

# A ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO ESCOLAR NA SAÚDE MENTAL DE PROFESSORES REGENTES DA EDUCAÇÃO BÁSICA

Andréa da Glória dos Santos Soares<sup>1</sup>

Sandileuza Pereira da Silva<sup>2</sup>

## RESUMO

O presente trabalho verifica a importância e a necessidade da atuação terapêutica na saúde mental dos professores de educação básica. E traz a TCC -Teoria Cognitiva Comportamental como abordagem que utiliza testes e exercícios com comprovação científica no tratamento de transtornos psicológicos de vários tipos juntamente com a neurociências que é o estudo dos processos e funcionalidades fisiológicas do cérebro humano em uníssono nessa pesquisa a fim de discutir propostas que venham contribuir para a saúde mental dos professores de educação. A pesquisa foi desenvolvida por meio de estudos bibliográficos de autores que já estão nessa discussão a mais tempo como: Tostes, Gasparini e Ferreira e ainda pesquisa de cunho descritiva com professores a fim de saber um pouco mais sobre os problemas psíquicos que acometem profissionais da Educação infantil, Ensino Fundamental 1, Fundamental 2 e Ensino Médio de 5 dos 7 municípios que compõem a região metropolitana da Grande Vitória. As redes municipais da cidade de Vila Velha, Serra, Cariacica, Viana e Vitória no Estado do Espírito Santo totalizando 72 pessoas no período de 15 de Setembro a 15 de Outubro do ano de 2021. O pretexto é a fundamental importância do professor no desenvolvimento crítico do ser em formação e a necessidade de se fazer algo de relevante no cuidado e prevenção da saúde mental desse mediador. Verificou-se que o ambiente escolar contém “gatilhos” ou “disparadores” ou seja, no dia-a-dia do professor há uma variedade de eventos estressores capazes de influenciar no seu adoecimento psíquico.

**Palavras-chave:** Saúde mental do professor. Educação Básica. Adoecimento mental. Teoria Cognitiva Comportamental (TCC). Prevenção do adoecer psíquico.

## ABSTRACT

This study verifies the importance of care and the need for therapeutic action in the mental health of basic education teachers. And CBT – Cognitive Behavioral Theory as na approach that uses tests and exercises with scientific proof in the treatment of psychological disorders of various types, together with neuroscience, which is the study of physiological processes and functionalities of the human brain in unison in this research in order to discuss proposals that contribute to the mental health of education teachers. The research was developed through bibliographic studies of authors who have been in this discussion for a longer time, such as: Tostes, Gasparini

---

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Psicologia da Faculdade Doctum de Serra-ES.

<sup>2</sup> Professor orientador do Curso de Psicologia da Faculdade Doctum de Serra, ES

and Ferreira, and also descriptive research with teachers in order to know a little more about the psychological problems that affect professionals in early childhood education, elementary School 1, Elementary School 2 and High School in 5 of the 7 municipalities that make up the metropolitan region of Greater Vitória. The municipal networks of the city of Vila Velha, Serra, Cariacica, Viana and Vitória in the State of Espírito Santo, totaling 72 people in the period from 15th September to 15th October 2021. The pretext is the fundamental importance of the teacher in critical development of prevention of the being in formation and the need to do something relevant in the care and prevention of mental health of this mediator. It was found that the school environment contains “triggers” that is, the day-to-day of the teacher has a variety of stressful events capable of influencing his mental illness.

**Keywords:** Teacher’s mental health. Basic education. Mental illness. Cognitive Behavioral Theory (CBT). Prevention of mental illness.

## INTRODUÇÃO

Os professores em geral estão no grupo de grande incidência de estresse no trabalho. O decorrer da história nos mostra como a qualidade da vida laboral desse profissional vem sofrendo com as mudanças ocorridas na sociedade. Tostes (2018) reafirma a importância que o professor assumiu em ser aquele que vai orientar as novas gerações na transmissão de conhecimentos que auxiliam no desenvolvimento humano, sendo então, determinante para a continuação do melhoramento humano em sociedade e preservação do conhecer do percurso desse desenvolver-se.

O professor de Educação Básica, torna-se o encarregado pela parte inicial do processo de alfabetização e de introdução no segundo grupo social que o ser humano conhece no processo de desenvolvimento: A escola. Já que a família é o primeiro grupo social. Ao tratar do professor de educação básica, neste estudo nos referimos aos professores de educação infantil e séries iniciais do ensino fundamental. Que estão na responsabilidade de inserir a criança no mundo da leitura, da produção de texto e da escrita. O professor então torna-se aquele que ocupa uma área substancial de orientação e dedicação ao sujeito no processo introdutório da vida, destarte o professor está vulnerável ao enfrentamento do adoecer mental já que a área da docência é uma área que exige alta demanda mental e desmedido controle emocional, já que sua vivência se dá com o ser

humano rico em complexidade e singularidade se relacionando com os responsáveis dos menores, os próprios menores, colegas de trabalho e outros. Além de dar conta de demandas pedagógicas, o professor precisa dar conta de demandas sociais e administrativas. Os docentes são atores fundamentais no processo de ensino aprendizagem e das ações que são desenvolvidas no ambiente escolar. Eles fazem a relação entre a família e a escola acontecer pois, conhecer o aluno e sua vivência são extremamente importantes para a transposição do conteúdo necessário de acordo com a realidade do discente e sua comunidade.

A LDB n. 9.394/96, nos seus artigos 12, 13 e 14, dispõe sobre as competências dos estabelecimentos de ensino e dos docentes e, ainda, sobre a gestão democrática, reforçando tais tendências e demonstrando que no plano legal o trabalho docente não se restringe à sala de aula, mas que ele contempla ainda as relações com a comunidade, a gestão da escola, o planejamento do projeto pedagógico, a participação nos conselhos, entre outras funções. Assim, podemos considerar que houve uma dilatação, no plano legal, da compreensão do que seja o pleno exercício das atividades docentes. (ASSUNÇÃO, 2019, p.352)

E mesmo o orientador professor sendo humano e também singular, é visto como incapaz de errar, adoecer, precisa entender o outro e nem sempre é entendido, valorizado. E nesta condição de trabalho de alto poder patológico, adoece. Este estudo veio trazer a discussão dos principais adoecimentos psíquicos que o professor de educação básica pode sofrer e como a psicologia cognitiva juntamente com a neurociências podem colaborar na redução do sofrimento mental desses profissionais.

O ser humano não nasce pronto. Ele precisa ser modificado, orientado. Alguém precisa assumir a responsabilidade de ocupar-se do outro, de ajudar, auxiliar no desenvolver de suas potencialidades humanas, de despertar novas habilidades, mostrando o caminho para as várias possibilidades. E o Professor de Educação Básica é esse que contribui com a iniciação educacional da criança no mundo. É o profissional capaz de encaminhar o educando na direção do pensamento crítico, científico e criativo. Ele é o mediador no processo de ensino aprendizagem. Destarte, mediante a fundamental importância do professor no desenvolvimento crítico do ser em formação, surge a necessidade do cuidado e

prevenção da saúde mental desse mediador. Portanto, desejamos questionar: Como a atuação do psicólogo pode contribuir na promoção da saúde mental de professores da Educação Básica quanto aos principais adoecimentos psíquicos; Síndrome de Burnout, depressão e ansiedade?

Cuidar da saúde mental é dar maior oportunidade para lidar com as emoções da melhor forma possível, já que o autoconhecimento possibilita um melhor controle emocional. É aprender como funciona o mecanismo e a funcionalidade do cérebro e oportunizar, entender seu modo de pensar que desencadeará uma emoção e por conseguinte um sentimento gerando um comportamento. De acordo com Lopes (2003, p.2) “o pensamento não é observável e, portanto, incapaz de ser estudado”. Entretanto, é possível conhecê-lo por meio do comportamento, que é percebido. Perceber-se é cuidar de si mesmo para só assim, conseguir lidar da melhor forma com o outro. Apreciar-se é buscar formas e técnicas científicas por meio de ajuda terapêutica para evitar sofrimento psíquico promovendo assim, qualidade harmônica substancial no ambiente, uma vez que o ambiente estressor é capaz de provocar estresse no indivíduo, assim como, ao contrário, se faz verdadeiro e, como conseguinte, a diminuição do desempenho no trabalho. Desta forma, se faz necessário cuidar da saúde dos professores visto que este profissional possui papel significativo no desenvolvimento humano principalmente em sua fase inicial, não somente no quesito orientação educacional, mas também emocional, cognitivo e social.

O propósito deste estudo é analisar por meio de pesquisas bibliográficas nacionais os principais sintomas ou adoecimentos psíquicos entre professores da Educação infantil, fundamental 1, fundamental 2 e ensino médio como por exemplo, Burnout, depressão e ansiedade e sua relação com o ambiente de trabalho, assim como os seus efeitos. Busca-se descrever como o estresse ocupacional em especial neste trabalho, o do professor, tem afetado e pode afetar toda uma rede social; mostrar como a síndrome de Burnout e a ansiedade estão associadas aos profissionais de algumas áreas específicas, como área da saúde e, no caso desta pesquisa, a área da educação básica; ressaltar o crescimento de relatos de adoecimento mental de professores de educação básica; relacionar como os

professores lidam com suas próprias situações emocionais e ao mesmo tempo lidam com o contexto escolar; divulgar a importância da psicologia para o contexto escolar e externar como o avanço da Neurociências pode contribuir na saúde mental.

## **MÉTODO**

A proposta do trabalho em questão é de natureza bibliográfica e descritiva. Assim, o campo de investigação são artigos publicados sobre a temática com cunho exploratório. As buscas foram realizadas nos sites Scielo (*Scientific Electronic Library Online*) e Pepsic (Periódicos Eletrônicos de Psicologia) no período de Abril à Junho de 2021. Utilizou-se termos como: Saúde mental do professor, Educação Básica, Adoecimento mental, Saúde mental do professor de Educação Básica, Teoria Cognitiva Comportamental (TCC) na saúde mental, prevenção do adoecer psíquico do professor e distúrbios mentais. Primeiro foi feito levantamento sobre artigos relacionados à educação básica no Brasil. Dos 15 artigos nesse tema, foram usados 4, além da Constituição Federal e (LDB) Lei de Diretrizes e Bases. Depois foram analisados 10 artigos que tratassem sobre o tema adoecimento mental do professor, sendo utilizado 3. Da psicologia como auxiliadora na busca por saúde mental do professor, utilizamos 4 de 10 artigos pesquisados, além do uso de 2 livros. Os livros de Judith Becker e o de Dennis Greenberger, referências no estudo da psicologia cognitivista que contém técnicas e métodos cientificamente comprovados que podem assistir no tratamento do adoecer psíquico e apadrinhar este estudo com a finalidade apenas de propor meios de apoiar os profissionais tão essenciais da área da educação. Foi realizado também, no período de setembro a outubro do ano de 2021 uma pesquisa com professores de 5 dos 7 municípios que compõem a região metropolitana da Grande Vitória: as redes municipais da cidade de Vila Velha, Serra, Cariacica, Viana e Vitória no Estado do Espírito Santo com o objetivo de levantar principais sintomas e ou adoecimentos psíquicos entre professores das

regiões citadas. Foi disponibilizado por meio do google forms, pesquisa de cunho estruturada quantitativo, descritiva, contendo 1 pergunta aberta e 8 fechadas.

## **REFERENCIAL TEÓRICO**

### **1 - EDUCAÇÃO, UM PROCESSO SOCIAL.**

A educação é uma construção, um modo a desenvolver-se em constância, é um movimentar-se progressivamente. Dias (2019, p.1) destaca que a “educação é um fenômeno social, relacionado ao contexto político, econômico, científico e cultural de uma determinada sociedade.”

Por estar intimamente relacionada ao ser humano desde o seu surgimento, a educação é um processo histórico social que acontece em toda sociedade, que permeia todos os espaços que o ser humano ocupa e influência nas transformações que ocorrem tanto na sociedade como no ser humano.

A educação é um fenômeno específico dos seres humanos, a compreensão de sua natureza passa pela compreensão da natureza humana. E a natureza humana não é dada ao homem, mas é por ele próprio produzida no mesmo ato em que ele produz sua existência ao transformar a natureza de acordo com suas necessidades. (SAVIANI, 2016. p 62.)

A educação é um direito instituído por lei na Constituição Federal de 1988 e tem como objetivo, a expansão do conhecimento da sociedade brasileira, e o poder responsável de oferecer um sistema educacional de qualidade a todo e qualquer cidadão brasileiro é o Estado. Destarte, a Constituição Federal de 1989, no artigo 205, enunciou o direito à educação como um direito social de todos e dever do Estado e da família. Porém, a sociedade não está isenta da colaboração. Esta, precisa promover e incentivar, visando o melhor para o desenvolvimento e preparo para o exercício da cidadania. Dias (2020, p. 547) afirma que:

Para construirmos um futuro mais saudável, próspero e seguro, precisamos de políticas públicas que garantam um financiamento adequado para a Educação, fazer uso inteligente das tecnologias disponíveis, priorizar os

mais vulneráveis e proteger educadores e alunos. O Estado precisa se fazer presente.

No Brasil, a Educação Básica é constituída em níveis, sendo infantil, fundamental e médio. A (LDB) Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (Lei 9.394/96 Art. 21, par. I e 24) é a Lei que assegura o direito do sujeito a desenvolver-se como educando, que garante a formação comum indispensável para o exercício da cidadania e fornecer-lhe meios para progredir em seus estudos. A Educação Infantil é a base para uma sequência saudável de grande importância no desenvolvimento humano.

O campo da educação infantil tem sido farto em pressões sociais com vistas à ampliação da rede física por parte das famílias de classes populares. Isso faz supor também o aumento da consciência da importância dessa etapa não só como direito dos pais ao trabalho como também um direito da própria infância como um momento significativo da construção da personalidade. (CURY, 2002 p. 181)

### **1.1 O MEDIADOR E SUAS DEMANDAS.**

Os atores da Educação Básica desempenham um papel significativo no processo educacional. São os professores que contribuirão para a formação cognitiva, emocional e social de crianças e adolescentes. Daí, a importância da educação durante a fase de constituição de caráter e personalidade humana. De acordo com Nascimento (2020), o professor é peça fundamental na constituição psicológica do ser humano, assim como, principal mediador, orientador do aluno ante a educação formal.

O professor estabelece elos entre os diversos saberes sobre o mundo e é capaz de compreender as diferentes interpretações que lhes foram dadas. Por conhecer os seus alunos, o professor pode situá-los em seu contexto sócio histórico. Para isso, o professor decodifica, lê, compreende e explica textos, situações, intenções e sentimentos. (LÜDKE E BOING apud ASSUNÇÃO, 2019, p 362)

Diante de tamanha importância, Ferreira (2021) menciona sobre as consequências do adoecer docente que acaba por afetar diretamente a qualidade do exercício das funções e do papel desempenhado pelos professores, protagonista insubstituível em qualquer sociedade.

O mundo do trabalho vigente exige maior desempenho, atualização rápida, mais criatividade, atualização constante entre outras competências ao professor. E para além disso e ou somado a isso, as precárias condições de trabalho, as crescentes demandas e os baixos salários, têm levado muitos professores ao aumento da jornada de trabalho e conseqüentemente ao adoecimento psíquico.

Os crescentes aumentos de competição e do individualismo empresarial somado às crescentes exigências de conhecimento e atualização rápida trará profundas conseqüências nas condições de vida da população em geral. Situação já experimentada na área educacional pelo professor.

Os processos de mudança pelos quais a escola e os docentes vêm sendo submetidos, especialmente o alargamento das funções que lhes são atribuídas, ultrapassam a função estritamente pedagógica, o que tem colocado alguns professores em situação de intensificação do trabalho e vulneráveis a adoecimentos. (PASCHOALINO, apud CARVALHO, 2008, p.22)

## **1.2 O ADOECER DOCENTE**

Diariamente se ouve nos noticiários ou se lê em jornais e revistas comentários sobre as condições e riscos aos quais os professores estão expostos como, por exemplo, agressão verbal, moral, psicológica e física, ameaças, insultos, manifestações de injúria racial que é ofender alguém com base em sua raça, cor, etnia, religião, idade, de acordo com o TJDF (Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios) e discriminação, em sala de aula por alunos e até mesmo por colegas de trabalho.

O professor é um trabalhador como qualquer outro e de acordo com a legislação trabalhista necessita ter condições seguras e preventivas. A Constituição Federal prevê que todos os trabalhadores tenham direito a um ambiente de trabalho seguro e saudável (BRASIL, 1988).

Consta no art. 157 da Consolidação das Leis Trabalhistas (CLT) de N° 5.452/1943 (BRASIL, 1943) que é responsabilidade das empresas em fazer cumprir as normas de segurança e medicina do trabalho e informar os empregados sobre os

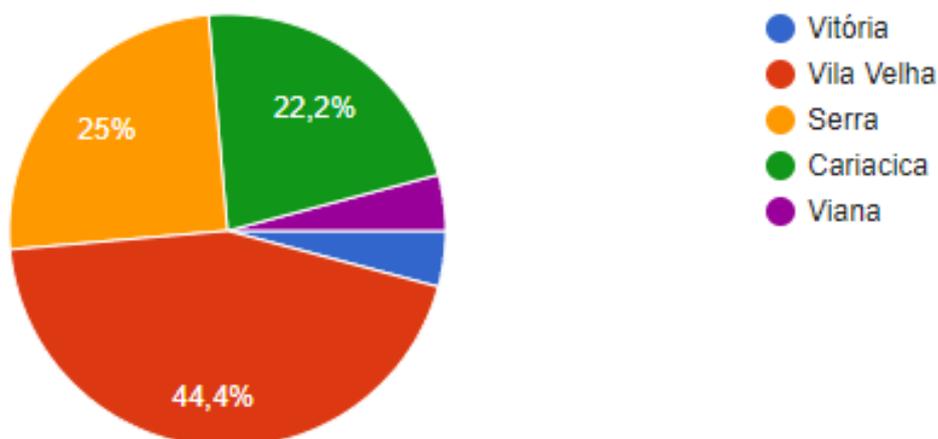
riscos de acidentes do trabalho ou doenças ocupacionais além de conceder treinamento e cursos para prevenção do adoecer.

Moreira (2018) relata que, de acordo com o Ministério da Previdência Social (MPS), entre as principais causas de ausência no trabalho estão os riscos ergonômicos e os de transtornos mentais.

Em Hong Kong, na China, foi realizado um estudo que mostrou que a profissão do professor é altamente estressante. Neste estudo, um terço dos professores que exercem o ato de ensinar apresentaram, além de outros problemas de saúde, sinais de Burnout e estresse. (GASPARINI, 2021, p.9)

Desta forma, o adoecer psíquico tem se mostrado como uma das principais causas do absenteísmo do professor de sala de aula, como por exemplo, a depressão, a ansiedade, sintomas físicos sem explicação entre outros, causando sérios efeitos na prática profissional diária escolar que ainda irá refletir no âmbito familiar do profissional e conseqüentemente na sociedade.

Para conhecer um pouco sobre a saúde emocional dos professores da região da Grande Vitória, a autora aplicou um questionário pelo google forms e compartilhou com profissionais da rede municipal de Vila Velha, Serra, do Município de Cariacica, Viana e da capital Vitória. O questionário contou com o feedback de 44,4% de professores da rede municipal de Vila Velha, 25% dos profissionais da rede do município de Serra, 22,2% dos profissionais de Cariacica, 4,2% dos profissionais da cidade de Vitória e 4,2% dos profissionais da cidade de Viana. Veja quadro:

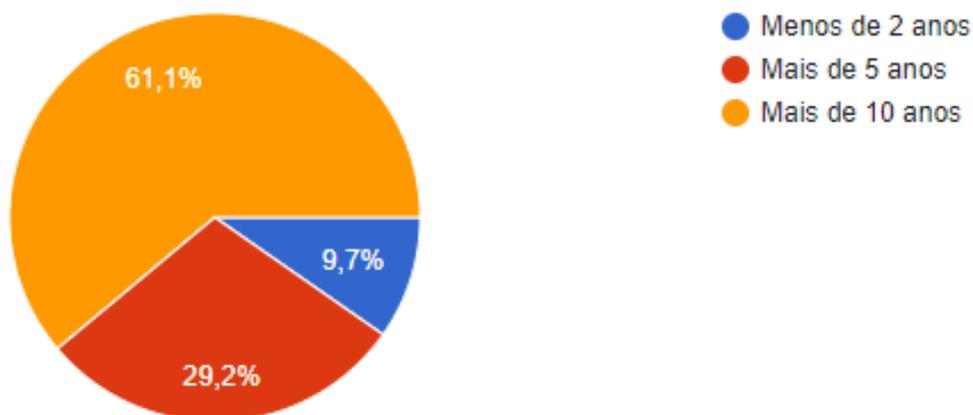


Foi perguntado aos profissionais quais os fatores que contribuem para o adoecimento do professor e as respostas foram: baixa remuneração e falta de recursos, ter que trabalhar dois horários ou mais para sustento próprio e familiar, problemas que as crianças compartilham, quantidade excessiva de crianças por metro quadrado em sala de aula, perda de direitos, não reconhecimento de seu trabalho, incompreensão no ambiente de trabalho, falta de empatia dos colegas efetivos que tratam contratados como “lixo”, poucas horas de planejamento, excesso de formações fora do horário de trabalho, falta de condições em cuidar da saúde da voz, falta de comprometimento da família no acompanhamento das atividades dos filhos.

Estas falas mostram como os professores estão constantemente lidando com situações de estresse que os deixam propensos a quadro de desgaste emocional corroborando para que a área da docência, seja uma das áreas que mais levam ao desfecho negativo em saúde emocional especialmente distúrbios psíquicos como ansiedade, depressão e Síndrome de Burnout.

“Esse cenário tem como consequência, muitas vezes, a baixa produtividade, o absenteísmo, o afastamento da função, a ocorrência de acidentes de trabalho e, até mesmo, o abandono da profissão”. (BENEVIDES, Apud BIROLIN, 2019 p. 1256)

Dos entrevistados, mais da metade 61,1% atuam na área a mais de 10 anos.



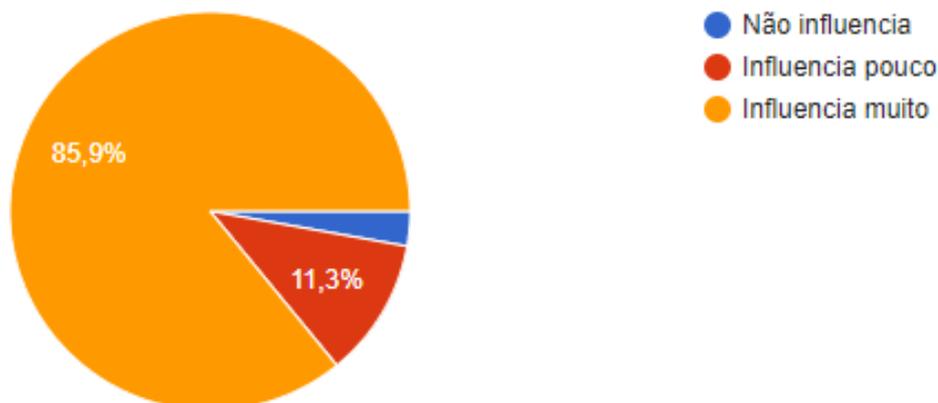
Destes, 41,7% relataram já terem sentido sintomas como; Taquicardia, falta de ar, dor no peito, sensação de desmaio e ao ir no especialista, ficar surpreso em sair com o resultado negativo para problemas cardíacos. De acordo com (MONTIEL, 2014 p. 171) Estes Sintomas ansiogênicos tendem a ocasionar em seus portadores frequentes idas a serviços de saúde em diferentes especialidades médicas, ocasionando-lhes prejuízos no funcionamento e na qualidade de vida destes pacientes.

Os distúrbios de ansiedade são definidos em função de diferentes características, de acordo com o tipo de suas manifestações episódica ou persistentes, sobre os fatores desencadeantes, problemas físicos ou psicológicos e se estão ou não associados a outros transtornos mentais ou comportamentais (ANDRADE & GORENSTEIN Apud MONTEIEL 2000 p. 173).

Estudos brasileiros sobre a Síndrome de Burnout, desenvolvido em mais de 1000 escolas mostrou que, 26,3% dos professores apresentam alta exaustão emocional. (BIROLIN, 2019 p. 1256)

Na pesquisa realizada pela autora com professores de 5 regiões das 7 que compõe a região da grande Vitória, no Estado do Espírito Santo, foi perguntado: Quanto o ambiente escolar influencia no adoecimento mental do professor e 85,9%

relatou influenciar muito e apenas 2,8% dos entrevistados considerou que o ambiente escolar em nada influencia o adoecimento mental do professor.



Habitualmente, professores corrigem provas e atividades em casa e até em finais de semana, corriqueiramente professores de educação infantil e séries iniciais fazem painéis e lembrancinhas em casa já que o horário do planejamento é curto para tanto fazer. Nascimento, (2020) diz que o trabalho influencia na saúde mental das pessoas. O adoecimento psicológico resultante do estresse no trabalho age fortemente e de forma concentrada negativamente na saúde especialmente em distúrbios psíquicos como ansiedade, depressão e Síndrome de Burnout. Daí, a necessidade de investigações e contribuições à saúde mental do professor.

(SOUZA, 2011 p. 4) relata que: baseado em inovações tecnológicas, notadamente a microeletrônica; em um novo patamar de internacionalização do capital; na hegemonia dos princípios liberais de encolhimento do Estado e regulação pelo mercado; em outras formas de organização do trabalho; no aumento da competição empresarial, com novas exigências de conhecimento e qualificação profissional para os trabalhadores e à população em geral, este recente momento da acumulação terá profundas consequências sobre as condições de vida do conjunto da população, assim como sobre o trabalho do professor.

Das pessoas entrevistadas, 42,9% pessoas relataram já ter sentido alguns desses sintomas: falta de motivação, apatia, falta de vontade, desesperança, desespero, desamparo, vazio, pessimismo, ideias frequentes e desproporcionais de culpa, baixa autoestima, sensação de falta de sentido na vida, inutilidade, ruína,

irritabilidade, agressividade, fracasso. E 38,6% disseram sentir a mais de 2 anos estes sintomas. Veja o quadro:



Se considerarmos a margem de erro para mais e/ou para menos, notamos que a maioria já passou e ou ainda vive a síndrome do esgotamento profissional. Burnout (SB). De acordo com (PERNICIOTT, 2020 p. 35)

A Síndrome de Burnout é uma resposta prolongada a estressores interpessoais crônicos no trabalho e caracterizada por três dimensões interdependentes: exaustão emocional, despersonalização que é quando a pessoa desenvolve pensamentos e atitudes negativas de si mesmo, se olha no espelho mas não se reconhece e redução do sentimento de realização pessoal.

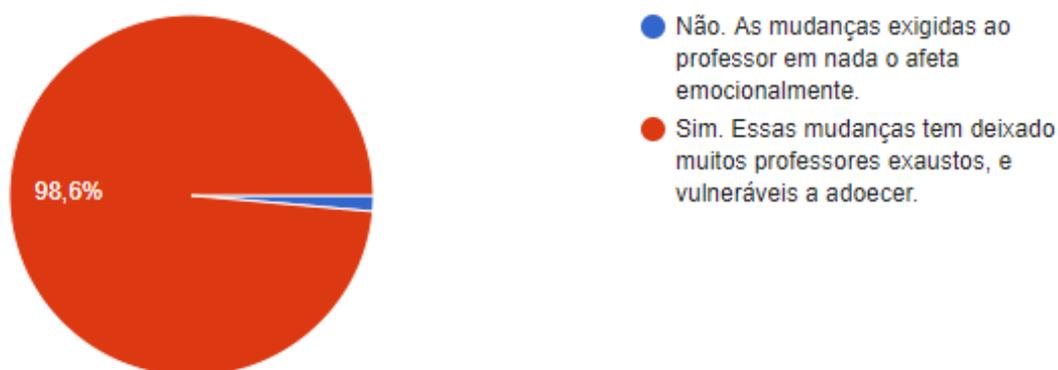
É comum ouvir relatos de professores em exaustão emocional, o que pode levar a perda do interesse, o sentido de seu esforço e dedicação ao trabalho, qualquer esforço parece inútil. Os professores fazem parte do grupo de profissionais que são fortemente atingidos por essa síndrome. Neste grupo podemos incluir ainda os profissionais da saúde, os policiais, entre outros. O Esgotamento (Burnout) está na lista das doenças relacionadas ao trabalho. (IN.Gov. 2020). A pessoa se vê em situação de desistência diante de uma situação onde houve investimento porém, a frustração foi maior. Uma fadiga diante de uma causa sem retorno.

É a consequência de uma tentativa de adaptação própria das pessoas que não dispõem de recursos para lidar com o estresse no trabalho. Essa falta de habilidade para enfrentar o estresse é determinada tanto por fatores pessoais como por variáveis relativas ao trabalho em si e à organização. (Abreu, 2002 p. 3)

A proposta da educação do século XXI é trazer o educando como protagonista do seu próprio desenvolver. E o avanço tecnológico exige do orientador atualização rápida para que seja facilitada a construção do conhecimento de forma mais coletiva e dinâmica. Somado a essa exigência de atualização em curto período de tempo à amplificação de funções atribuídas ao orientador, o professor foi questionado aos professores o quanto essas mudanças os afetam emocionalmente. E categoricamente 98,6% dos entrevistados responderam que essas mudanças têm contribuído para deixar os professores vulneráveis a adoecer concordando com a citação:

Os processos de mudança pelos quais a escola e os docentes vêm sendo submetidos, especialmente o alargamento das funções que lhes são atribuídas, ultrapassam a função estritamente pedagógica, o que tem colocado alguns professores em situação de intensificação do trabalho e vulneráveis a adoecimentos. (PASCHOALINO, apud CARVALHO, 2008, p.22)

Veja quadro da resposta do questionário:



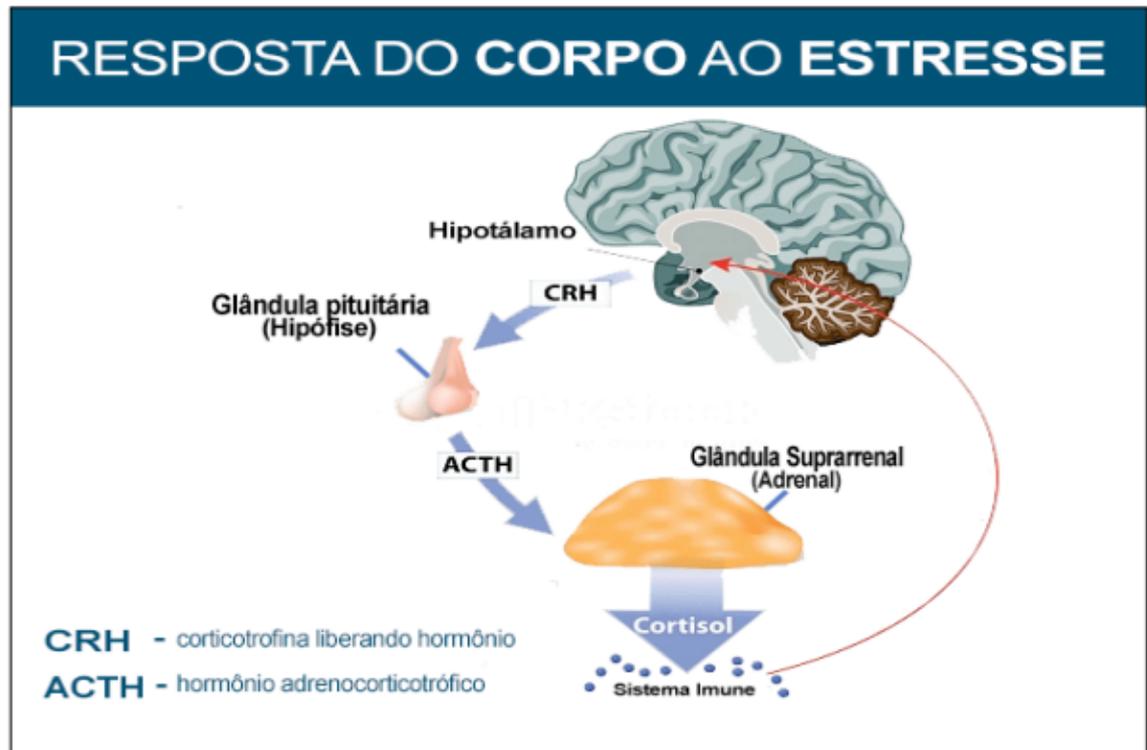
## 2. O PSICÓLOGO COMO COADJUVANTE

É crescente o interesse pelos estudos da neurociência e a busca pela compreensão dos mecanismos envolvidos no cérebro humano. A possibilidade de aprender a lidar melhor com as emoções, pensamentos, comportamentos, forma de

aprender e como aprender, retardar a degeneração de células, possibilita a libertação do sujeito de estigmas e rótulos.

(BARBOSA (2012) apud RONCHI. 2018. pg2) Evidencia o momento atual como um tempo de reconfigurações do trabalho do psicólogo na escola, considerando a emergência de novas necessidades de atuação, frente a novos públicos, serviços, práticas e políticas na área educacional.

Envelhecer com saúde mental, é contribuir para que menos idosos sofram da doença de Parkinson (degeneração de neurônios) e mal de Alzheimer (caracterizada por morte de neurônios) e promover qualidade de vida ao ser humano. Numa situação em que o professor se estressa seja pela cobrança de um planejamento que ele já fez e entregou à pedagoga, mas, por algum motivo, este profissional não encontra esse material e acusa o professor de não ter realizado a atividade exigida. Essas informações entram no cérebro do professor por meio das vias sensoriais (olhos, ouvidos, por exemplo, vai até o Tálamo que envia a informação para a amígdala que gera o medo e a informação chega no Hipotálamo que liberará informações para a liberação do hormônio cortisol (hormônio que em níveis altos, aumenta o estresse). É o corpo se preparando para correr ou lutar. Veja a figura:



Fonte: MACIEL, 2019 p.16

[...] Os transtornos de ansiedade são em parte caracterizados pela resistência à extinção de reações emocionais aprendidas a estímulos ansiogênicos e por comportamentos de evitação. O tratamento com TCC abrange técnicas específicas que permitem tanto a extinção do medo condicionado quanto a regulação cognitiva de emoções, ou seja, abrange técnicas comportamentais e cognitivas. (PORTO, 2008. p.2)

O psicólogo cognitivista é aquele que adquire ferramentas científicas na busca por analisar as causas do comportamento humano por meio de procedimentos científicos de medição, observação e análise de modo objetivo e padronizado.

Psicólogos cognitivos buscam e usam pesquisas desde seu surgimento na tentativa de ajudar pessoas a melhorarem de vida assim, como as condições em que vivem. Buscam compreender as bases físicas, fisiológicas e neurobiológicas para entender a cognição e o papel da mente ou da psique humana. Logo a Neurociência Cognitiva é uma área de estudo que busca vincular anatomia (estruturas físicas do corpo) e a fisiologia (funções e processos do corpo). É uma ciência que vincula o cérebro a outros aspectos do sistema nervoso – SN e o que afeta ou é afetado pela cognição (STERNBERG, 2010 p. 12).

Por meio da observação comportamental, o psicólogo pode testar teorias e métodos científicos e desta forma, entender o funcionamento da mente humana. Ou

seja, compreender os processos mentais que estão desencadeando atitudes sejam elas positivas ou negativas.

Ao aprendermos tudo o que podemos acerca do cérebro, ao conhecer como ele faz o que faz, passamos a nos tornar mais responsáveis pela maximização de nossas forças e pela minimização de nossas fraquezas, preparando-nos para participar do processo de construção do saber e do mundo. (RATEY apud CARVALHO, 2001 p.539)

O psicólogo cognitivista está intimamente propício às neurociências o que o aprofunda na aquisição constante em conhecer o funcionamento do sistema central. Destarte, o psicólogo pode contribuir tanto no processo de ensino e aprendizagem de discentes já que a neurociências nos dá a viabilidade de conhecer e estudar as capacidades mentais mais complexas como a linguagem e a memória por exemplo, e desta forma, pode contribuir na formação de docentes e ainda, na prevenção e cuidados da saúde mental do professor. Nas palavras de Dias:

Além disso, os secretários de Educação e os gestores das escolas precisam pensar na saúde mental de todos, até porque, os professores também estão fragilizados. Se os educadores ficarem exaustos mentalmente, e aproximarem-se de um esgotamento físico e mental, não poderão ajudar a si ou aos alunos. (MAIA, DIAS apud DIAS, PINTO, 2020, 547)

## **2.1 A CONTRIBUIÇÃO DA PSICOLOGIA**

Nos últimos cem anos o mundo viveu transformações nunca antes vistas. Mudanças estas ocorridas em grande parte graças ao avanço tecnológico que faz com que as informações circulem com maior velocidade.

Emerge desse panorama um questionamento: se a sociedade está em constante transformação e se a educação, nela inserida, também passa por mudanças, como o professor, ponto extremo da realização dessas alterações no meio educacional, está enfrentando a complexidade dos novos saberes necessários ao aprimoramento do ensinar? (CARVALHO, 2010, p.538)

O professor de Educação Básica é um dos principais agentes de remodelação humana e, portanto, precisa de apoio psicológico. E a psicologia cognitiva, aliada à neurociência, reconhece o impacto que a educação tem no desenvolvimento de uma

nação e pode em muito contribuir nesse momento histórico de conversão da educação assim como, na saúde mental do professor. Complementando essa ideia:

O conhecimento científico crescente produzido pela neurociência deve ser dirigido àqueles que, de algum modo, colaboram profundamente no desenvolvimento cognitivo das crianças – em especial, pais e professores, interventores reconhecidos na aprendizagem desses indivíduos. (SHORE apud, CARVALHO, 2000 p.2).

É preciso destacar que cuidar da prevenção da saúde mental dos professores de Educação Básica é um dos recursos necessários para que este profissional desenvolva em plenitude o seu papel de suma importância social. Não estamos desmerecendo a importância de melhores condições de trabalho e reconhecimento para que haja saúde, e sim, pensando na melhor forma do uso da ciência-psicologia assistir, por exemplo, com as técnicas de Aaron Beck que foram criadas para o tratamento da depressão e ansiedade. Técnica como a técnica da torta (Beck, 2014) na qual por meio de um gráfico, possibilita-se que o paciente veja suas ideias ou seus problemas e as mudanças que gostaria de fazer organizando o tempo reservado para cada situação do dia a dia usado para auxiliar na melhor visualização da organização do tempo, da energia dispensada para tal tarefa desta forma, favorecendo uma visualização prática e clara que muitas vezes, o paciente em crise de ansiedade, não consegue perceber. Assim, o autoconhecimento propiciará que o indivíduo identifique as manifestações dos elementos cognitivos disfuncionais pré-existentes que podem levar ao transtorno de ansiedade e comportamentos disfuncionais.

Evidentemente, vivemos no século do estudo da mente e do cérebro. O interesse na área, ancorado no progresso tecnológico, tem garantido avanços científicos significativos para a neurociência, contribuindo intensamente para promover com maior eficácia o entendimento da mente humana. (CARVALHO, 2010 p.543)

Greenberger (2017, p.14) em seu livro “A Mente Vencendo o humor” salienta que a “Teoria Cognitiva – Comportamental (TCC) tem apoio empírico documentado de sua eficácia”. Ou seja, os métodos apresentados são de uma abordagem da psicologia comprovada por testes científicos capazes e com grande eficácia no tratamento de diversas condições psicológicas e transtornos psicológicos como, por

exemplo, a depressão, a ansiedade e outros problemas do humor. Seus métodos de tratamento possuem evidências consistentes de sua eficácia e seus benefícios vão desde a diminuição dos sintomas a ensinar habilidades aos pacientes para que esses se tornem seus próprios terapeutas.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Por meio de levantamento de dados, com o objetivo de conhecer sobre a saúde mental do professor de educação básica e assim, contribuir para a melhoria da psique do profissional da educação, protagonista na construção de uma sociedade mais crítica e menos desigual, foram realizadas buscas bibliográficas nacionais e um questionário realizado pela autora, com professores da região da Grande Vitória, onde verificou-se que o ambiente escolar influencia no adoecimento psíquico do profissional consideravelmente e que fatores epigenéticos corroboram para este adoecer.

Ficou explícito como os professores estão constantemente lidando com situações de estresse que os deixam propensos a quadro de desgaste emocional fortalecendo para que a área da docência seja uma das áreas que mais levam ao desfecho negativo em saúde emocional especialmente, distúrbios psíquicos como ansiedade, depressão e Síndrome de Burnout. Solidificou-se nesse trabalho que o profissional graduado em psicologia é o agente que pode contribuir tanto no processo de ensino e aprendizagem de discentes como na formação de docentes e ainda, na prevenção e cuidados da saúde mental do professor. Constatou-se a necessidade do trabalho interdisciplinar e a valorização de ações contextualizadas, considerando as questões sociais e pessoais dos profissionais destacados aqui, a fim de preservar e cuidar da saúde mental dos tais.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A saúde emocional do professor constitui uma das principais problemáticas no âmbito ocupacional, sendo de grande necessidade estudos, pesquisas e

investimentos na saúde dos docentes. A preocupação com a qualidade de vida laboral também precisa chegar ao orientador educacional professor. É sabido que empregados satisfeitos contribuem com mais satisfação, sentem-se respeitados, valorizados. Do contrário, o docente sofre prejuízos na saúde física, psicológica e social, o que a longo prazo gera efeitos desastrosos na produção e na qualidade da educação. Conclui-se a necessidade de incluir mais treinamento, preparação emocional em horário de trabalho visando medidas preventivas.

## REFERÊNCIAS

ABREU, Klayne Leite de et al. **Estresse ocupacional e Síndrome de Burnout no exercício profissional da psicologia. Psicologia: Ciência e Profissão** [online]. 2002, v. 22, n. 2 [Acessado 8 Novembro 2021] , pp. 22-29. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1414-98932002000200004>>. Epub 06 Set 2012. ISSN 1982-3703. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932002000200004>.

ASSUNCAO, Ada Ávila; OLIVEIRA, Dalila Andrade. **Intensificação do trabalho e saúde dos professores. Educ. Soc.**, Campinas, v. 30, n. 107, pág. 349-372, agosto de 2009.

BIROLIM, Marcela Maria et al. Trabalho de alta exigência entre professores: associações com fatores ocupacionais conforme o apoio social. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2019, v. 24, n. 4 [Acessado 22 Outubro 2021], pp. 1255-1264. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.08542017>>.

BRASIL, Constituição da república federativa do brasil - 1988. Brasília, 1988. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/Constituicao/Constituicao.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Constituicao/Constituicao.htm). Acesso em 25 maio. 2021.

CARVALHO, Ana Carolina da Costa, M.Sc. Universidade Federal de Viçosa, agosto de 2014. **Trabalho docente e adoecimento de professores do ensino fundamental em um município da zona da mata mineira**. Orientadora: Ana Claudia Lopes Chequer Saraiva.

CARVALHO, Fernanda Antoniollo Hammes de. **Neurociências e educação: uma articulação necessária na formação docente**. Trabalho, Educação e Saúde [online]. 2010, v. 8, n. 3 [Acessado 28 Maio 2021] , pp. 537-550. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1981-77462010000300012>>. Epub 31 Maio 2011. ISSN 1981-7746.

CURY, Carlos Roberto Jamil. **A Educação Básica no Brasil**. Educação & Sociedade [online]. 2002, v. 23, n. 80 [Acessado 27 Maio 2021] , pp. 168-200. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0101-73302002008000010>>. Epub 11 Dez 2002. ISSN 1678-4626. <https://doi.org/10.1590/S0101-73302002008000010>

DIAS, Érika e Pinto, Fátima Cunha Ferreira - Educação e Sociedade. **Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação** [online]. 2019, v. 27, n. 104 [Acessado 25 Maio 2021], pp. 449-454.

DIAS, Érika e Pinto, Fátima Cunha Ferreira **A Educação e a Covid-19. Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação** [online]. 2020, v. 28, n. 108 [Acessado 27 Maio 2021] pp. 545-554. Disponível em:

<<https://doi.org/10.1590/S0104-40362019002801080001>>. Epub 06 Jul 2020. ISSN 1809-4465. <https://doi.org/10.1590/S0104-40362019002801080001>.

ESTEVE, José M. **Mal-estar docente: a sala de aula e a saúde do professor**. Bauru, São Paulo. EDUSC, 1999.

FERREIRA, Cristiane Magalhães, **Adoecimento Psíquico de Professores: Um estudo de casos em escolas estaduais de educação básica numa cidade mineira**.

GASPARINI, Sandra Maria, Barreto, Sandhi Maria e Assunção, Ada Ávila **Prevalência de transtornos mentais comuns em professores da rede municipal de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil**. Cadernos de Saúde Pública [online]. 2006, v. 22, n. 12 [Acessado 27 Maio 2021] , pp. 2679-2691.

GREENBERGER, Dennis. **A mente vencendo o humor: mude como você se sente, mudando o modo como você pensa** [recurso eletrônico] / Dennis Greenberg, Christine A. Padesky; prefácio: Aaron T. Beck; tradução: Sandra Maria Mallmann da Rosa; revisão técnica: Bernard Rangé. – 2. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2017.

LOPES, Carlos Eduardo; ABIB, José Antônio Damásio. **O Behaviorismo Radical como Filosofia da Mente**. Psicologia: Reflexão e Crítica, 2003, 16(1), pp. 85-94. <https://www.scielo.br/ijprc/a/sTk8Hh4fhFMmsXPM6sy5ykn/?format=pdf&lang=pt>

MONTIEL, José Maria et al . **Caracterização dos sintomas de ansiedade em pacientes com transtorno de pânico**. Bol. - Acad. Paul. Psicol., São Paulo , v. 34, n. 86, p. 171-185, 2014 . Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-711X2014000100012&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2014000100012&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 18 out. 2021.

MOREIRA, Daniela Zanoni; RODRIGUES, Maria Beatriz. **Saúde mental e trabalho docente. Estud. psicol. (Natal)** - Natal, v. 23, n. 3, p. 236-247, set. 2018 .

NASCIMENTO, Kelen Braga do; SEIXAS, Carlos Eduardo. **O adoecimento do professor da Educação Básica no Brasil: apontamentos da última década de pesquisas**. Educação Pública, v. 20, n}36,22 de setembro de 2020.

PERNICIOTTI, Patrícia et al . Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. **Rev. SBPH**, São Paulo , v. 23, n. 1, p. 35-52, jun. 2020 . Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-08582020000100005&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582020000100005&lng=pt&nrm=iso)>. acesso em 15 out. 2021.

PORTO, Patrícia et al. Evidências científicas das neurociências para a terapia cognitivo-comportamental. Paidéia (Ribeirão Preto) [online]. 2008, v. 18, n. 41

[Acessado 28 Outubro 2021], pp. 485-494. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0103-863X2008000300006>>.

REIS, Ana Lúcia Pellegrini Pessoa dos, Fernandes, Sônia Regina Pereira e Gomes, Almiralva Ferraz. **Estresse e fatores psicossociais**. *Psicologia: Ciência e Profissão* [online]. 2010, v. 30, n. 4 [Acessado 18 Junho 2021], pp. 712-725. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1414-98932010000400004>>. Epub 17 Jun 2011. ISSN 1982-3703. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932010000400004>.

RONCHI, Juliana Peterle, Iglesias, Alexandra e Avellar, Luziane Zacché. **Interface entre educação e saúde: revisão sobre o psicólogo na escola**. *Psicologia Escolar e Educacional* [online]. 2018, v. 22, n. 3 [Acessado 8 Novembro 2021], pp. 613-620. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/2175-35392018037352>>. Epub Sep-Dec 2018. ISSN 2175-3539. <https://doi.org/10.1590/2175-35392018037352>.

SAVIANI, DERMEVAL, **educação escolar, currículo e sociedade: o problema da Base Nacional Comum Curricular**. 2016, Revista: Movimento – Revista da educação. UFF. Ano3. Nº4.

SOUZA, Aparecida Neri de e Leite, Marcia de Paula. **Condições de trabalho e suas repercussões na saúde dos professores da educação básica no Brasil**. *Educação & Sociedade* [online]. 2011, v. 32, n. 117 [Acessado 25 Maio 2021]. pp. 1105-1121.

STERNBERG, R. J. *Psicologia cognitiva*. São Paulo: Cengage Learning, 2010.

TOSTES, Maiza Vaz et al. **Sofrimento mental de professores do ensino público**. *Saúde em Debate* [online]. 2018, v. 42, n. 116 [Acessado 18 Junho 2021], pp. 87-99. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0103-1104201811607>>. ISSN 2358-2898. <https://doi.org/10.1590/0103-1104201811607>.