

## Saúde mental, trabalho e psicologia

Mental health, work and psychology

Salud mental, trabajo y psicología

Recebido: 03/03/2022 | Revisado: 10/03/2022 | Aceito: 07/04/2022 | Publicado: 13/04/2022

**Merian Correia da Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4604-0919>

Faculdade de Macapá, Brasil

E-mail: [psymeriandasilva@gmail.com](mailto:psymeriandasilva@gmail.com)

**Eloiza Helena Brito de Oliveira**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3607-3565>

Faculdade de Macapá, Brasil

E-mail: [eloiza.h.b.o@gmail.com](mailto:eloiza.h.b.o@gmail.com)

**Luciane Barbosa da Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5100-6275>

Faculdade de Macapá, Brasil

E-mail: [lucianesilvapsi@gmail.com](mailto:lucianesilvapsi@gmail.com)

### Resumo

Este estudo tem por objetivo apresentar uma reflexão sobre alguns dos principais fatores que influenciam a qualidade de vida no trabalho de professores. É essencial que o professor tenha boa qualidade de vida no trabalho, isso diz respeito, principalmente à saúde mental deste profissional. Este documento foi constituído com base em uma revisão bibliográfica de abordagem qualitativa e sistemática de artigos publicados na plataforma de periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Nível Superior- CAPES. A atividade docente tem sido realizada constantemente em meio a fatores psicossociais estressantes relacionados tanto à natureza da função de ser professor, quanto ao contexto institucional: como demandas da “chefia”, e social como: a violência; em que o profissional docente está inserido. O homem necessita do trabalho e este muitas vezes é considerado como um fator importante no aumento da qualidade de vida. No entanto, percebe-se que nem sempre o trabalho cumpre esse papel, podendo influenciar negativamente o bem-estar do ser humano que por sua vez é desfavorecido pelo processo de adoecimento ocasionado por diversos fatores relacionados ao contexto da atividade laboral. Assim, a construção do bem-estar do professor passa necessariamente pela reflexão do seu desejo inicial de ser professor, e dos motivos que o levaram a não ter uma boa qualidade de vida no trabalho, ou seja, exercendo a sua profissão.

**Palavras-chave:** Mal-estar docente; Qualidade de vida no trabalho; Saúde mental.

### Abstract

This study aims to present a reflection on some of the main factors that influence the quality of work life of teachers. It is essential that the teacher has a good quality of life at work, this concerns, mainly, the mental health of this professional. This document was created based on a bibliographic review of a qualitative and systematic approach of articles published in the journals platform of the Higher Education Improvement Coordination - CAPES. The teaching activity has been constantly carried out in the midst of stressful psychosocial factors related both to the nature of the role of being a teacher and to the institutional context: such as demands from the “boss”, and social such as: violence; in which the teaching professional is inserted. Man needs work and this is often considered an important factor in increasing the quality of life. However, it is clear that work does not always fulfill this role, which can negatively influence the well-being of the human being, which in turn is disadvantaged by the illness process caused by several factors related to the context of work activity. Thus, the construction of the teacher's well-being necessarily passes through the reflection of his initial desire to be a teacher, and the reasons that led him to not have a good quality of life at work, that is, exercising his profession.

**Keywords:** Teacher malaise; Quality of life at work; Mental health.

### Resumen

Este estudio tiene como objetivo presentar una reflexión sobre algunos de los principales factores que influyen en la calidad de vida laboral de los docentes. Es fundamental que el docente tenga una buena calidad de vida en el trabajo, esto atañe, principalmente, a la salud mental de este profesional. Este documento fue elaborado a partir de una revisión bibliográfica de abordaje cualitativo y sistemático de artículos publicados en la plataforma de revistas de la Coordinación de Perfeccionamiento de la Educación Superior - CAPES. La actividad docente se ha desarrollado constantemente en medio de factores psicossociales estresantes relacionados tanto con la naturaleza del rol de ser docente como con el contexto institucional: como las exigencias del “jefe”, y sociales como: la violencia; en el que se

inserta el profesional docente. El hombre necesita trabajo y éste se considera a menudo un factor importante para aumentar la calidad de vida. Sin embargo, es claro que el trabajo no siempre cumple con este rol, lo que puede influir negativamente en el bienestar del ser humano, que a su vez se ve perjudicado por el proceso de enfermedad provocado por diversos factores relacionados con el contexto de la actividad laboral. Así, la construcción del bienestar del docente pasa necesariamente por el reflejo de su deseo inicial de ser docente, y de las razones que lo llevaron a no tener una buena calidad de vida en el trabajo, es decir, en el ejercicio de su profesión.

**Palabras clave:** Malestar docente; Calidad de vida en el trabajo; Salud mental.

## 1. Introdução

O entendimento do dia-dia sobre o que é e como é ser professor ou educador sofreu mudanças ao longo do tempo. Mudou também o jeito de ensinar e trabalhar pelo crescimento educacional do aluno. Por isso, para que se possa compreender o fazer docente é preciso, sobretudo, compreender a escola como uma organização cujas tradições e elementos se legitimam continuamente por meio da economia, política, social, história e cultura. A própria sociedade e seu modo de viver ajuda a transformar a qualidade do trabalho docente e a vida do docente.

O ritmo intenso, as precárias condições de trabalho, o aumento da exigência cognitiva, a perda de autonomia em sala de aula, a falta de acompanhamento técnico, políticas de educação diminutas, salários insatisfatórios, o não reconhecimento social, indisciplina/violência e desinteresse dos alunos influenciam negativamente na qualidade de vida dos professores provocando a desistência de atuar na profissão. Outras vezes, a insistência leva ao próprio adoecimento do profissional ou ainda a baixa qualidade do ensino (Mendes, 2015).

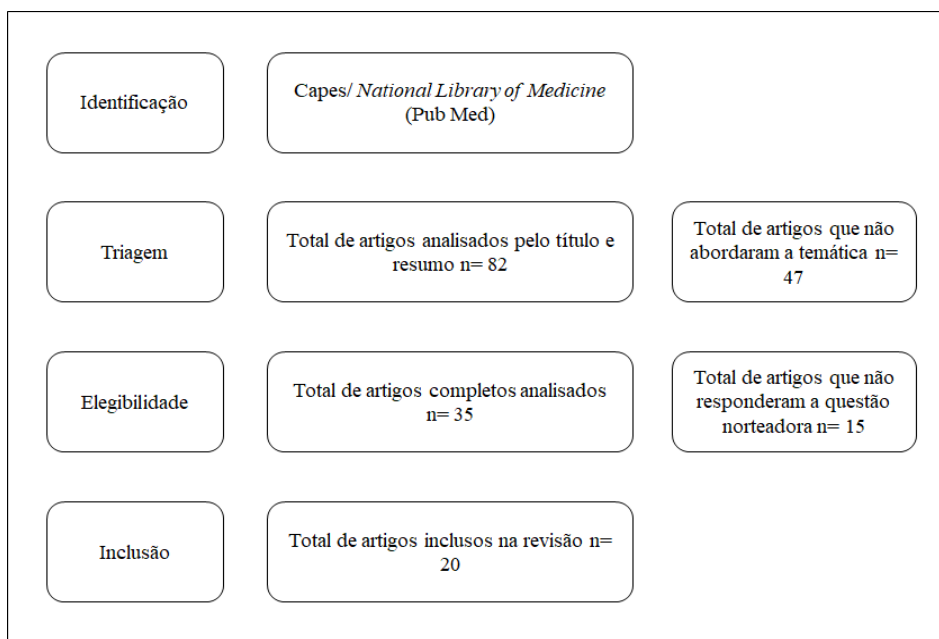
O fazer do professor quando é feito com qualidade proporciona aos alunos eleva sua auto-estima, fazendo o próprio educando confiar em suas potencialidades e apesar de muitos virem de uma realidade social cruel, somente através do trabalho desenvolvido pelo professor conseguem acreditar que é possível mudar sua qualidade de vida. Esse fazer somente é alcançado quando o professor tem à sua disposição a estrutura adequado, não está diretamente envolvido em conflitos sejam eles externos ou internos. É essencial que o professor também tenha boa qualidade de vida no trabalho, isso diz respeito, principalmente à saúde mental deste profissional. Este estudo tem por objetivo apresentar uma reflexão sobre alguns dos principais fatores que influenciam a qualidade de vida no trabalho de professores.

## 2. Metodologia

Este documento foi constituído com base em uma revisão bibliográfica de abordagem qualitativa e sistemática de artigos publicados na plataforma de periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Nível Superior- CAPES, na base *National Library of Medicine* com busca a partir de janeiro de 2012 até o dia 03 de janeiro de 2022, foram selecionados para a avaliação, todos os artigos que continham a combinação dos descritores "qualidade de vida no trabalho, saúde mental". Feita a seleção dos trabalhos procedeu-se uma do desenvolvimento da temática proposta. As pesquisas de abordagem qualitativa têm por característica o detalhamento de situações, a fim de se entender os indivíduos envolvidos na pesquisa, sendo que estes dados não podem ser padronizados como são os dados quantitativos (Ferigato, 2021).

A extração dos dados foi edificada em formulário específico, com registro de informações referentes ao título do estudo, ano de publicação, autor, tipo, objetivo, cenário, intervenção e resultados. Foram excluídos os artigos de opinião, editoriais e reportagens sem referências bibliográficas ou citações vagas, em que dados objetivos não se encontravam disponíveis (Figura 1).

**Figura 1:** Roteiro aplicado durante a seleção de artigos para o trabalho.



Fonte: Elaborado pelos autores.

Construída a planilha de estudos, as publicações 20 designadas foram avaliadas quanto aos critérios de qualidade. Foram utilizadas ainda, como padrões, as recomendações. A tabulação dos dados e análise estatística, foi realizada por meio do *Microsoft Excel*.

### 3. Resultados e Discussão

#### 3.1 Desenvolvimento do adoecimento psíquico docente à luz da psicologia

O profissional docente, tem enfrentado mudanças rápidas e intensas nas mais diversas áreas. Essas mudanças atingem, o contexto social, econômico e o avanço tecnológico (Andrade & Cardoso, 2016). O mercado torna-se cada vez mais competitivo. O profissional da educação precisa se reinventar e se atualizar todos os dias. Isso gera uma forte pressão sobre esse profissional, que além de lidar com a forte competitividade e transformações do setor, também depara-se com alunos que estão desmotivados, sem interesse em aprender, são indisciplinados e não respeitam o professor como figura de autoridade e saber na escolar (Alencar et al., 2022; Araújo & Souza, 2013).

A atividade docente tem sido realizada constantemente em meio a fatores psicossociais estressantes relacionados tanto à natureza da função de ser professor, quanto ao contexto institucional: como demandas da “chefia”, e social como: a violência; em que o profissional docente está inserido. Desta forma, justifica-se a decisão da Organização Internacional do Trabalho (OIT) em considerar a docência uma atividade de risco. Visto que, os professores compõem a segunda categoria profissional mais acometida por doenças ocupacionais em nível mundial (Figueiredo & Roque, 2021).

A precariedade nas condições de trabalho do professor é algo bastante presente nas escolas do Brasil. A falta de material didático é constante, recursos que auxiliam o professor na ministração das disciplinas restando, muitas vezes, apenas a voz, a lousa, o giz. Por isso, existe um grande desafio que é sustentar a atenção cognitiva e o comprometimento dos alunos na sala de aula. Toda essa falta de investimento na educação leva a uma crescente depreciação na atividade docente. Assim, têm-se vulnerabilidade às doenças ocupacionais (Mesquita *et al.*, 2013).

Dentre as doenças ocupacionais em professores, as relacionadas a fatores psíquicos estão crescendo em muitos países.

São causas do adoecimento: as condições e formas de organização do trabalho que apresentam características que expõem o profissional a fatores estressantes. Tais fatores quando persistentes, podem levar à Síndrome de Burnout (Oliveira & Silva, 2021).

Essa síndrome caracteriza-se como um fenômeno psicossocial que ocorre como uma resposta crônica aos fatores estressores interpessoais na situação de trabalho, principalmente quando existe excessiva pressão, conflitos, poucas recompensas emocionais e de reconhecimento (Borba *et al.*, 2015).

Pessoas com altos índices de estresse e Burnout são menos produtivas no trabalho, têm risco aumentado de ficarem doentes ou adquirem outros transtornos mentais. Professores faltam mais ao trabalho, tornam-se menos eficientes, desumanizados, desmotivados e infelizes. Portanto, alternativas de redução de estresse e Burnout são importantes para se reverter esse quadro, sendo necessário inicialmente tomar conhecimento da prevalência do fenômeno e suas causas. O uso de medidas de estresse e Burnout são complementares, pois uma pessoa pode apresentar nível elevado de estresse e não ser Burnout (Oliveira & Silva, 2021).

Essa doença é reconhecida pela legislação brasileira (Lei nº 3.048/99, que envolve o Ministério da Saúde do Brasil), definida na perspectiva psicossocial com os sintomas i) exaustão emocional, sentimento de carência em recursos emocionais e geralmente relacionado à sobrecarga de trabalho; ii) despersonalização, dimensão desenvolvendo sentimentos negativos em relação às pessoas com as quais trabalha, acarretando em atitudes com estes sentimentos como indiferença e cinismo; iii) baixa realização pessoal, identificada pela avaliação negativa no trabalho afetando o autoconceito, autoestima e relacionamentos pessoais do sujeito (Rocha *et al.*, 2022).

Outra doença conhecida como “mal-estar docente”, é caracterizada por efeitos permanentes e negativos sobre a personalidade do professor, resultado das condições psicológicas e sociais em que se exerce à docência. O mal-estar é característico da atual realidade educacional do país. Os sintomas são a insatisfação com o trabalho, a diminuição das responsabilidades no fazer profissional, o absenteísmo, sentimento de esgotamento e depressão. A sobrecarga de trabalho, a falta de controle sobre o tempo, a burocracia excessiva e a dificuldade na relação com os supervisores fomentam essa doença (Andrade & Cardoso, 2016).

A presença de doenças como o mal-estar docente tem sido cada vez mais constante. As mudanças que têm ocorrido em relação à função do professor, como a fragmentação do seu trabalho e a complexidade das demandas que lhe são impostas, coincidem com um processo histórico de rápida transformação do contexto social. Assim o professor tem que se esforçar cada vez mais para atender a todas as demandas que lhe são atribuídas, além de atuar diretamente em suas competências pedagógicas, habilidades sociais e emocionais. Portanto, a saúde do professor deve ser alvo de preocupação por parte dos gestores institucionais e entidades sindicais (Rezende *et al.*, 2021).

Existe uma categorização em dois grupos para o mal-estar docente: as causas inerentes ao plano macro, e as que se relacionam ao plano micro. No plano macro, estariam os fatores sociopolíticos, que interferem no número excessivo de alunos por turma, na grande quantidade de exigências políticas que são postas sobre o trabalho docente e na ausência de amparo diante das condições de trabalho e da formação do professor. Já no plano micro, encontram-se as situações referentes às atividades que são feitas dentro do próprio local de trabalho, como por exemplo, a indisciplina e as dificuldades de aprendizagem dos alunos (Martins & Scatolin, 2018).

A saúde dos trabalhadores da educação se tornou um forte objeto de estudo devido a sua importância multidisciplinar. Especialmente neste campo há evidência de grande crescimento quanto ao número de agravos relacionados à saúde dos professores, com prejuízos que afetam tanto a saúde física como a psicológica, comprometendo a capacidade de trabalho. A Constituição Federal de 1988 tem um papel fundamental por ter afirmado a educação como um direito de todos, ampliaram-se os desafios de oferta e expansão da educação o que levou a sobre carga e estresse físico e emocional diário (Rocha *et al.*,

2022).

Pode-se dizer que o estudo da correlação entre saúde mental e trabalho se mostra ainda muito novo e que está sujeito a muitos erros e acertos. Na atualidade tem-se tempos contemporâneos vive-se um período de fortes incertezas, havendo enquanto tendência a precarização do trabalho entendida como fragilização dos vínculos contratuais devido à sobrecarga. Por exemplo, o docente atualmente é obrigado a produzir, em virtude de um projeto político explícito cunhado pelas tendências internacionais que interliga negócios, indústria, Universidades e o Estado e ao mesmo tempo é obrigado a dar aulas (Silva *et al.*, 2017).

Neste sentido, professores de rede de ensino público constituem categoria profissional especialmente atingida por problemas de saúde, seja em aspectos físicos, como psíquicos. A desvalorização de seu ofício, carga horária extenuante, as condições de trabalho, entre outros, tem acarretado aumento dos afastamentos, tornando a profissão cada vez menos atrativa para os futuros profissionais de ensino. Apesar dos avanços em termos das políticas educacionais, no que diz respeito à reconfiguração da atividade docente, entre as políticas erigidas e a prática ainda existe abismo a ser transposto (Santos *et al.*, 2021; Domingos & Silva, 2020; Silva *et al.*, 2017).

Nas últimas décadas, discursos presentes na literatura científica brasileira, que fundamentam a prática da formação dos professores, têm buscado ampliar o espectro de entendimento dessa prática, visando ancorar um saber fazer mais eficaz e menos desgastado na relação ensino-aprendizagem. Na sala de aula dos cursos de formação docente, porém, os conflitos entre professores e alunos têm representado um significativo tempo de queixa dos primeiros que falam das dificuldades em atuar nas salas de aulas e o mal-estar que daí advém (Rezende *et al.*, 2021).

Ensinar tornou-se penoso e há uma angústia por não saber fazê-lo atualmente. Estes professores parecem anunciar um descompasso entre suas concepções, valores e representações acerca do ensinar em relação aos estudantes com os quais atuam. Quando falam de seu trabalho, as palavras manifestam o descompasso: "É tão cansativo!"; "É um desafio."; "É muito difícil;" "Exige responsabilidade..." A psicanálise, nos últimos anos, tem feito incursão pelos espaços educacionais, ofertando bases teórico-conceituais e instrumentais. Isso permite um entendimento diferente dos problemas escolares (Sena, 2018).

O "mal-estar" na escola é uma realidade que, nos diferentes níveis de ensino, tem realmente vindo a aumentar. Essa realidade está se tornando cada vez mais presente no âmbito escolar. O mal-estar produz sintomas tais como o adoecimento, o absenteísmo, a impotência, a impaciência, o estresse, o fracasso em ensinar e a desistência da profissão. Essa situação acaba gerando angústia, impedindo, muitas vezes e de várias maneiras, que o professor vá à escola. Entre os inúmeros recursos de que lança mão para evitar ir de encontro à essas "situação traumática", resultando em frequentes adoecimentos somáticos ou psíquicos (Rezende, Oliveira & Ferraz, 2021).

### **3.2 Qualidade de vida no trabalho**

O trabalho sempre fez parte do contexto da sociedade humana, é a principal forma de desenvolvimento dessa sociedade sendo indispensável de sua existência. O homem necessita do trabalho e este muitas vezes é considerado como um fator importante no aumento da qualidade de vida. No entanto, percebe-se que nem sempre o trabalho cumpre esse papel, podendo influenciar negativamente o bem-estar do ser humano que por sua vez é desfavorecido pelo processo de adoecimento ocasionado por diversos fatores relacionados ao contexto da atividade laboral.

O conceito de qualidade de vida no trabalho é muito abrangente, pois envolve não somente as condições físicas, mas também todo um conjunto de condições psicológicas e sociais do ambiente de trabalho. A qualidade de vida no trabalho se interessa, por questões comportamentais que tratam das necessidades humanas e aos tipos de comportamentos individuais no ambiente de trabalho, identidade e de tarefa. A Qualidade de Vida é a união de diversos fatores que proporcionam equilíbrio e bem-estar ao ser humano. Nos aspectos, emocional, físico e mental, além de relacionamentos sociais com familiares e amigos

(Frate & Jesus, 2017).

A Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) envolve aspectos diversos do mundo do trabalho e de expectativas individuais, relacionando-se a recursos financeiros, e incentivos, mas principalmente a fatores ligados à saúde física e mental, à segurança e ao bem-estar daqueles que trabalham. Nesse sentido, os estudos sobre a temática trazem uma possibilidade de avaliar a satisfação do trabalhador em relação a fatores relativos ao contexto do trabalho e permitem fazer inferências sobre a real do funcionário quanto a satisfação em fornecer sua força de trabalho para a empresa (Frate & Jesus, 2017).

Entende-se que a Qualidade de Vida no Trabalho -QVT tem sido uma preocupação do homem desde o início de sua existência. Essa preocupação possui um destaque especial nas estratégias das organizações, desde a década de 1920, até os dias atuais observa-se mudanças em relação a valorização do trabalhador no dia-a-dia nas organizações. Compreender como estas mudanças ocorreram no decorrer dos anos é fator fundamental para o entendimento do cenário atual em relação ao avanço da psicodinâmica do trabalho (Gomes *et al.*, 2018).

No Brasil, a ideia Qualidade de Vida nas empresas ainda é mínima, mas tem avançado devido a necessidade de competir igualmente no mercado com outras empresas, por exemplo. Desta forma, verifica-se que não existe uma definição precisa na literatura científica quanto ao conceito de Qualidade de Vida no Trabalho. Mas, na percepção de alguns autores a Qualidade de Vida no Trabalho pode ser vista como uma estratégia, cujo intuito é aliar os interesses individuais ao da organização para atingir um bem comum beneficiando o funcionário (Gomes *et al.*, 2018).

As empresas tornaram-se extremamente competitivas no mercado depois que perceberam a importância do trabalhador e de seu capital humano como um todo. Isso aconteceu devido a Globalização que obrigou as empresas a se adaptarem ao logo do processo histórico. Novas máquinas e tecnologias foram criadas e implantadas, estas mudanças promoveram diversas reflexões dos empresários, onde eles começaram a perceber que as pessoas são as responsáveis pelos resultados obtidos e se elas sofrem qualquer problema seja físico, mental ou psicossocial, a produção é menor, por isso a saúde do trabalhador é importante (Carvalho *et al.*, 2013).

Constata-se nos parágrafos acima que ainda não há uma definição precisa e consensual, na literatura científica sobre a qualidade de vida no trabalho, uma vez que a implementação desse tema em nosso país e em nossas instituições ainda é principiante. Muitos pesquisadores defendem que a qualidade de vida no trabalho pode ser entendida com uma estratégia, cuja meta principal de tal abordagem volta-se para a conciliação dos interesses dos indivíduos e das organizações, ou seja, ao mesmo tempo em que melhora a satisfação do trabalhador, melhora a produtividade da empresa ou do setor público (Tella *et al.*, 2022).

Entre a satisfação, e a permanência no trabalho podem ter uma correlação positiva, porém pode ser algo desafiante e difícil de ser atingido. Pois, muitas vezes em situação dialética há uma retroalimentação entre desemprego e sobrecarga de trabalho, haja visto que os já empregados acabam por aceitar o acúmulo de funções e tarefas por medo de serem despedidos. O desgaste mental é facilitado neste contexto em decorrência do acúmulo de prejuízos e perdas subjetivas, sociais e até fisiológicas decorrentes do medo, da sobrecarga e acidentes de trabalho (Seligmann-Silva, 2015).

### **3.3 Entre o ser e o fazer: a construção do bem-estar docente**

Boa parte das pessoas, quando ainda criança, tem como um dos seus mais valorosos sonhos ser um grande professor e ajudar outras crianças a aprender e a serem educadas. Elas brincam de ensinar nas escolas improvisadas em suas casas. Nesses momentos é que elas vivem realmente como um professor feliz com sua profissão tão desejada. Isso ocorre por que ai não existe a preocupação com os salários insuficientes e atrasados, com o sustento de sua família, com o baixo rendimento da classe ou ainda com a falta de respeito de muitos dos alunos. Tem-se a plenitude do ser professor, do ensinar e aprender a ensinar com paciência (Lima *et al.*, 2022).



As crianças crescem e poucas continuam com o sonho de ser professor. A ideia muda porque elas conhecem, no dia-a-dia, a dura realidade de educar as pessoas, as dificuldades que são vivenciadas por elas, mesmo quando ainda são alunos pois estão diretamente envolvidas na tarefa que têm os seus próprios professores. Essa realidade faz com que as pessoas quando adultas desistam do sonho de ser educador para atuar em outras áreas da sociedade. A realidade é marcada por dificuldades e grandes desafios, e os que persistem podem ser considerados realmente heróis, que atuam na transformação das perspectivas de outras pessoas para o futuro (Andrade & Cardoso, 2016).

Ser professor no Brasil significa superar muitos obstáculos no cotidiano do trabalho. Geralmente, as escolas possuem poucas estruturas tendo um descompasso com a necessidade que o professor tem para oferecer uma boa aula, cadeiras, mesas e lousas que seria o básico do básico muitas vezes faltam. Em muitos casos o professor se solidariza e comprar os materiais necessários com recursos do próprio bolso. Tudo devido a esperança que mantém em um futuro melhor para as próximas gerações da nação brasileira. Por que esse professor um dia sonhou em ser professor, sonhou ser um influenciador, um transformador e criador de ideia especiais.

O professor é uma pessoa com determinação que sofre com o não reconhecimento vários setores da sociedade e que mesmo assim continua lutando para fazê-la melhor. O professor transmite para o seu aluno não somente o “b + a bá” mas, também a beleza dessa valiosa profissão. O professor, inúmeras vezes permanece em sala e salva vidas das, mas diversas formas de violências atuais, mesmo aquelas violências físicas e mortais que vemos nos noticiários e que estão se adentrando às escolas do Brasil de forma abrupta e não anunciada.

O Brasil é um dos países que pior remunera os seus professores. O reconhecimento pelo bom trabalho realizado pelo professor dificilmente vai além de um aperto de mãos e uma “tapinha nas costas”. É triste, mas, essa é a realidade dessa gigantesca nação. Mesmo assim, o professor não desiste de seus ideais e objetivos, que é forma e ajudar formar pessoas melhores. Esse fazer educacional por diversas vezes passa pelo mal-estar físico e mental. Mas, o professor supera esses obstáculos e encontra o caminho certo para incentivar os seus estudantes para as novas oportunidades de crescimento (Andrade & Cardoso, 2016).

Muitos professores atuam com sobrecarga de trabalho nas escolas, mesmo assim eles o fazem para não deixar o aluno sem a atenção que precisam e que merecem. O trabalho desses educadores vai além de uma simples aula é realmente dedicação e esforço para construir um mundo melhor. Muitos viajam longas distancias para os interiores dos estados, são viagens cansativas desconfortáveis e que a única recompensa é ver o sorriso e o desenvolvimento de uma criança ou mesmo um jovem que tenta mudar sua própria realidade. A fadiga, o cansaço, baixo salário o mal-estar na escola são problemas que os professores enfrentam na sua profissão (Silva *et al.*, 2017).

O fazer do professor tem sido bastante discutido pelos educadores preocupados, sensíveis e comprometidos com a promoção expressiva dos seus alunos, na perspectiva de favorecer o seu pensamento crítico, e criativo frente a sociedade local e planetária. Pois estes professores estão interessados, não na formação mecânica do conhecimento, mas, sim a compreensão do valor dos sentimentos, das emoções, do desejo, da insegurança a ser superada pela segurança do medo que, ao ser educado, vai gerando a coragem. A coragem do uso social do conhecimento como mecanismo de construção do meio.

Neste sentido, o bem-estar docente é importantíssimo para a boa formação do estudante e também é claro para o próprio docente. Assim, ao longo de muitos séculos a arte de ensinar está sendo passada a profissionais que a recebem como uma valiosa missão. O que não é passado é os problemas a serem enfrentados e que por muitas vezes retiram o professor da sala de aula deixando-o em uma condição de incapacidade para exercer a desejada profissão. Isso deve ser repensado a nível das organizações de governo seja ela federal, estadual ou municipal. O resultado deve ser novos investimentos, capacitação e acolhimento para profissionais docente.

A capacitação de docentes é fundamental, principalmente em formação continuada. A formação continuada é um

processo que deve, fundamentalmente, constituir uma oportunidade de reconstrução do bem-estar docente, sendo fundamental que constitua-se em oportunidade para a cooperação, no sentido da resolução de problemas comuns, fornecendo apoio mútuo. Essa formação deve ocorrer no combate aos problemas reais dos professores, pois o foco principal tem de ser a sua prática diária na escola, pois cada vez deve-se conceber a formação de professores como um processo de autoaprendizagem e reflexão e auto avaliação (Silva *et al.*, 2017).

#### 4. Considerações Finais

O acolhimento deve reduzir os níveis de estresse que o profissional adquire ao longo da semana de trabalho. Pois isso gera um ciclo de estresse ao longo do mês e ano letivo, nos quais há o cansaço e o esgotamento dos professores em função das atividades por eles desenvolvidas. No ano letivo, verifica-se um aumento progressivo do nível de estresse nos professores com picos de maior intensidade no final de cada período. Nesse sentido, o acolhimento serve para orientar melhor a Educação de professores, na tentativa de alcançar um maior significado e profundidade na dinâmica interpessoal em ambientes de ensino, tanto para professores como seus alunos.

A construção do bem-estar do professor passa necessariamente pela reflexão do seu desejo inicial de ser professor, e dos motivos que o levaram a não ter uma boa qualidade de vida no trabalho, ou seja, exercendo a sua profissão. Passa ainda por estratégias para diminuir os fatores de estresse como falta de estrutura física e aparelhamento da escola, falta de incentivo salarial, falta de interesse dos alunos enfim...mal-estar docente. Com o estabelecimento de um ambiente e condições ótimas para haver o bem-estar docente.

Estudos relacionados com a saúde dos professores são muito importantes. Faz-se necessário estudos que avaliem a relação entre a quantidade de horas trabalhadas pelos professores e a saúde mental e física desses profissionais.

#### Referências

- Alencar, B. E. R., Gomes, R. C. N. T., Ferro, I. T.; Viana, A. B., Grangeiro, G. R., Pereira, C. T. F., Ildefonso, D. M., & Maia, G. M. C. (2022). Compreendendo o adoecimento mental pelo esgotamento profissional da Síndrome de Burnout: uma revisão integrativa, *Brazilian Journal of Health Review*. 5(1), 2642-2658.
- Andrade, L. A. S., & Cardoso, P. R. S. (2016). Mal-estar na educação: o sofrimento psíquico de professores em decorrência do trabalho. *Ciências Humanas e Sociais. Aracaju*, 3(2), 51-64.
- Araújo, L. M. B. F. & Sousa, R. R. (2013). Adoecimento psíquico de professores da rede pública estadual: perspectiva dos docentes. XXXVII Encontro da ANPAD, 1-9.
- Borba, B. M. R., Diehl, L., & Santos, S. S. A. (2015). Síndrome de Burnout em professores: estudo comparativo entre o ensino público e privado. *PsicolAm*. 33(80), 11.
- Carvalho, J. F., Martins, E. P. T., Lucio, L., & Papandrea, P. J. (2013) Qualidade de Vida no Trabalho e Fatores Motivacionais dos Colaboradores nas Organizações. *Educação em Foco*. Edição nº 07,
- Domingos, S. F. P., & Silva, J. C. (2020) Inteligências Emocionais na Prevenção e Enfrentamento á Síndrome De Burnout na Docência do Ensino Superior. *VEREDAS-Revista Interdisciplinar de Humanidades*, 3(5), 125-149.
- Ferigato, E. (2021). A síndrome de Burnout: sofrimento psíquico nos profissionais de recursos humanos. *REVISTA CIENTÍFICA ACERTTE - ISSN 2763-8928*, 1(2), e127. <https://doi.org/10.47820/acertte.v1i2.7>
- Figueiredo, S. L., & Roque, J. I. B. (2021) Sofrimento psíquico e síndrome de Burnout em docentes do ensino superior: uma revisão sistemática. *Revista Amazônica*, XIII(1), 527-554.
- Frate, F., & Jesus A. S. (2017) Qualidade de vida no trabalho e sofrimento: um estudo na empresa Alpha.
- Gomes, C. M. (2018) Qualidade de vida no trabalho pela perspectiva dos trabalhadores do setor de desenvolvimento analítico/estabilidade em uma indústria farmacêutica em Anápolis – goiás. *Anais dos Cursos de Pós-Graduação Lato Sensu UniEVANGÉLICA v.02 n.02*.
- Lima D. F., Lima L. A., Sampaio, A. A., Stobaus, C. D. (2022) Revisão sistemática de revisões da literatura sobre a síndrome de Burnout em docentes do ensino superior no Brasil. *Perspectivas em dialogo*. 9(19).
- Martins, L. A., & Scatolin, H. G. (2018) O Papel do psicólogo no ambiente de trabalho na prevenção das doenças ocupacionais dos profissionais da educação. *Espacios*, 39(43), 14.



- Mendes, M. L. M. (2015). A precarização o do trabalho docente e seus efeitos na sua de dos professores da Rede Municipal de Ensino do Recife. *Revista Humanae*, 9(1), 62-75.
- Mesquita, A. A., Gomes, D. S., Lobato, J. L., Gondim, L., & Souza, S. B. (2013). Estresse e Síndrome de Burnout em professores: prevalência e causas. *Psicologia Argumento*, 31(75), 627-635. 10.7213/psicol.argum.31.075.DS05
- Oliveira, L. V., & Silva, A. M. (2021). Burnout docente na educação básica: um olhar para os fatores de risco e prevenção apontados pela literatura. *Scientia generalis*, 2(2), 271–280.
- Rezende, I. B., Oliveira, J. F., Ferraz, D. P. A. (2021). Mal-estar docente e inclusão: uma revisão bibliográfica a partir de teses e dissertações da CAPES. *Research, Society and Development*, 10(17), e159101724399.
- Rocha, A. J. dos S., Nascimento, F. L. (2021) Psicologia: análise bibliográfica da Síndrome de Burnout no contexto da pandemia da covid-19. *Boletim de Conjuntura (BOCA)*, 7(21), 72–85, 10.5281/zenodo.5519960. <https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/473>.
- Santos, L. S., et al. (2021). Prevalência da síndrome de burnout e fatores associados em cirurgiões-dentistas atuantes na região metropolitana de Salvador, BA. *Brazilian Journal of Health Review*, 4(6), 26448-26460,
- Seligmann-Silva, E. (2015). Desemprego e desgaste mental: desafio às políticas públicas e aos sindicatos. *Revista Ciências do Trabalho*, (4), 89-109.
- Sena, J.I. (2018). O nome atual do mal-estar docente. *Educação em Revista*. 34, e177301.
- Silva, V. A; Coimbra, A, K. S.; Yokomiso, C. T. (2017). Saúde dos professores do ensino fundamental da rede pública e a construção dos espaços psíquicos compartilhados. *VINCULO – Revista do NESME*, 14(2).
- Tella, C. C., Teles, L., & Bianchini, L. G. B. A. (2022). Síndrome de Burnout em professores do ensino superior no período de pandemia do Covid-19. *Humanidades & Tecnologia (FINOM)*. 33, doi.org/10.47247/1809.1628.33.172.