

Saúde Mental E Qualidade De Vida No Trabalho Docente

Alexandre Magno Teixeira Medeiros

Medicina Zarns Salvador (Instituto De Ensino Em Saude - Ies)

Alexandre Magno De Sousa

UFRN

Darcilio Dantas Dias Novo Júnior

Faculdade Nova Esperança

Gilberto Claudino Da Silva Júnior

Faculdade Novo Horizonte De Ipojuca- Fnh

Jean Paulo Guedes Dantas

Faculdade Nova Esperança

Paulo Roberto Miranda Veras

Faculdade Esper

Raimundo De Oliveira Lucena

Universidade De Ciências Empresariales Y Sociales (Uces)

Társilla De Menezes Dinísio

Universidade Federal De Sergipe (UFS) Campus Professor Antônio Garcia Filho

Joselene Beatriz Soares Silva

Universidade Federal De Uberlândia

Resumo:

A pesquisa teve como objetivo analisar os fatores que influenciam a saúde mental e a qualidade de vida no trabalho docente, focando nas condições de trabalho, nas relações interpessoais e nas políticas institucionais que afetam o bem-estar dos professores. Trata-se de um estudo descritivo e de campo, realizado com uma amostra de 16 docentes, por meio de questionários e entrevistas semi-estruturadas. Os resultados indicaram que os professores enfrentam elevados níveis de estresse, sobrecarga de trabalho, falta de recursos adequados e a ausência de reconhecimento profissional, fatores que comprometem sua saúde mental e qualidade de vida. Embora o apoio entre colegas e a motivação intrínseca pela profissão ajudem a mitigar o desgaste, as condições estruturais das escolas e a pressão por resultados prejudicam o equilíbrio entre vida profissional e pessoal. A pesquisa conclui que, para melhorar o bem-estar dos docentes e, por consequência, a qualidade da educação, é necessário implementar políticas públicas que valorizem os professores, melhorem as infraestruturas escolares e ofereçam suporte contínuo à saúde mental desses profissionais.

Palavras-chave: *Saúde mental; Qualidade de vida no trabalho; Docência.*

Date of Submission: 27-01-2025 Date of Acceptance: 07-02-2025

I. Introdução

A saúde mental e a qualidade de vida no trabalho têm sido temas amplamente discutidos nas últimas décadas, especialmente devido ao crescente reconhecimento de sua importância para o bem-estar dos indivíduos e para o desempenho profissional. No contexto do trabalho docente, esses fatores assumem uma relevância ainda mais significativa, uma vez que os professores enfrentam desafios emocionais e físicos específicos no exercício de suas funções. O ambiente escolar é caracterizado por intensa interação social, responsabilidade pela aprendizagem dos alunos e exigências constantes para adaptação e atualização, o que pode impactar diretamente na saúde mental dos educadores. A profissão docente é marcada por uma rotina exigente, que inclui carga de

trabalho elevada, responsabilidades pedagógicas, afetivas e administrativas, além da pressão por resultados. Esse cenário pode gerar um ambiente propício ao estresse, à sobrecarga emocional e à sensação de burnout (Campos; Viegas, 2021).

DOI: 10.9790/487X-2702016771 www.iosrjournals.org 67 | Page

Saúde Mental E Qualidade De Vida No Trabalho Docente

A busca pela qualidade de vida no trabalho, no entanto, envolve um equilíbrio entre as demandas do cargo e as necessidades de cuidado com o bem-estar psicológico dos profissionais. Em um ambiente onde as condições de trabalho são muitas vezes adversas, entender os fatores que impactam a saúde mental dos docentes torna-se essencial para promover a saúde e a qualidade de vida desses trabalhadores. Diversos estudos apontam que a saúde mental dos professores está intimamente ligada a fatores como a relação com os colegas de trabalho, a valorização profissional, o reconhecimento do seu trabalho e a presença de suporte psicológico e social. Além disso, a gestão escolar e as políticas públicas voltadas para a educação desempenham papel fundamental na criação de um ambiente de trabalho saudável (Araldi et al., 2021).

A falta de apoio institucional, o excesso de tarefas burocráticas e a escassez de recursos podem agravar o quadro de estresse e ansiedade, afetando diretamente a qualidade de vida dos docentes e, por consequência, a qualidade do ensino oferecido. É importante destacar que, no caso dos docentes, a saúde mental não se refere apenas a distúrbios psicológicos ou psiquiátricos, mas também a fatores emocionais e comportamentais que influenciam o desempenho e a satisfação no trabalho. A percepção de uma profissão desvalorizada ou mal remunerada pode gerar frustração e desmotivação, fatores que se refletem diretamente na saúde mental do professor (Massa et al., 2016).

Além disso, a carga emocional do trabalho, que envolve a responsabilidade de formar e cuidar de jovens em pleno desenvolvimento, também contribui para a complexidade dessa relação. Outro aspecto relevante no debate sobre a saúde mental e a qualidade de vida no trabalho docente diz respeito às condições estruturais e organizacionais das instituições de ensino. A infraestrutura das escolas, a quantidade de alunos por sala, a carga horária, e até mesmo a forma como as avaliações educacionais são conduzidas influenciam diretamente o cotidiano do professor (Moreira; Rodrigues, 2018).

A precariedade no ambiente de trabalho pode gerar um ciclo de estresse constante, prejudicando a capacidade do docente de manter um equilíbrio entre a vida profissional e pessoal. Porém, há também exemplos de boas práticas e políticas que buscam minimizar os impactos negativos no trabalho docente. A implementação de programas de apoio psicológico, a promoção de ambientes colaborativos entre os professores e o incentivo a uma gestão mais humanizada e democrática nas escolas são estratégias que podem melhorar a qualidade de vida no trabalho e contribuir para a preservação da saúde mental dos educadores. Além disso, a valorização da profissão, com reconhecimento e remuneração adequados, é um fator crucial para a manutenção de uma carreira docente saudável e sustentável (Sanchez et al., 2019).

Portanto, o tema da saúde mental e qualidade de vida no trabalho docente não se limita apenas aos aspectos individuais dos professores, mas envolve também questões estruturais e políticas mais amplas. O objetivo da pesquisa foi analisar os fatores que impactam a saúde mental e a qualidade de vida dos docentes, buscando compreender como as condições de trabalho, as relações interpessoais e as políticas educacionais influenciam o bem-estar dos professores, e como essas variáveis estão diretamente relacionadas ao desempenho educacional e à satisfação profissional.

II. Materiais E Métodos

A pesquisa foi realizada com um enfoque descritivo e de campo, tendo como objetivo entender de forma aprofundada as condições de saúde mental e qualidade de vida no trabalho dos docentes. A abordagem descritiva permitiu que fossem traçadas as características, percepções e experiências dos profissionais em relação aos fatores que impactam seu bem-estar no ambiente escolar. O estudo foi desenvolvido em escolas de uma cidade específica, com a coleta de dados diretamente nos ambientes de trabalho dos participantes, o que garantiu uma análise mais contextualizada e próxima da realidade dos docentes.

A amostra da pesquisa foi composta por 16 profissionais da educação, selecionados com base em critérios de disponibilidade e aceitação para participar do estudo. A escolha da amostra levou em consideração a diversidade de experiências e contextos dentro do universo educacional, englobando docentes de diferentes áreas de ensino e níveis escolares. Os participantes foram convidados a responder a questionários e a participar de entrevistas semi-estruturadas, que abordaram questões relacionadas às suas condições de trabalho, saúde mental, fatores de estresse e satisfação profissional. Além disso, a pesquisa buscou identificar possíveis intervenções ou práticas que os professores utilizam para lidar com as demandas emocionais do trabalho.

A coleta de dados foi realizada por meio de dois instrumentos principais: questionários fechados e entrevistas abertas, que possibilitaram uma compreensão tanto quantitativa quanto qualitativa das experiências dos participantes. O questionário buscou obter informações sobre a carga de trabalho, a percepção de estresse, o nível de satisfação no trabalho, entre outros aspectos relacionados à saúde mental. Já as entrevistas permitiram que os docentes expressassem suas vivências de maneira mais detalhada, oferecendo um panorama mais profundo sobre as dinâmicas de trabalho e as influências no bem-estar emocional. Após a coleta, os dados foram analisados de forma qualitativa, por meio da análise de conteúdo, e quantitativa, com a aplicação de estatísticas descritivas, permitindo identificar padrões e tendências no comportamento dos docentes em relação à saúde

III. Resultados E Discussões

Os resultados da pesquisa mostraram que os docentes participantes enfrentam uma série de desafios relacionados à saúde mental e à qualidade de vida no trabalho, com aspectos tanto individuais quanto estruturais impactando diretamente sua experiência profissional. A análise dos dados revelou que a maioria dos professores experimenta níveis elevados de estresse, insatisfação com as condições de trabalho e dificuldades para manter o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional. Seguindo o respondente E03, "A carga de trabalho tem sido um dos meus maiores desafios. Além das aulas, eu tenho que me preocupar com uma série de outras tarefas administrativas, como reuniões, relatórios e planejamento de atividades. As vezes, o que me deixa mais frustrado é que não consigo dar atenção adequada aos meus alunos como eu gostaria, porque estou o tempo todo sobrecarregado".

De maneira semelhante, o respondente E04 afirmou que "A falta de tempo para preparar aulas de qualidade tem sido um problema recorrente. Eu gosto de fazer atividades interativas, mas a sobrecarga de tarefas não me permite planejar como gostaria". Essas declarações refletem um tema comum entre os docentes: a sobrecarga de trabalho e a dificuldade em conciliar as diferentes responsabilidades do cargo. Em relação à saúde mental, cerca de 60% dos participantes indicaram que frequentemente se sentem ansiosos e estressados devido às exigências da profissão. O respondente E08, por exemplo, comentou que "Sinto que meu trabalho está afetando minha saúde mental. Tenho muita ansiedade, especialmente quando o prazo para entregar relatórios se aproxima. Pressão por resultados me deixa cada vez mais exausto e, muitas vezes, sem energia para fazer outras coisas fora da escola". O respondente E06 compartilhou uma experiência similar: "Tenho dificuldade em desligar o trabalho quando chego em casa. Sempre fico pensando nas tarefas que preciso cumprir no dia seguinte e isso tem afetado meu sono". Esses relatos evidenciam que o estresse causado pela pressão do trabalho docente ultrapassa os limites da sala de aula, afetando a vida pessoal dos professores.

Por outro lado, algumas entrevistas indicaram que, apesar do estresse, os docentes também encontram fontes de satisfação na profissão. O respondente E07 declarou: "O contato com os alunos é o que me motiva a continuar. Mesmo com tantas dificuldades, ver o progresso deles e saber que estou contribuindo para a formação de alguém é gratificante". De forma semelhante, E01 afirmou que "Minha paixão pelo ensino sempre foi maior que os obstáculos. Apesar de me sentir esgotado em alguns momentos, a recompensa vem quando vejo os alunos se desenvolvendo". Esses depoimentos sugerem que a motivação intrínseca pela profissão pode ser um fator importante para o enfrentamento das adversidades, mas que não é suficiente para superar os desafios estruturais que afetam o trabalho docente.

No que diz respeito à infraestrutura das escolas, a falta de recursos materiais foi uma constante nas respostas dos participantes. O respondente E02 afirmou: "A escola onde trabalho está sempre com falta de materiais básicos. Precisamos improvisar para realizar as aulas, e isso aumenta o estresse, porque sinto que não estou oferecendo o melhor para os meus alunos". E05 também relatou: "A falta de tecnologia adequada dificulta muito o nosso trabalho. Fico limitado a métodos tradicionais, enquanto vejo outras escolas com recursos modernos e vejo o impacto na qualidade de ensino". Esses relatos indicam que a escassez de recursos materiais e tecnológicos é um fator de frustração para os docentes, prejudicando sua capacidade de realizar um trabalho pedagógico mais eficaz e satisfatório.

No entanto, a análise revelou que, para muitos professores, as relações interpessoais com os colegas de trabalho têm um papel fundamental na mitigação do estresse. O respondente E10 destacou: "Eu me sinto muito apoiado pelos meus colegas de trabalho. Sempre trocamos experiências, nos ajudamos em momentos difíceis. Isso faz toda a diferença na minha saúde mental". E12 concordou, dizendo: "O suporte dos colegas é uma das coisas que me mantêm em equilíbrio. Quando as coisas estão difíceis, sabemos que podemos contar uns com os outros". Esses depoimentos sugerem que o apoio social dentro do ambiente escolar, especialmente entre os professores, é um fator importante para a manutenção da saúde mental e o bem-estar emocional.

A gestão escolar também foi um tema recorrente nas entrevistas, com muitos professores indicando que o estilo de liderança tem grande impacto em sua qualidade de vida no trabalho. O respondente E09, por exemplo, afirmou: "Quando a gestão é mais aberta e participa ativamente, a sensação de pertencimento é maior e o ambiente de trabalho se torna mais colaborativo. Porém, quando a liderança é centralizadora e não escuta as demandas da equipe, a moral dos professores cai muito". De maneira semelhante, E11 declarou: "Já trabalhei em escolas onde a gestão era muito distante, e isso me deixava desmotivado. Hoje, tenho uma diretora que me apoia, ouve minhas preocupações e tenta resolver os problemas, o que faz toda a diferença no meu dia a dia". Esses relatos indicam que uma gestão escolar democrática e participativa pode ajudar a melhorar as condições de trabalho e a saúde mental dos docentes.

Em relação à carga horária, a pesquisa revelou que a grande maioria dos docentes sente que o tempo dedicado ao trabalho ultrapassa o estipulado pelas jornadas oficiais. O respondente E13 mencionou: "Eu acabo trabalhando muito mais do que deveria. Mesmo nos fins de semana, estou corrigindo provas e planejando aulas. Isso me impede de aproveitar meu tempo livre, o que afeta minha qualidade de vida". E14 também compartilhou uma experiência semelhante: "Sinto que minha vida pessoal ficou em segundo plano. Eu já deixei de fazer muitas

coisas que gosto por causa do trabalho. Isso tem me deixado frustrado". Esses depoimentos apontam que a falta de uma divisão clara entre trabalho e vida pessoal é um fator significativo para o desgaste emocional dos docentes. A percepção de desvalorização profissional também foi um tema forte nas entrevistas. O respondente E15 declarou: "O ensino no Brasil ainda não é valorizado como deveria. Não vejo um reconhecimento efetivo do meu trabalho, nem pelo governo, nem pela comunidade. Isso me desmotiva, pois vejo que, mesmo dando o meu melhor, o que recebo em troca é sempre o mínimo". O respondente E16 teve uma visão semelhante, afirmando: "Eu me sinto invisível, sabe? A sociedade exige muito dos professores, mas não reconhece o esforço que colocamos no trabalho. Isso me gera um cansaço mental constante". Esses relatos refletem a percepção de que a falta de reconhecimento e valorização profissional tem um impacto direto na saúde mental e no bem-estar dos docentes.

Em relação à intervenção psicológica, alguns professores indicaram que programas de apoio psicológico são fundamentais, mas insuficientes. O respondente E04 comentou: "Já participei de algumas sessões de apoio psicológico oferecidas pela escola, mas são raras. Acho que deveria haver um acompanhamento mais constante, porque o estresse não é algo que se resolve em uma ou duas sessões". E06 também compartilhou: "Eu gostaria que houvesse mais investimentos em saúde mental para os professores. Programas de apoio não são suficientes se não forem contínuos". Essas declarações apontam para a necessidade de uma abordagem mais estruturada e contínua no apoio à saúde mental dos docentes.

A questão da sobrecarga de alunos por turma também foi abordada por alguns participantes. O respondente E07 afirmou: "Com salas cheias, é muito difícil conseguir dar atenção individualizada aos alunos. Isso gera estresse, pois sinto que estou deixando muitos deles para trás, e isso pesa na minha consciência". E09 complementou: "Eu já passei por turmas de 40 alunos, o que é um verdadeiro desafio. É muito difícil manter a qualidade do ensino com tantas pessoas para atender". Esses depoimentos revelam que a superlotação das salas de aula contribui significativamente para o estresse e o desgaste emocional dos docentes.

A relação com os alunos foi, no entanto, uma das áreas mais positivas mencionadas pelos professores. Muitos destacaram que o contato com os estudantes, especialmente aqueles que demonstram interesse e progresso, é uma das maiores fontes de satisfação no trabalho. O respondente E02 disse: "Nada me dá mais prazer do que ver um aluno entender algo que eu ensinei. Isso me motiva a continuar, mesmo quando as dificuldades são muitas". De forma semelhante, E08 afirmou: "Apesar de todos os desafios, o que realmente me faz seguir em frente é a conexão com os alunos. Quando vejo o impacto que estou causando na vida deles, isso me dá forças para continuar". Esses relatos mostram que, apesar dos obstáculos enfrentados, o sentido de contribuição e a conexão com os alunos são fatores importantes para a resistência e satisfação dos docentes.

A pesquisa também indicou que muitos docentes sentem falta de tempo para atividades de lazer e autocuidado. O respondente E03 afirmou: "Eu mal consigo encontrar tempo para cuidar de mim. As demandas do trabalho são tão grandes que minha saúde fica em segundo plano. Quando finalmente tenho um tempo livre, estou tão exausto que não consigo aproveitar". E05 relatou algo similar: "Eu gostaria de poder praticar mais atividades físicas e cuidar melhor de mim, mas a rotina de trabalho não me permite". Esses relatos indicam que a falta de tempo para o autocuidado e o lazer é um fator importante que contribui para o desgaste físico e mental dos professores.

Em relação à percepção da carreira docente, a maioria dos participantes indicou que, apesar das dificuldades, continuam comprometidos com a profissão. O respondente E16 afirmou: "Eu amo ser professor, mas sei que as condições precisam melhorar. Eu ainda acredito que posso fazer a diferença na vida dos meus alunos, mas não posso fazer tudo sozinho". E04 concluiu: "Se houvesse mais apoio e melhores condições de trabalho, tenho certeza de que muitos professores estariam mais satisfeitos e com a saúde mental melhor". Esses depoimentos apontam que, apesar das dificuldades estruturais, os docentes continuam comprometidos com a educação e com o futuro de seus alunos, mas ressaltam a necessidade urgente de mudanças nas condições de trabalho.

IV. Conclusão

A pesquisa realizada com os 16 docentes permitiu compreender de maneira detalhada os principais fatores que influenciam a saúde mental e a qualidade de vida no trabalho docente. Os resultados indicam que, apesar da grande dedicação dos professores ao seu trabalho, as condições de trabalho atuais apresentam desafios significativos que afetam o bem-estar emocional e psicológico desses profissionais. A sobrecarga de tarefas, a falta de recursos adequados, a pressão por resultados e a ausência de reconhecimento são aspectos recorrentes que geram estresse, ansiedade e, em alguns casos, o desgaste mental dos docentes.

Os dados evidenciam que, embora muitos professores encontrem motivação no impacto positivo que geram na vida de seus alunos, as condições estruturais e organizacionais do ambiente escolar podem comprometer a qualidade de vida no trabalho. A falta de apoio institucional, o excesso de responsabilidades administrativas e a escassez de recursos materiais e tecnológicos dificultam o exercício pleno da profissão e aumentam a sensação de impotência e frustração entre os educadores.

Além disso, o desequilíbrio entre a vida pessoal e profissional, gerado pela sobrecarga de trabalho e pela falta de tempo para atividades de lazer e autocuidado, é um fator que contribui diretamente para o aumento do estresse e do cansaço mental. Por outro lado, a pesquisa também apontou que o apoio entre colegas de trabalho e a motivação intrínseca pela profissão desempenham um papel fundamental na resistência dos docentes frente às adversidades. A relação com os alunos, a paixão pelo ensino e o reconhecimento do impacto positivo que podem ter na formação dos jovens são fontes de satisfação que, embora importantes, não são suficientes para neutralizar os desafios estruturais enfrentados pelos professores. Dessa forma, é imperativo que políticas públicas e ações institucionais voltadas à educação considerem a saúde mental dos docentes como um fator essencial para a melhoria das condições de trabalho e, conseqüentemente, para a qualidade do ensino oferecido nas escolas.

Em suma, a pesquisa sublinha a urgência de um olhar mais atento às condições de trabalho dos docentes, com a implementação de medidas que promovam a valorização da profissão, a melhoria das infraestruturas escolares e o apoio contínuo à saúde mental dos professores. Apenas com um ambiente de trabalho mais saudável e equilibrado será possível garantir o bem-estar dos profissionais de educação e, por consequência, proporcionar uma educação de maior qualidade para os alunos.

Referências

- [1] Araldi, F. M. Et Al. Qualidade De Vida De Professores Do Ensino Superior: Uma Revisão Sistemática. Revista Retos, N. 41, V. 2, 2021.
- [2] Campos, M. F.; Viegas, M. F. Saúde Mental No Trabalho Docente: Um Estudo Sobre Autonomia, Intensificação E Sobrecarga. Cadernos De Pesquisa, V. 28, N. 2, 2021.
- [3] Massa, L. D. B. Et Al. Síndrome De Burnout Em Professores Universitários. Revista De Terapia Ocupacional Da Universidade De São Paulo, V. 27, N. 2, 2016.
- [4] Moreira, D. Z.; Rodrigues, M. B. Saúde Mental E Trabalho Docente. Estudos De Psicologia, V. 23, N. 3, Julh./Set., 2018. [5] Sanches, H. M. Et Al. Impacto Da Saúde Na Qualidade De Vida E Trabalho De Docentes Universitários De Diferentes Areas De Conhecimento. Ciência & Saúde Coletiva, 24(11):4111-4122, 2019.