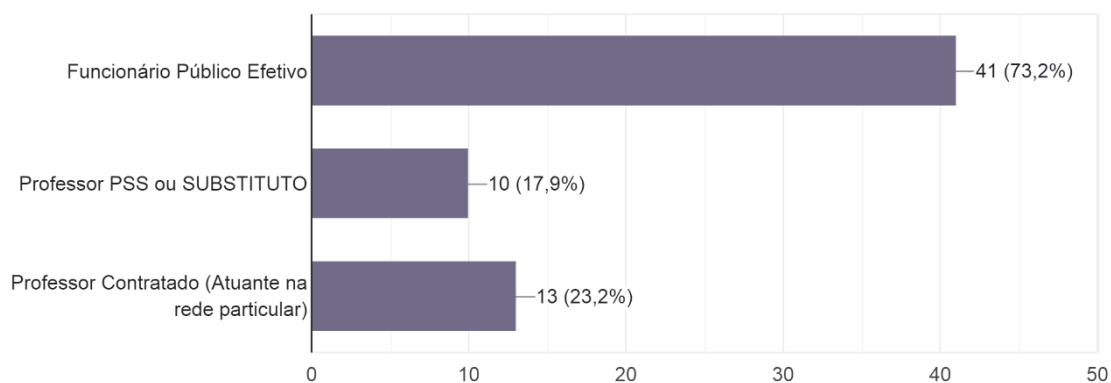
Fonte: Dados organizados pelos autores

GRÁFICO 3: ETAPA DE ATUAÇÃO



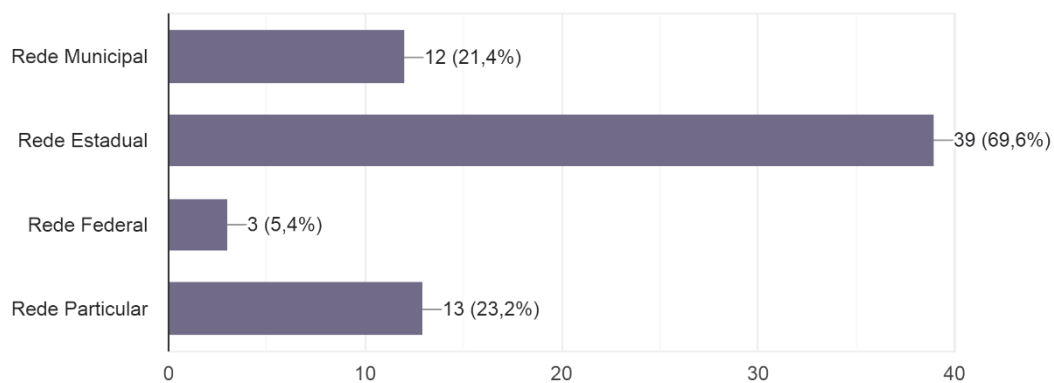
Fonte: Dados organizados pelos autores

GRÁFICO 4: TIPO DE VÍNCULO EMPREGATÍCIO



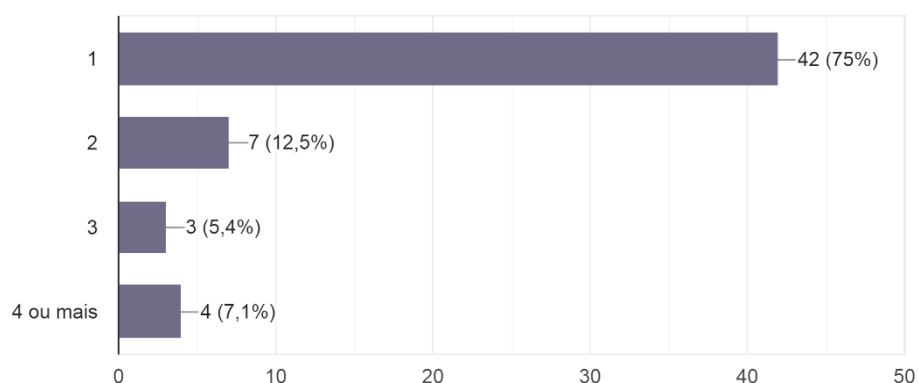
Fonte: Dados organizados pelos autores

GRÁFICO 5: ESFERA DE ATUAÇÃO



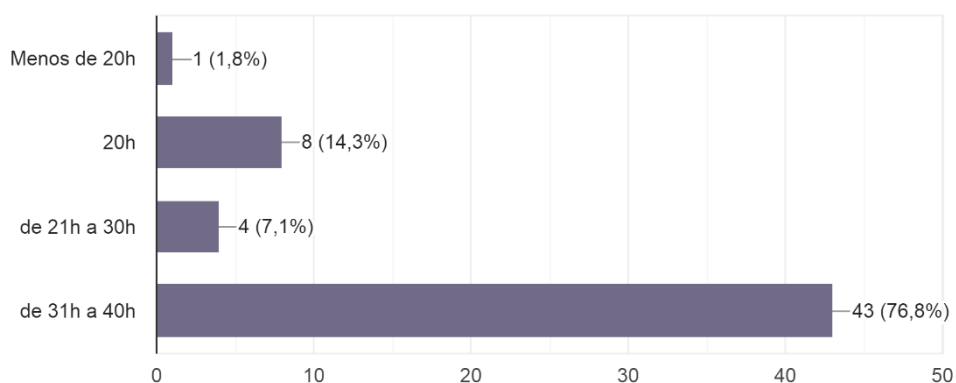
Fonte: Dados organizados pelos autores

GRÁFICO 6: NÚMERO DE INSTITUIÇÕES EM QUE ATUA



Fonte: Dados organizados pelos autores

GRÁFICO 7: CARGA HORÁRIA



Fonte: Dados organizados pelos autores