



PERCEPÇÃO SOBRE A SAÚDE MENTAL DOS PROFESSORES E PROFESSORAS DA EDUCAÇÃO BÁSICA DO MUNICÍPIO DE URUCUÍ, ESTADO DO PIAUÍ

Carmem Cristina Mareco de Sousa Pereira¹
Paloma Carvalho de Oliveira²
Verônica Elizeu de Araújo Fernandes³
Mayara Danyelle Rodrigues de Oliveira⁴
Paulo Victor Monteiro Santana de Oliveira⁵

INTRODUÇÃO

Segundo pesquisadores, a saúde mental dos docentes vem se tornando fonte de preocupação, já que é uma profissão que vive uma grande pressão social, na qual precisa demonstrar um bom desenvolvimento nas instituições educacionais, ocorrendo, assim, o desgaste mental do profissional da educação (GASPARIN; BARRETO; ASSUNÇÃO, 2006; BATISTA, 2016; DIEHL; MARIN, 2016).

Souza *et al.* (2012) afirmam que esse desgaste mental é inevitável e pode ser visualizado como produto de uma correlação desigual de poderes impostos sobre o trabalho e sobre o trabalhador, na qual pode acionar forças que incidem no processo biopsicossocial saúde-doença, melhor afirmando, uma correlação de poderes e de forças, em que o executante do trabalho se torna o perdedor e o trabalho passa a ser uma atividade cujo componente desgastante é maior do que a reposição e o desenvolvimento de suas capacidades, sobrecarregando esse profissional.

Ainda nesse sentido Soares *et al.* (2014), ressalta que a saúde mental se refere à capacidade de se relacionar com outras pessoas, em que a saúde física se relaciona com o funcionamento físico, já saúde mental com a capacidade de pensar clara e coerentemente, na qual pode ser afetada uma pela outra devido a má condução de ambas.

No que se refere a saúde mental, os profissionais da educação afirmam que necessitam

¹ Graduanda do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do Instituto Federal do Piauí- IFPI, cauru20211171bio0395@aluno.ifpi.edu.br;

² Graduada pelo Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do Instituto Federal do Piauí - IFPI, cauru.20211171bio0034@ifpi.edu.br;

³ Docente do Curso de Licenciatura de Ciências Biológicas do Instituto Federal do Piauí - IFPI, coautor2@email.com;

⁴ Docente do Curso de Licenciatura de Ciências Biológicas do Instituto Federal do Piauí – IFPI.

⁵ Docente do Curso de Licenciatura de Ciências Biológicas do Instituto Federal do Piauí – IFPI.

receber uma bagagem conceitual sobre programas de saúde mental nas escolas para que possam serem atualizados e saibam lidar com o assunto vigente no dia a dia (SOARES *et al.* 2014).

Diante do exposto, o objetivo do trabalho foi analisar as percepções sobre a saúde mental dos professores e professoras da educação básica do município de Uruçuí Piauí.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

A pesquisa foi desenvolvida por alunas de graduação do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do Instituto Federal do Piauí – IFPI, Campus Uruçuí dentro da disciplina de Psicologia da Educação no período de março a abril de 2023.

Metodologicamente a pesquisa teve como público-alvo/sujeitos os (as) professores(as) da educação básica dos períodos diurno e noturno do município de Uruçuí/PI numa amostragem de 31 (trinta e um) profissionais tendo como ambiente da pesquisa o próprio município nas redes estadual, municipal e federal, e para a estruturação do trabalho levou-se em consideração os estudos de Gil (1999). E posteriormente realizou o processamento dos dados com programa Microsoft Excel.

Quanto aos instrumentais de coleta de dados utilizou-se um questionário de 15 perguntas onze fechadas e quatro abertas que versavam sobre a percepção profissional sobre saúde mental sendo a coleta dos dados realizada de forma presencial com a entrega da matriz do documento para ser preenchida manualmente pelo sujeito da pesquisa. Outro instrumental adotado foi um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que continha informações sobre o estudo, além de solicitar a anuência dos participantes e assegurar o anonimato dos sujeitos da pesquisa. Cabe ressaltar que embora o trabalho tenha sido organizado com minuciosos cuidados com o público participante; esta pesquisa se utilizou de um protocolo dispensado de análise ética por parte de comitê específico, se tratando de uma pesquisa de opinião pública com participantes não identificados nos dados; isso em conformidade com a Resolução CNS n.º 510, de 2016. “Art. 2.º, XIV [...] consulta verbal ou escrita de caráter pontual, realizada por meio de metodologia específica, através da qual o participante, é convidado a expressar sua preferência, avaliação ou o sentido que atribui a temas, sem possibilidade de identificação do participante”.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Verificou-se que os sujeitos da pesquisa na maioria são do gênero feminino (67,74%). Observamos, também, que as faixas etárias que se destacaram foram de 20 – 39 anos de idade

(41,94%) e de 40 – 62 anos idade (58,06%), essas faixas etárias corroboram com Tostes *et al.* (2018), Santos & Silva (2022) e Cruz *et al.* (2020), que afirmam que tanto na faixa etária que apresentou um intervalo de 19 – 65 anos de idade e predominou o sexo feminino. Constatou-se que a escolaridade que mais se destacou com 54,84% foi pós-graduação (especialização, mestrado e doutorado) e 45,16% com graduação, evidenciando o excelente nível de formação dos entrevistados.

Foi perguntado aos entrevistados sobre o cuidado da saúde mental e física, e observou que 55% cuida da saúde mental e 48% da saúde física. Soares *et al.* (2014) constataram que 58,1% dos professores entrevistados afirmaram que o bem-estar físico e mental caminham juntos. Corroboram ainda que com saúde é possível ter condição de extrema harmonia do metabolismo físico e mental, pois é possível ser saudável em todos os sentidos.

No que se refere a saúde e trabalho docente de acordo com Cruz & Lemos (2005) as condições de saúde e trabalho dos docentes têm despertado o interesse de psicólogos, sociólogos, epidemiologistas, ergonomistas e demais profissionais da saúde, já que é uma preocupação com as condições do exercício profissional dos professores tendo em vista o aumento de problemas de saúde manifestados nos últimos vinte anos.

Outras perguntas feitas aos entrevistados foram: “Você segue uma rotina em relação ao sono?” e “Você realiza atividade física no seu dia a dia?”, constatou-se que 48% afirmaram que apresentam uma rotina de sono, e 52% afirmam que praticam atividades físicas e 48% não realizam nenhuma atividade física, respectivamente. Segundo Oliveira *et al.* (2010), o desenvolvimento da realização de algum tipo de atividade física auxilia no bem-estar, trazendo uma grande contribuição para a saúde mental. O autor Dias (2017) em seu trabalho compreende a caminhada e a musculação como atividades físicas mais atrativas pelos docentes. Segundo Silva *et al.* (2010) a atividade física pode ser uma intervenção de baixo custo, que pode promover saúde em vários aspectos quando conscientemente realizado, corroborando com Pucci *et al.* (2012) que afirmam que existe associação positiva entre a prática de atividade física e a percepção de qualidade de vida das pessoas.

Convém reforçar que, pesquisadores revelam que há evidências, embora ainda fracas, que a intervenção com atividade física melhora a percepção subjetiva e objetiva da qualidade do sono, podendo ser utilizada como tratamento terapêutico isolado ou como coadjuvante nos tratamentos dos distúrbios do sono (ROPKE *et al.* 2017).

Outra pergunta feita aos entrevistados foi sobre: “Ao acordar de uma noite de sono, você acorda revigorado (a)?”, onde obteve-se um percentual de 45% acordam sempre revigorado(a) e 26% afirmaram que só acordam às vezes revigorado(a) e 29% constaram que não se sentem

revigorado(a) ao acordar. Os pesquisadores Crepaldi & Carvalhais (2020), constatam que a qualidade de vida está intimamente relacionada com a qualidade do sono, logo alterações na qualidade e quantidade do sono podem gerar aumento da mortalidade, prejuízos econômicos além de uma maior probabilidade do comprometimento da saúde física e mental. Nesse aspecto Betancur (2022), afirma que a baixa qualidade de sono afeta a saúde física e mental, logo dormir o suficiente e acordar revigorado pode ajudar a ativar a mente e prevenir problemas de saúde.

Foi questionado aos entrevistados: “ No que diz respeito aos hábitos alimentares, você consome apenas o que deseja? ”, constatou-se que 71% dos professores não consomem apenas o que lhe apetece e outros 29% afirmam que consomem apenas o que desejam. Os autores Santos & Marques (2013), demonstram nas suas análises sobre saúde, estilo de vida e trabalho, que a importância de uma dieta equilibrada e regular como fatores essenciais na promoção da saúde para evitar doenças.

Um dos questionamentos feito aos professores foi sobre a busca de ajuda para os problemas do cotidiano: “Quando você se sente angustiado com algum problema no seu cotidiano a quem você procura? ”, constatou-se que 35% procuram a família e amigos e 29% afirmam procurar conversar com Deus em orações e 26% afirmam não procurar ninguém e outros 10% procuram terapeutas e psicólogos. Os autores, Oliveira & Junques (2012), compreendem a saúde mental como o equilíbrio entre todas as dimensões da vida e a espiritualidade para alguns exerce harmonia e equilíbrio. Diante disso as autoras Souza & Leite (2011) afirmam a importância de compartilhar sentimentos com pessoas queridas para auxiliar na prevenção da saúde mental.

Em relação à rede de apoio, foi perguntado se os entrevistados tinham conhecimento do que seria uma rede de apoio, e se tinha conhecimento se já procurou alguma, onde 68% conhece o significado de rede de apoio e outros 32% desconhece o que seria essa rede e 15% afirmaram que já procuram uma rede de apoio. Os pesquisadores Brusamarello (2011), compreendem as redes de apoio sociais como um espaço de relações que circundam o indivíduo e, desta forma, permitem que ocorra união, comutação, troca e transformação de experiências.

Por último foi perguntado: “Quando você se sente triste, você tem o hábito de pensar nesse sentimento? E se sim, procura especialistas quais? ”, constatou-se que 68% afirmam pensar sobre esse sentimento e outros 32% não procuram pensar. E somente 17% procuram ajuda especializada como: psicólogos, psiquiatras e neurologistas. Sendo assim, Pietroluongo & Rezende (2007), compreendem o papel de especialistas essenciais, devido ao seu papel de escuta, podendo ser o precursor do movimento de reflexão e mudança. Portanto, Souza & Leite



(2011), mostram em seu trabalho a importância de procurar ajuda especializada para melhorar a saúde mental consequentemente a física.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a maioria dos professores da educação básica entrevistados tentam de alguma forma cuidar de sua saúde mental e física, obtendo uma rotina regular de atividades físicas, rotina no sono, alimentação saudável e uma boa convivência com as pessoas queridas (familiares e amigos). Contudo, percebe-se que quando há conflitos emocionais, poucos são os profissionais da educação que procuram ajuda profissional ou as redes de apoio.

Palavras-chave: Saúde Mental, Professores, Educação.

REFERÊNCIAS

BATISTA, J. B. V. *et al.* Transtornos mentais em professores universitários: estudo em um serviço de perícia médica Mental disorders in university teachers: study in a service of medical investigation. **Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online**, v. 8, n. 2, p. 4538-4548, 2016.

BETANCUR, H. N.C. *et al.* Saúde mental e qualidade do sono em professores da educação básica regular. **Vive Revista de Salud**, v. 5, n. 15, p. 865-873, 2022.

BRUSAMARELLO, T. *et al.* Redes sociais de apoio a pessoas com transtornos mentais e familiares. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 20, p. 33-40, 2011.

CREPALDI, T. O. M; CARVALHAIS, J. D. J. A contribuição da má qualidade do sono na qualidade de vida no trabalho de professores: uma revisão. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 10, p. 75044-75057, 2020.

CRUZ, R. M. *et al.* Retorno ao trabalho? Indicadores de saúde mental em professores durante a pandemia da COVID-19. **Revista Polyphonia**, v. 31, n. 1, p. 325-344, 2020.

CRUZ, R. M.; LEMOS, J. C. Atividade docente, condições de trabalho e processos de saúde. **Motrivivência**, v.17, n.24, p.59-80, 2005.

DIEHL, L.; MARIN, A. H. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, v. 7, n. 2, p. 64-85, 2016.

DIAS, D. F .et al. Atividade física insuficiente no tempo livre e fatores ocupacionais em professores de escolas públicas. **Revista de Saúde Pública**, v. 51, n.20, p. 24-56, 2017.

GASPARINI, S. M.; BARRETO, S. M.; ASSUNÇÃO, A. Á. Prevalência de transtornos mentais comuns em professores da rede municipal de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 12, p. 2679-2691, 2006.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5.ed. São Paulo: Atlas, 1999.

OLIVEIRA, E. N. et al. Benefícios da atividade física para saúde mental. **Saúde Coletiva**, v. 8, n. 50, p. 126-130, 2011.

OLIVEIRA, M. R.; JUNGES, J. R. Saúde mental e espiritualidade/religiosidade: a visão de psicólogos. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 17, p. 469-476, 2012.

PIETROLUONGO, A. P. C.; RESENDE, T. I. M. Visita domiciliar em saúde mental: o papel do psicólogo em questão. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 27, p. 22-31, 2007.

PUCCI, G. C. M. F. *et al.* Associação entre atividade física e qualidade de vida em adultos. **Revista de Saúde Pública**, v. 46, n. 1, p. 166-179, 2012.

ROPKE, L. M. *et al.* Efeito da atividade física na qualidade do sono e qualidade de vida: revisão sistematizada. **Archives of Health Investigation**, v. 6, n. 12, 2017.

SANTOS, M. N; MARQUES, A. C. Condições de saúde, estilo de vida e características de trabalho de professores de uma cidade do sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, p. 837-846, 2013.

SANTOS, K. D. A.; DA SILVA, J. P. Sentido de vida e saúde mental em professores: uma revisão integrativa. **Revista da SPAGESP**, v. 23, n. 1, p. 131-145, 2022.

SILVA, R. S. *et al.* Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & saúde coletiva**, v. 15, p. 115-120, 2010.

SOUZA, J. R. S. *et al.* Prevalência da Síndrome de Burnout em Profissionais da Educação. **Caderno Cultura Ciência**. v.11, n.1, p.70-9, 2012;



SOUZA, A. N; LEITE, M. P. Condições de trabalho e suas repercussões na saúde dos professores da educação básica no Brasil. **Educação & Sociedade**, v. 32, p. 1105-1121, 2011.

TOSTES, M. V. *et al.* Sofrimento mental de professores do ensino público. **Saúde em Debate**, v. 42, p. 87-99, 2018.