



EDUCAÇÃO PARA A EXISTÊNCIA: SAÚDE MENTAL, TRABALHO DOCENTE E PROFISSIONALIZAÇÃO

Eline Santos Araújo¹
Silvânia Lúcia de Araújo Silva²

INTRODUÇÃO

Esta pesquisa objetivou estudar, analisar e compreender como o profissional em Educação, à luz do trabalho docente na contemporaneidade, tem desenvolvido sua práxis a partir da percepção dos sentimentos que geram sofrimento e repercutem em sua saúde mental e em sua profissionalização. Metodologicamente, refere-se a uma pesquisa de caráter qualitativo, desenvolvida numa escola pública localizada no município de Bananeiras/PB, a “Escola Municipal de Ensino Fundamental Xavier Júnior”, cujos sujeitos envolvidos se trataram das docentes da escola e dos alunos da Licenciatura em Pedagogia (CCHSA/UFPB), participantes do Programa Residência Pedagógica.

Acreditamos que a práxis docente está relacionada também a como o profissional se encontra psicologicamente, repercutindo diretamente sobre sua profissão, o ambiente de trabalho e as relações interpessoais, isto porque “os conceitos de saúde mental abrangem, entre outras coisas, o bem-estar subjetivo, a auto-eficácia percebida, a autonomia, a competência, a dependência intergeracional e a auto realização do potencial intelectual e emocional da pessoa” (OMS, 2001, p. 3).

O ambiente de trabalho coloca o professor em situação de estresse contínuo, e este profissional precisa aprender a lidar com suas emoções para que o acúmulo de estresse não seja tão desgastante, e não culmine em dano à sua saúde. De acordo com Picado (2009, p. 11), “o stress surge de processos perceptivos e cognitivos que produzem sequelas físicas e psicológicas”. Com efeito, o stress docente é um conceito complexo

Este resumo expandido é resultado de um projeto de pesquisa da Universidade Federal da Paraíba - UFPB

¹ Graduanda do Curso de Pedagogia da Universidade Federal da Paraíba – UFPB. Aluna bolsista PIBIC, elinearaujo831@gmail.com;

² Professora Orientadora do Projeto PIBIC. Doutora, Universidade Federal da Paraíba - UFPB, silvaniaaraujo@voax.com.br.



que contempla um conjunto de respostas cognitivas, afetivas e comportamentais que ocorrem nas situações de trabalho em que os professores interpretam as condições ambientais como exigências que ultrapassam os recursos pessoais (PICADO, 2009).

Este estudo, portanto, implica numa série de fatores que foram observados e pontuados pelos sujeitos participantes, que influenciam na questão psicoemocional do professor lhes causando angústias e aflições em relação a profissão. Os docentes necessitam ter um autocontrole de suas emoções e sentimentos para lidarem melhor com situações de conflito interno, advindos do esgotamento emocional do dia a dia profissional. Para tal, conforme os estudos paralelos que fomos realizando, faz-se necessário desenvolver uma inteligência de caráter emocional. A inteligência emocional é uma das inteligências múltiplas existentes no ser humano. Ela está vinculada a como as pessoas percebem suas emoções e como lidam com elas nas questões inter e intrapessoais, que implica na...

[...] capacidade de criar motivações para si próprio e de persistir num objetivo apesar dos percalços; de controlar impulsos e saber aguardar pela satisfação de seus desejos; de se manter em bom estado de espírito e de impedir que a ansiedade interfira na capacidade de raciocinar; de ser empático e autoconfiante (GOLEMAN, 2011. p. 63).

Isto posto, ao compreender a importância do exercício de uma inteligência emocional que organize as emoções do ser humano, corroborando para sua vida, tanto no individual quanto no coletivo, justificamos a necessidade de pesquisar como nós, professores e futuros professores, temos lidado com as situações desafiadoras e conflitantes que permeiam nossa profissão e repercutem em nossa saúde mental. Mais do que sempre, portanto, precisamos nos educar para manter nossa existência.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

Semanalmente, estivemos no lócus em que se desenvolveu esta atividade de pesquisa. De natureza qualitativa, nossa pesquisa contou com observações participativas, entrevistas informais e a aplicação de um questionário online. As observações foram realizadas nas salas de aula para que pudéssemos acompanhar a



prática das professoras e a participação dos estudantes residentes em ação pedagógica e como lidam com a (futura) profissão diariamente. As observações foram participativas, por isso, no momento das observações, também estivemos presentes nas aulas, nas atividades junto às crianças, bem como estivemos à disposição para o que as professoras precisassem. Consideramos as observações importantes para este estudo, pois,

As emoções das pessoas raramente são postas em palavras; com muito mais frequência, são expressas sob outras formas. A chave para que possamos entender os sentimentos dos outros está em nossa capacidade de interpretar canais não-verbais: o tom da voz, gestos, expressão facial e outros sinais (GOLEMAN, 2011, p. 133).

Realizamos entrevistas sempre deixando-os a vontade para que falassem espontaneamente. As entrevistas foram realizadas, em caráter informal, com o intuito de conhecer melhor os sujeitos da pesquisa e saber, de acordo com eles, como é trabalhar nos anos iniciais do ensino fundamental. Mais a frente, destacamos nossas interpretações acerca das respostas colhidas, cujas questões foram propostas de maneira bem informal e também através do questionário aplicado online, já que nos encontrávamos sob distanciamento social, conforme orientações dos órgãos de saúde no combate à pandemia da Covid-19.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Através dos recursos utilizados para respaldar a natureza de nossa pesquisa qualitativa, observações, conversas informais, participações em sala de aula, considerando também as respostas advindas do questionário. Para uma melhor sistematização e organização, utilizamos um código numérico para denominar os sujeitos participantes. Ressaltamos, ainda, que para feitura deste resumo, fizemos um breve recorte da pesquisa engendrada, uma vez seu desenvolvimento não comportaria nesse formato de trabalho científico.

Com base nos recursos supracitados, pudemos perceber que um dos motivos que mais gera inquietações nas professoras é o fato de terem que lidar com os diferentes níveis de aprendizagem das crianças que recebem em suas turmas, a partir dos relatos docentes, apresentam dificuldade para o trabalho dos conteúdos gerais, inerentes ao ano em que se encontram as crianças, ao mesmo tempo em que têm que alfabetizar algumas



crianças que não acompanham o nível de desenvolvimento dos demais. Essa divergência e falta de homogeneidade em relação ao desenvolvimento dos alunos as preocupam em demasia, como destaca essa fala:

“Pra mim... assim o que eu tenho mais dificuldade é justamente isso, porque a gente não pega uma sala homogenia, então tem crianças que estão alfabetizadas, tem crianças que estão em processo, tem crianças que ainda não conseguiram, então a gente pega crianças em vários níveis né, então é uma multisseriação dentro de uma sala seriada, então é bem complicado pro professor ele conseguir dar assistência a todos, a todos os alunos né, é uma das principais dificuldades” (Professora 9).

Os desafios da profissão e o “desdobrar-se” diário dos profissionais causam desgastes que podem vir a gerar graves problemas psicológicos, assim como, agravar a situação daqueles que já enfrentam problemas relacionados. Dentre as entrevistadas, deparamo-nos com as aflições vivenciadas por uma professora que sofre com ansiedade, cujo relato destaca o sofrimento por que passa na profissão e as dificuldades de lidar com a prática docente.

“Foi um dos anos mais conturbados pra mim nesse sentido, eu cheguei a um ponto, e eu digo assim de desgaste mental, emocional, tão grande que eu não conseguia mais dormir direito, eu achei que eu ia entrar em depressão, e assim minha filha era algo muito forte em mim, era como se eu tivesse enfartando...” (Professora 2).

Então, continuamos o diálogo e ela relata:

*“... chegou a um ponto que eu não dormia mais, por exemplo, se fosse um período de avaliação, a noite eu não dormia porque ficava era como se eu tivesse fazendo tudo aquilo que eu fazia durante o dia, eu fiquei num desgaste tão grande e eu não chorava era como se eu chorasse por dentro...”
“... pra volta do segundo semestre foi muito difícil demais pra mim, e ai eu fui tentando voltar só que ai a coisa já passou para o corpo, pro físico, minha filha olhe chegou o ponto que, ai comecei muita dor nos braços nas articulações, ai cheia o rosto, minha filha meu rosto era espinha que você nam (sic), sabe? Ai começou era um problema atrás do outro, um problema atrás do outro, e resumindo a historia, hoje eu me sinto um pouco melhor em relação a isso mas eu continuo, ai a psicóloga disse tudo isso e porque você somatizou, agora o corpo ta botando pra fora então o que que acontece, não tratou a mente, ai agora o corpo vai e reage, mas assim eu to terminando o ano meio que assim, a sensação que eu tenho é essa, é como se alguém tivesse me empurrando, e eu pedindo ao senhor Jesus que finalize, porque olha emocionalmente eu digo a você eu me sinto esgotada” (Professora 2).*



O que ocorreu com a Professora 2 é explicado por Sousa e Freitas (2016) ao afirmarem que o estado afetivo angustiado e deprimido desencadeia, por exemplo, uma cascata de mudanças adversas no funcionamento endócrino e imunitário e cria uma susceptibilidade maior a uma série de doenças físicas. Para o autor, é sabido que existe uma relação entre o estresse e o desenvolvimento do resfriado comum.

Nesta perspectiva, há a necessidade de ajudar esses (futuros) profissionais a lidarem com as aflições do dia a dia, desenvolvendo, como já destacamos, uma inteligência emocional para que, além de reconhecerem os fatores que lhes causam angústias, saibam desenvolver mecanismos para lidar com seus sentimentos. E, assim, prevenir o mal-estar mental e seus sintomas. “O exercício de relaxamento ajuda os pacientes a lidar com parte da angústia que trazem os sintomas, e também com as emoções que podem estar provocando ou exacerbando esses sintomas” (GOLEMAN, 2011, p. 299).

Torna-se importante demonstrar que é possível utilizar as emoções de forma inteligente e adaptá-lo, contribuindo assim para a saúde mental das pessoas, em especial do professor, levá-lo a refletir sobre como compreender suas emoções, e a capacidade de controlar as mesmas para promover o crescimento tanto emocional e intelectual dele e de seus alunos (SOUSA; FREITAS, 2016, p. 99).

Sob o respaldo dos relatos desenvolvidos, como resultado, podemos enfatizar que não dá para dissociar o “ser emocional do ser profissional”, pois, ambos se constroem em conjunto representado pelo “ser humano”. No entanto, é possível trabalhar as emoções e sentimentos pra que não interfiram de forma negativa na práxis docente. É perceptível a importância e necessidade dessa prática, isto porque desenvolver mecanismos para lidar com os sentimentos que nos movem, seja para aqueles que já estão há anos na profissão quanto para os que estão ainda em formação, é uma necessidade para manter a existência desse profissional. Na verdade, sua própria existência, como ser humano.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho docente é árduo e acarreta grande desgaste físico e psicológico no profissional da área. Por meio desse estudo, percebemos o “peso” do “ser professor na



atualidade”, a angústia da prática docente, as cobranças externas e internas que afligem os profissionais da área. Há diversos fatores que implicam na questão do bem-estar mental do professor, levando o profissional a estados que vão desde a falta de motivação profissional e desinteresse para desenvolver suas práticas em sala de aula até estados patológicos desenvolvendo doenças como ansiedade e depressão.

Isto posto, considera-se que a melhor maneira desses profissionais estarem articulando as emoções e o trabalho é desenvolvendo a inteligência emocional, pois, os mecanismos que envolvem a compreensão dos próprios sentimentos, de entendê-los e trabalhá-los a seu favor podem permitir o gerenciamento de suas emoções e repercussões em sua vida profissional, com o intuito de ressignificá-los para que possam amenizar o impacto do estresse diário e, ainda, consigam desenvolver sua práxis de forma mais leve e produtiva.

Em tempo, precisamos, no bojo dessas discussões, trazer o conceito de inteligência emocional para que o profissional em educação se fortaleça emocional e profissionalmente, de maneira que o ambiente de trabalho não lhe seja um “fardo”. Ao se educar emocionalmente, o professor, em especial, está corroborando para a existência de sua profissão, de sua própria vida.

Palavras-chave: Trabalho Docente, Saúde Mental, Profissionalização, Inteligência Emocional.

REFERÊNCIAS

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

Organização Mundial da Saúde. **Relatório sobre a saúde no mundo 2001: Saúde mental: nova concepção, nova esperança**. Geneva, 2001. Disponível em <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/relatorio-mundial-da-saude-2001--saude-mental-nova-concepcao-nova-esperanca-pdf.aspx>. Acesso em 18/07/2020.

PICADO, Luís. **Ser professor: do mal-estar para o bem estar docente**. Psicologia, 2009. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0474.pdf>. Acesso em 19/07/2020.

SOUSA, A. T. C; FREITAS, M. C. M. A. **A interferência da inteligência emocional na práxis do professor**. UniEVANGÉLICA, 2016.