

SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES NO ÂMBITO ESCOLAR

Vitória Maria Tavares de Sousa

<http://lattes.cnpq.br/5978467646851125>

<https://orcid.org/0009-0009-9267-9199>

E-mail: vtoriattavares@gmail.com

DOI-Geral: <http://dx.doi.org/10.47538/RA-2025.V4N1>

DOI-Individual: <http://dx.doi.org/10.47538/RA-2025.V4N1-04>

RESUMO: O artigo em questão irá tratar sobre a saúde mental dos professores no âmbito escolar e em como os mesmos se sentem diante de suas realidades singulares e desafiadoras. A coleta de dados para o fornecimento de informações foi feita através de um formulário, onde os professores de uma instituição privada, localizada no Ceará, puderam discorrer sobre suas opiniões relacionadas as perguntas que constavam no questionário. O método escolhido preservou a identidade dos participantes para que os mesmos não fossem identificados. Em sua grande maioria, os professores sentem que sua saúde mental está sendo afetada pela profissão, porém, a minoria pensa em abandonar o trabalho docente.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde mental. Professores. Educação.

MENTAL HEALTH OF TEACHERS IN THE SCHOOL CONTEXT

ABSTRACT: The article discusses the mental health of teachers within the school environment, focusing on how they feel about their unique and challenging realities. Data for the study was collected through a questionnaire, where teachers from a private institution in Ceará were able to share their opinions in response to the questions posed. The chosen method ensured the anonymity of the participants to protect their identities. The majority of teachers feel that their mental health is being affected by the profession, although only a minority contemplate leaving the teaching profession.

KEYWORDS: Mental health. Teachers. Education.

INTRODUÇÃO

Os profissionais da área da educação são, sem sombra de dúvidas muito importantes para o crescimento e amadurecimento dos estudantes, independentes da faixa etária em que estejam inseridos. Os mesmos dão suporte sempre que é preciso e estão dispostos a ajudar.

Mas não são todas as vezes que os que sempre ajudam são ajudados. Diversos educadores passam pela árdua caminhada de desgaste emocional e rotina cansativa, o que muitas vezes pode acabar afetando a vida pessoal de alguns. Todo esse contexto faz com que os professores se sintam cada vez mais sobrecarregados e insuficientes naquilo que fazem. Porém, paradoxalmente, a minoria desistiria de sua função docente, para adentrar

em outra carreira.

Com o passar dos anos, pode-se perceber que a área da educação tem atraído cada vez menos estudantes. Muitas pessoas optam por seguir outra profissão, ou até adentram em alguma faculdade relacionada a docência, porém, visando apenas a facilidade por encontrar empregos, mas a porcentagem de pessoas que se formam em tal área por se identificarem, está caindo cada vez mais.

O objetivo desta pesquisa realizada em uma escola privada no estado do Ceará, foi coletar dados importantes para mostrar a realidade muitas vezes escondida. Uma realidade de docentes que consideram sua saúde mental abalada por conta do trabalho, e que se mostra em situações de estresse grande parte do tempo, o que faz com que sua vida pessoal seja fortemente afetada.

A pandemia foi um marco muito grande na vida de toda a humanidade, deixando marcas e ensinamentos para todos, inclusive, para os professores, que tiveram que se reinventar para conseguir entregar para seus alunos um ensino de qualidade em meio a tantos problemas que estavam acontecendo no mundo inteiro. Alguns conseguiram se adaptar facilmente à nova rotina e as demandas que recebiam, porém, alguns outros tiveram bastante dificuldade em relação a exposição à tecnologia e a falta de concentração e interesse por parte dos alunos, o que dificultava ainda mais as aulas e o aprendizado.

Durante este período, o aprendizado dos alunos decaiu consideravelmente, assim como o bem-estar e o entusiasmo dos docentes. Mesmo com toda a tecnologia e diversos recursos que podiam ser utilizados para construir uma aula atrativa, o modo de ensino remoto foi um grande desafio que os profissionais da área da educação encontraram durante sua carreira.

Em contrapartida, quando as instituições de ensino voltaram a funcionar presencialmente, outro fator passou a afetar a educação: a readaptação ao “normal”. O que antes era um desafio passou a ser uma rotina corriqueira, na qual muitos se acostumaram a viver. Com a volta do ensino tradicional, muitas coisas mudaram e este fator passou a ser um empecilho dentro da escola.

Esta nova realidade trouxe consigo muitos desafios que deveriam ser enfrentados pelos docentes, um deles seria o fato de lidar com crianças e adolescentes que estavam

acostumados a serem bombardeados com informações a todo o instante pelos aparelhos eletrônicos, e, como consequência disso, os mesmos tornaram-se imediatistas, sendo assim, extremamente desafiadores para seus professores e prejudiciais para sua própria aprendizagem.

A busca incessante dos professores por materiais mais didáticos e aulas mais atrativas ocasionou uma exaustão mental que repercute até os dias atuais. Além de ser um trabalho exaustivo, muitos alunos não atenderam à expectativa de seus docentes, levando assim, os profissionais da educação a um caminho de frustração e sentimento de insuficiência.

Muitos dos problemas adquiridos neste contexto e em diversos outros, ainda repercute na docência. Os professores estão cada vez mais desgastados e com sua saúde mental cada vez mais abalada e frágil.

Jefferson Peixoto da Silva (2023) ressalta que os estudos têm mostrado que as principais necessidades de afastamento dos professores de seus cargos estão relacionadas a saúde mental dos mesmos.

Em vista disso, faz-se necessário refletir em questão deste problema que vem afetando tantos profissionais da área da educação, pois, se não contivermos tal situação, ela poderá causar diversas adversidades que irão implicar diretamente na vida de muitos estudantes.

A EDUCAÇÃO DURANTE O PERÍODO DA PANDEMIA E SUAS CONSEQUÊNCIAS

No ano de 2020 ocorreram muitas mudanças em vários setores de trabalho devido a COVID-19, uma doença vinda da Ásia e, que em alguns casos poderia levar a óbito.

A educação foi um dos setores afetados pelo novo vírus, e como consequência a rotina escolar passou por uma grande mudança nos formatos de aulas. As aulas que sempre eram presenciais passaram a ser remotas, um formato que trouxe muitas dificuldades para os professores acostumados a lecionar suas aulas presencialmente e sem muita tecnologia aplicada. Porém, depois de diversas mudanças os profissionais que

fazem a educação tiveram que se adaptar ao novo para dar um ensino de qualidade aos alunos em um período tão difícil.

A mudança repentina de hábitos impactou na vida de educadores e educandos, provocando o declínio de aprendizado em alguns casos, o que gerou um desgaste emocional e intelectual de ambas as partes, pois, os alunos estavam desgastados e decaídos com relação ao aprendizado e os professores, na busca de melhorias para que seus discentes voltassem a interagir nas aulas passaram a experimentar um crescente cansaço mental, o que impactava diretamente em seu desempenho profissional.

O ensino remoto, por mais que tenha sido desafiador, foi uma alternativa adotada pelas escolas públicas e privadas para que a aprendizagem de seus alunos não fosse comprometida devido ao afastamento da unidade escolar.

Nesse contexto, o ensino remoto surge como alternativa para minimizar os prejuízos com o ensino e a aprendizagem[...] Diante disso, as escolas públicas e privadas precisaram adaptar-se às aulas remotas para que os estudantes de forma expressiva compreendessem o ensino remoto como promissor para concretizar a aprendizagem esperada no ensino regular (Souza, 2020, p. 10).

No ensino presencial não necessariamente utiliza-se tecnologia para discorrer as aulas, porém, com a mudança repentina de estratégia de ensino os professores tiveram que se adaptar a nova forma de ensinar e compreender de forma mais aprofundada a tecnologia, pois ela seria a base para que os mesmos pudessem passar para seus alunos o conhecimento necessário.

A falta de conhecimento no campo da tecnologia dificultou a rotina profissional dos educadores, tendo em vista que grande parte já estavam habituados a conduzir suas aulas sem o auxílio da tecnologia. Além disso, por ter sido uma mudança repentina não houve tempo suficiente para que se pudesse aprender de uma forma mais adequada como incluir o mundo digital na “sala de aula”.

Isso ocasionou uma grande carga emocional negativa em diversos professores, dificultando seu trabalho e, conseqüentemente, o aprendizado dos alunos, o que tornou tudo mais difícil, e afetando em grande massa a saúde mental dos professores.

OS DESAFIOS DO ‘PÓS PANDEMIA’

No ano de 2021, alguns estabelecimentos retomaram suas atividades após a regressão da propagação do vírus, porém, somente no primeiro semestre do ano de 2022 as aulas retornaram ao ensino presencial.

O maior desafio desta temporada foi a readaptação ao que já era rotina. Porém, depois de vários meses imersos na tecnologia, os estudantes apresentaram muitas dificuldades em exercitar sua concentração em sala de aula, principalmente quando não havia a presença de tecnologia no ambiente.

Os alunos estavam cada vez mais imediatistas e absorvendo uma grande quantidade de informação através de aparelhos eletrônicos, todavia, este fator era responsável por desviar a atenção do que realmente importava naquele momento, que era o foco em sala de aula. Para que os discentes retomassem ao seu ritmo anterior os professores tiveram que se reinventar e idealizar diversos tipos de atividades que chamassem a atenção dos alunos para suas aulas, porém, infelizmente, este é um problema enfrentado até os dias de hoje em diversas escolas. As consequências dos efeitos da pandemia ainda são um problema para a sala de aula.

Além disso, o desempenho e o rendimento dos alunos quanto aos fatores qualitativos e quantitativos decaíram consideravelmente, uma vez que a concentração e o foco em sala de aula são essenciais para um bom desenvolvimento escolar, o que desmotivava e desencorajava ainda mais os profissionais da educação responsáveis pelo desenvolvimento dos alunos.

Para medir o impacto causado pelo vírus da COVID-19, a SEDUC realizou uma pesquisa sobre tal tema, aplicando uma avaliação das disciplinas de português e matemática para as turmas de 5º e 9º anos do ensino fundamental e a 3ª série do ensino médio da rede estadual de São Paulo.

Quadro 1 - RESULTADOS DA DISCIPLINA DE LÍNGUA PORTUGUESA:

Etapa	SAEB 2019 ESTADUAL	AMOSTRAL 2021	DIFERENÇA DE PROFICIÊNCIA (AMOSTRAL - SAEB 2019)
5º Ano Ensino Fundamental	223	194	-29
9º Ano Ensino Fundamental	262	250	-12
3ª Série Ensino Médio	279	268	-11

Quadro 2 – RESULTADOS DA DISCIPLINA DE MATEMÁTICA:

Etapa	SAEB 2019 Estadual	AMOSTRAL 2021	DIFERENÇA DE PROFICIÊNCIA (AMOSTRAL - SAEB 2019)
5º Ano Ensino Fundamental	243	196	-47
9º Ano Ensino Fundamental	262	248	-14
3º Série Ensino Médio	273	255	-18

Após a análise dos resultados obtidos na pesquisa, pode-se perceber que o desempenho dos alunos tanto na disciplina de matemática quanto em português decaiu bastante quando é comparado com os resultados do SAEB 2019.

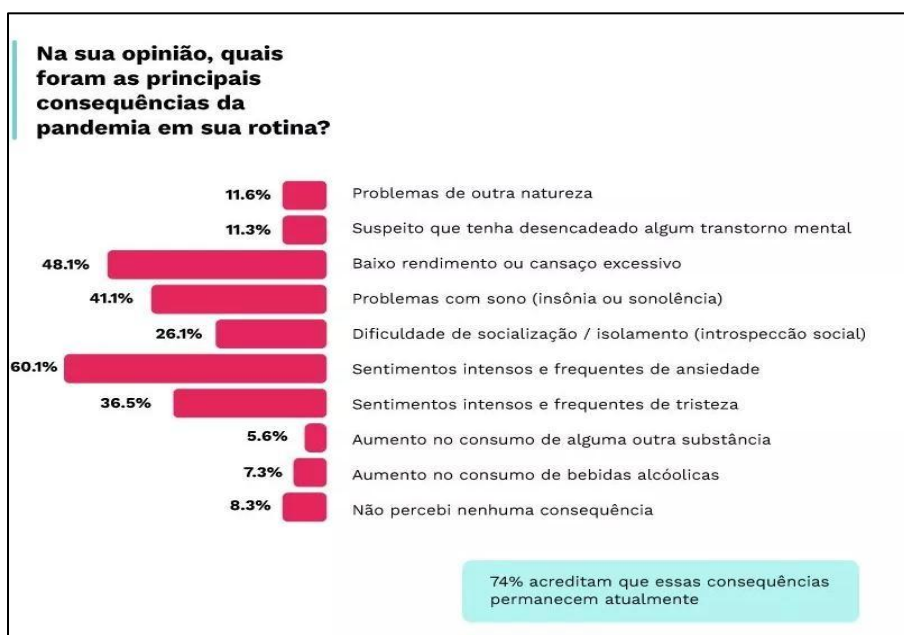
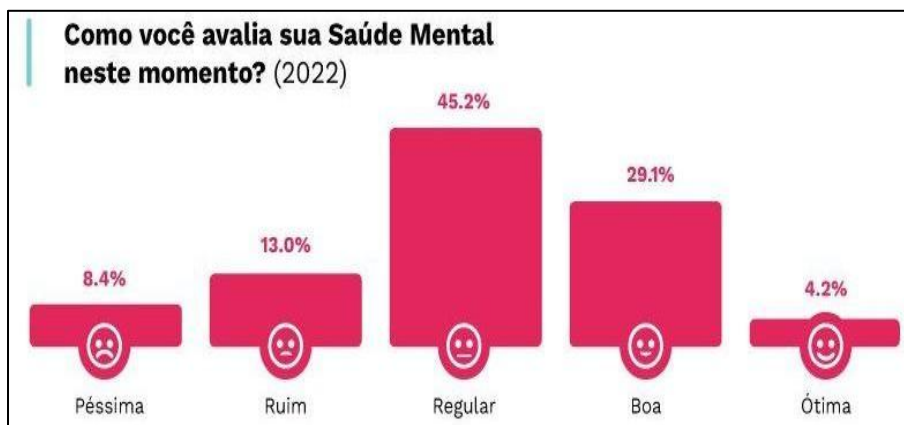
Isso se deve ao fato de que muitos estudantes tiveram dificuldades em manter a rotina de estudos durante o período de pandemia, o que impactou diretamente sua vida acadêmica ao retornar ao ensino presencial.

Porém, os alunos não foram os únicos prejudicados pelo afastamento das atividades sociais, os professores também passaram por diversas dificuldades e precisaram se reinventar para que pudessem dar o melhor de si para seus alunos.

Uma pesquisa realizada no ano de 2022, por Thaís Lyra, mostra como os professores avaliam sua saúde mental após a pandemia de COVID-19. Grande parte dos participantes da pesquisa afirmaram que avaliam sua saúde mental como “regular”, o que mostra o declínio causado pela volta das aulas presenciais, que impactou diretamente a saúde dos docentes, e que em alguns casos chegou a desencadear a Síndrome de Burnout, uma realidade presente em muitos trabalhadores atualmente.

Além da saúde mental prejudicada, vários fatores que foram desencadeados pela

pandemia passaram a interferir na jornada de trabalho de muitos educadores, como por exemplo, o baixo rendimento e o cansaço excessivo, problemas relacionados ao sono, sentimentos intensos e frequentes de ansiedade, e muitos outros problemas que se tornaram realidade na vida de muitas pessoas.



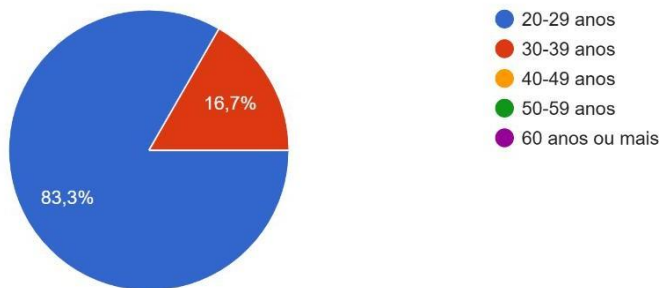
74% das pessoas que participaram deste estudo acreditam que essas condições se apresentam até os dias de hoje (2024).

METODOLOGIA

A coleta de dados foi realizada por meio de uma pesquisa de formulário, onde alguns professores de uma escola de ensino privado localizada no estado do Ceará puderam responder a algumas perguntas relacionadas ao seu estado de saúde mental enquanto docentes e as dificuldades que são enfrentadas no seu cotidiano.

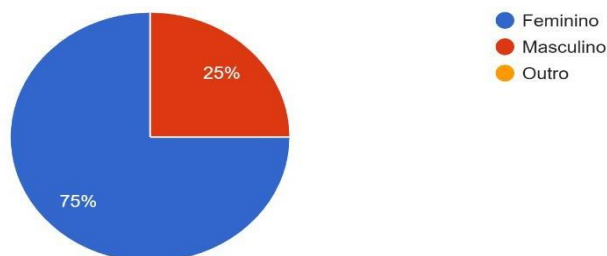
Participaram do estudo, de forma anônima 12 profissionais da área da educação de diferentes disciplinas, a maioria sendo da faixa etária de 20-29 anos de idade.

Qual sua faixa etária?
12 respostas



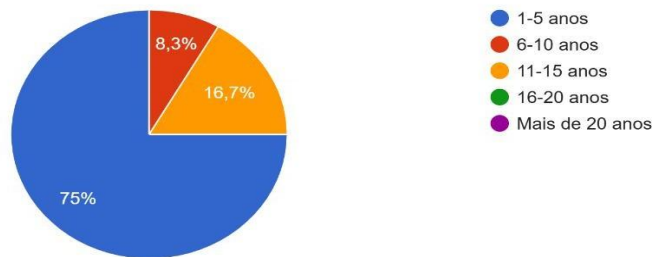
De acordo com as respostas dos entrevistados, concluiu-se que a maioria dos profissionais da área da educação se restringem ao gênero feminino e possuem de 1-5 anos de carreira, o que evidencia que a procura pelo curso de pedagogia está crescendo, mesmo levando em consideração que a mesma vem se tornando uma área desafiadora para quem está inserido.

Qual seu gênero?
12 respostas



Quantos anos de experiência você tem como professor(a)?

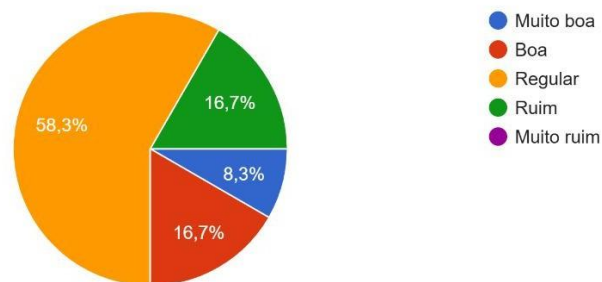
12 respostas



Entretanto, a porcentagem de professores que consideram sua saúde mental regular e declaram que o estresse relacionado ao seu trabalho já chegou a afetar sua vida pessoal é crescente e cada vez mais comum, porém, em contrapartida, apenas 33,3% cogitaram em algum momento da sua carreira abandonar a docência.

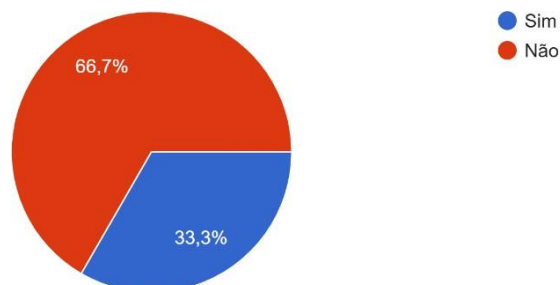
Como você avalia sua saúde mental atualmente?

12 respostas



Em algum momento de sua trajetória profissional como docente, você já considerou abandonar a profissão?

12 respostas



Ao final do formulário, foi apresentada uma questão aos participantes, na qual estes tiveram a oportunidade de expressar suas opiniões sobre possíveis estratégias para aprimorar a qualidade da saúde mental no contexto escolar, bem como sugestões sobre o que poderia ser acrescentado. A seguir, apresentam-se algumas das respostas obtidas:

“Proporcionar mais momentos de descontração e valorização, esquecendo um pouco as cobranças.”

“Ofertar mais apoio psicológico nas escolas e não sobrecarregar os profissionais, tanto em sala de aula quanto em questões burocráticas.”

“Ser valorizado, uma carga horária menor e salas com menos alunos.” “Antecipar os trabalhos e planejamentos para que os professores não se sintam

pressionados diante das cobranças exigidas. Elaborar momentos de descontração e relaxamento juntamente com o acompanhamento pedagógico e psicológico para que os professores consigam um melhor rendimento no trabalho.”

“Criar um ambiente de respeito e inclusão - Promover campanhas internas que reforcem a cultura de respeito, empatia e inclusão no ambiente escolar; treinar gestores para lidar com conflitos e garantir um espaço livre de assédio moral ou desentendimentos.; proporcionar momentos de lazer e descontração - Organizar eventos sociais e confraternizações que promovam interação fora do ambiente de sala de aula.”

“Contratar mais profissionais para dividir as atividades, oferecer plano de saúde, que incluam atendimento psicólogo e psiquiatra.”

De acordo com as respostas obtidas no formulário e apresentadas acima, pode-se concluir que os maiores fatores que fazem com que os docentes se sintam mais sobrecarregados seria o excesso de cobranças quanto a questão burocrática da profissão e a pouca oferta de assistência psicológica, já que muitos professores se encontram com sua saúde mental fragilizada.

Apesar de ser um assunto recorrente nos dias atuais, a saúde mental dos professores continua sendo algo que permanece fora do campo de visão por parte de alguns indivíduos. Muitas pessoas levam em consideração amparar os problemas dos alunos, o que faz com que o professor se sobrecarregue cada vez mais, gerando um grande

desgaste emocional, que pode ocasionar em algo mais grave, como por exemplo a Síndrome do Esgotamento Profissional, ou Burnout.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo tem como objetivo mostrar e exemplificar a saúde mental dos professores e alguns aspectos que fazem com que ela se desenvolva cada vez mais, como por exemplo, a pandemia de COVID-19.

Os professores que participaram da pesquisa feita em uma instituição privada de ensino, localizada no estado do Ceará, afirmam que sua saúde mental se caracteriza como “regular”, e 33,3% das 12 pessoas que participaram da pesquisa ressaltam que em algum momento de sua trajetória profissional já cogitaram a possibilidade de abandonar sua carreira.

A área da educação está sendo cada vez mais banalizada e deixada de lado por parte de algumas pessoas, isso pode ficar evidente quando se olha os dados recolhidos na pesquisa, as ideias de desistência da profissão por parte de alguns discentes deixa claro sua insatisfação com o trabalho e com diversos problemas que os mesmos precisam lidar no seu dia a dia, afinal, o profissional que trabalha na área da educação jamais será somente professor, o meio no qual está inserido o molda para que saiba lidar com diferentes situações, muitas vezes bem diferentes de sua realidade, e isso muitas vezes pode causar um impacto maior que o desejado na vida de profissionais que trabalham na área da educação, o que faz com que os mesmos se sintam responsáveis por tal situação, causando assim um desconforto emocional que pode levar a uma exaustão mental que dificulta o trabalho destes profissionais.

Conclui-se então, que a vida profissional de um educador está cada vez mais difícil de administrar e, muitas vezes não recebem o reconhecimento necessário para lidar com todas as situações propostas a qual são submetidos. Alguns cogitam abandonar a profissão e outros afirmam que seu trabalho chega a interromper sua vida pessoal, levando em consideração todo o estresse que passam.

O que muitas pessoas não sabem é que o trabalho de um profissional que atua na área da educação é desafiador, e não diz respeito apenas a ensinar, mas muitas vezes, educar, além disso, muitos não recebem a valorização que merecem, o que os fazem

questionar o motivo de tanta dedicação e esforço, já que não estão sendo reconhecidos.

Muito se fala em ajudar os alunos a se desenvolverem para ter um futuro melhor e se tornarem sua melhor versão, porém, a pauta que diz respeito ao educador responsável por parte deste processo é deixada de lado. Este é um dos principais fatores que causam a desmotivação dos docentes e os fazem questionar sua escolha de carreira. Se os professores cuidam dos alunos, quem cuida dos professores

Quem ensina também precisa de um suporte, as escolas e demais instituições que abrangem a área da educação devem proporcionar aos educadores momentos de descontração e apoio psicológico para que os mesmos não precisem enfrentar ansiedades e angústias sozinhos, feito isso, a qualidade de ensino alavancaria, os níveis de alunos mais imersos na educação seriam maior e a qualidade de vida dos educadores veria uma nova forma de encarar esta rotina tão pesada e exigente.

REFERÊNCIAS

CHAVES, Árlon Lima; BATISTA, Gleise dos Reis. Ensino remoto: os desafios enfrentados por professores no período da pandemia https://editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2021/TRABALHO_EV150_MD1_SA119_ID1041_30092021193258.pdf Acesso em: 10 de dez. de 2024

PEREIRA, Cilene. Em 2021, o mundo começou a retomar a vida em meio à pandemia. Publicado em 23 de dez. de 2021 <https://veja.abril.com.br/saude/em-2021-o-mundo-comecou-a-retomar-a-vida-em-meio-a-pandemia> Acesso em 13 de dez. de 2024

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE SÃO PAULO. O impacto da pandemia na educação: Avaliação Amostral da Aprendizagem dos Estudantes <https://www.educacao.sp.gov.br/wp-content/uploads/2021/04/Apresenta%C3%A7%C3%A3o-Estudo-Amostral.pdf> Acesso em: 18 de dez. de 2024

LYRA, Thaís. Pesquisa revela que saúde mental dos professores piorou em 2022. Publicado em 10 de out. de 2022 https://novaescola.org.br/conteudo/21359/pesquisa-revela-que-saude-mental-dos-professores-piorou-em-2022?campanha=18889483187&grupo=143916537112&palavra=-&gad_source=1&gclid=Cj0KCQiA4L67BhDUARIsADWrl7HROHaCt50eFovFFWKKnOb_AQSim82i7G1ZY12xA31Ne0fQbtjLfdwaAo0jEALw_wcB Acesso em: 20 de dez de 2024

Submissão: setembro de 2024. Aceite: outubro de 2024. Publicação: janeiro de 2025.