

# CAPÍTULO 17

## DESAFIOS DA EDUCAÇÃO: REVISÃO, CONCEITOS E REFLEXÕES SOBRE A SAÚDE EMOCIONAL DOCENTE NO AMBIENTE DE APRENDIZAGEM

**Fernanda Dias Rangel**  
**Alessandro Pereira dos Santos**

### RESUMO

O presente trabalho visa abordar os desafios da prática docente no ambiente educacional quanto a sua saúde emocional. Enfatizando sobre suas relações entre a saúde emocional, exercício físico, abordagem pedagógica e sua consequência no âmbito escolar, havendo, portanto, uma necessidade de maiores esclarecimentos sobre esse assunto, que se fundamentam em três pontos principais: adversidades da profissão docente na atualidade; saúde emocional e regularidade do exercício físico para uma boa rotina profissional. Tais reflexões alertam para um alto índice de situações de estresse mental, ansiedade e depressão, afetando também a condição física e emocional docente. Um dos maiores desafios nesse contexto, é realizar um trabalho multidisciplinar dentro das escolas, a fim de prevenir ou amenizar esses impactos na prática do ensino, que cada vez mais enfrenta obstáculos e despreparo diante de situações de conflito no cotidiano. A junção entre o bem estar físico, mental e prática pedagógica surge como um instrumento motivador e mediador para solucionar tais conflitos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Exercício físico. Saúde emocional. Docência. Educação.

### 1. INTRODUÇÃO

As situações de estresse e exaustão estão cada vez mais presentes no ambiente educacional, que com o passar dos anos se torna um desafio para os educadores, visto que, são muitos os momentos de desgaste mental e físico vivenciados no cotidiano escolar. Dentre os principais problemas destaca-se: a falta de preparo ou habilidade para lidar com situações diversas dentro ou fora da sala de aula. Sabe-se, que os estudantes estão vivenciando um período em que os problemas sociais e psicológicos afetam sua socialização e aceitação para lidar com regras básicas de convivência, visto que, a escola se torna um ambiente cada vez mais rico em diversidade e pluralidade, situações de embate ou conflitos dificultam os momentos em que a relação professor-aluno precisa estar mais fortalecida para garantir a aprendizagem.

Diante desta realidade, cabe enfatizar que o ato de ensinar está se tornando um desafio constante, trazendo resultados desanimadores para os docentes, que acabam por desenvolver patologias no que diz respeito ao aspecto psicológico e físico. Essa tendência ao fracasso, que está cada vez mais forte, afeta a autoestima e estimula o abandono ou desinteresse pela profissão docente. Hernandez (2003) apresenta diferentes manifestações sobre a origem das ideias que fundamentam essa nova abordagem psicológica. A relação entre professor e aluno está mudando, de forma acelerada e desafiadora, causando impactos na construção do ensino.



Com a inserção de novas metodologias de ensino, os momentos de diálogos se tornam fundamentais para que aula transcorra de forma descontraída e natural, o docente lida com a forma de pensar e agir dos estudantes em constante dinâmica e diferentes contextos. Os conteúdos programáticos que antes se pautavam em sua maioria nos livros, hoje, competem com a internet e tudo que com ela vem junto, resultando em impactos nas relações dos processos de ensino e aprendizagem dentro e fora da escola. O exercício da docência passa por dificuldades, ocasionando uma tensão de conflitos e valores que aumentam o estresse psicológico e físico do professor.

A partir deste princípio, torna-se evidente a conjunção entre a Psicologia positiva e a prática pedagógica, como base, para o enfrentamento desses desafios. Seligman (2002) afirma que é chegado o momento para a Psicologia Positiva. O fortalecimento e construção de saberes em conjunto com as qualidades positivas, podem se concretizar em uma melhoria no campo profissional docente, aliviando as questões ligadas à saúde mental. Essa junção, tem o intuito de promover uma prática profissional mais pluralizada através do fortalecimento pessoal e intrapessoal docente. Aumentando significativamente sua capacidade para lidar com frustrações e momentos difíceis do cotidiano escolar.

Nesse sentido, busca-se aliviar ou prevenir patologias como estresse, depressão e ansiedade desses profissionais, incentivando uma busca por hábitos de vida mais saudáveis e menos sedentários com alimentação balanceada e prática de exercícios com mais regularidade. Essas precauções, quando tomadas no momento adequado diminuem as chances de ansiedade e irritabilidade no trabalho, aumentando a probabilidade de se ter um professor mais dedicado e consciente de sua importância na sociedade. Promovendo uma interação entre a saúde emocional e profissional.

Dessa forma, pode-se considerar que existe uma forte relação entre o olhar, o fazer e o aspecto humano, que dá sentido a pessoa que se é e a sua percepção de mundo. O despertar para estudos que abordam os aspectos positivos têm crescido nos últimos anos. A prática profissional bem sucedida, depende também, dos fatos e comportamentos que ocorrem ao longo da vida. O diálogo entre professores e o espaço pedagógico devem estar ativos e atentos para as transformações, tendo em vista, as demandas da atualidade. Cabe enfatizar, a importância de construir parcerias entre corpo docente e escola, para que a mediação e a reflexão façam parte desta realidade.



A aprendizagem pode ser considerada como uma construção que depende das condições de saúde emocional e física do indivíduo, além de, ter uma forte relação com o aspecto cognitivo. Ter a saúde emocional equilibrada, fortalece o nível de habilidade em lidar com diversas situações no ambiente de trabalho, contribui para aumentar a autoestima e a percepção sobre os fatores psicológicos relacionados. Assim, a capacidade de compreender as demandas advindas do trabalho docente, depende do objetivo e do sentido que a ela é dado, e no cotidiano educacional esse fator é indispensável.

## **2. AS ADVERSIDADES DA PROFISSÃO DOCENTE NA ATUALIDADE**

Sala de aula lotada, distorção idade-série, conflitos emocionais e problemas de socialização, pouca valorização, são alguns dos inúmeros problemas enfrentados pelos docentes atualmente. A rotina em classe tem se tornado uma luta desde o momento em que o professor entra portão a dentro da escola. Essas situações, em conjunto ou isoladas, aos poucos, causam transtornos causadores de estresse, o que ocasiona um cansaço mental acompanhado de um desequilíbrio emocional muito grande. O aumento da carga de trabalho e os baixos salários oferecidos estão desestruturando e diminuindo a qualidade do ensino oferecido principalmente nas escolas da rede pública.

Pode-se considerar que, a relação entre o saber e o ensinar na profissão docente agrega fatores como prática e utilização de instrumentos de aprendizagem que se forem bem estimulados e desenvolvidos, trazem benefícios à longo prazo para o estudante. E a partir dessa perspectiva, se faz necessária o aprofundamento de estudos sobre algumas patologias que afetam esse profissional. A interface entre a pedagogia e a psicologia positiva em nível educacional pode melhorar o desempenho laboral, na medida do possível, trazendo benefícios, como um ensino de mais qualidade e alinhado às demandas contemporâneas.

Para entender melhor essa dimensão, Tardif (2014, p.100) explica que:

O saber profissional encerra também aspectos psicológicos e psicossociológicos, uma vez que exige um certo conhecimento de si mesmo por parte do professor (por exemplo, conhecimento de seus limites, de seus objetivos, de seus valores, etc.) e um reconhecimento por parte dos outros, que veem o professor tornar-se, pouco a pouco, um de seus colegas, alguém em que podem confiar e que não precisa ser vigiado nem guiado (TARDIF, 2014, p. 100).

O fortalecimento das fragilidades e posteriormente seu esforço para encontrar um caminho de melhoria, traz a realidade de que o docente também deve reconhecer seus limites profissionais e emocionais para lidar com as demandas afetivas e psicológicas dentro da sala de aula. A proposta de uma reflexão acerca desse assunto, se faz necessária, afinal, que saberes o

professor precisa ter consigo para encarar esse cenário? Essa resposta depende da real consciência do papel que cada um exerce na profissão e na vida como um todo.

O sentimento de frustração seja por pouca valorização ou por falta de entusiasmo, também contribui para uma fadiga mental, a perda da autoestima profissional acaba desencadeando uma sequência de múltiplos sentimentos com relação a certeza de que realmente se está ou não inserido naquele ambiente. Nesse sentido, é preciso pensar no que realmente faz sentido no ato de ensinar, para que os estudantes tenham a real percepção do papel de cidadão que cada um exerce no âmbito social e humano em cada contexto.

A motivação é elemento fundamental para realização de metas profissionais, deixar de ser o ator principal que transmite conhecimento, é desafiador e ao mesmo tempo, convida o docente a pensar em formas de ensinar e aprender que sejam mais colaborativas e atrativas. É importante que a escola ofereça um espaço para constante troca de experiências entre os professores, com momentos de conversas sobre tudo que envolve aquele ambiente, dando também a oportunidade de ouvir sobre os obstáculos e problemas para realização de aulas, planejamento e assuntos de interesse coletivo.

Um trabalho integrado e multidisciplinar na escola, ajudaria na diminuição de problemas relacionados a saúde emocional do docente, redescobrir o prazer de ensinar é um desejo de uma grande maioria. Como menciona Antunes (2015, p. 45) “Não seria, por acaso, interessante um professor especialista em uma área transformar seus saberes em desafios e trocar com os colegas e, vez por outra, aprender-se o que a Física, a Literatura, a Geografia e a Matemática podem trazer para o interesse e percepção do cotidiano”. Nesse sentido, o ato de ensinar passa a valorizar ainda com mais ênfase as relações humanas, com desenvolvimento de competências e habilidades que enriqueçam o Projeto Pedagógico da escola, fortalecendo os momentos de reflexão e ação, ressaltando a importância do bem estar emocional do docente como imprescindível para realização da formação cidadã das próximas gerações.

### **3. A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE EMOCIONAL NO AMBIENTE EDUCACIONAL**

Foi durante a pandemia do COVID – 19, e mesmo após esse período, que ficou claro o quanto foi desafiador permanecer distante de outras pessoas, todas as possibilidades de interação interpessoal naquele momento tão difícil eram inviáveis, devido à alta probabilidade de contágio pelo vírus. Durante esses dois anos, os casos de ansiedade, depressão e estresse aumentaram mostrando o quanto é necessário a interação e o convívio com outras pessoas. Mesmo após essa fase crítica vivenciada, essas patologias não diminuíram, dia após dia ficam



cada vez mais em evidência e aumentam a cada ano que passa. Nas instituições de ensino é que se pode perceber a importância da saúde emocional entre professores e alunos, pois é um grande desafio para ambos, porém para os profissionais se torna cada vez mais desafiador manter o equilíbrio emocional, muitos educadores estão sofrendo psiquicamente (MENESES; ARAÚJO; RODRIGUES, 2021).

Sobre a saúde emocional, ressalta-se que depende de um conjunto de fatores que podem propiciar essas condições de desequilíbrios emocionais sendo principalmente a alta crescente da violência dentro do ambiente escolar como agressões entre alunos e docentes. Em algumas escolas há uma infraestrutura inadequada onde dificultam o bom andamento das aulas e os professores ainda competem por atenção com o uso inapropriado de celulares dentro das salas de aulas, refletindo na perda pelo interesse no aprendizado e conseqüentemente a não participação efetiva durante esses momentos, o que dificulta cada vez mais o trabalho de ensinar. Todas essas situações ocasionam estresse, cansaço físico e mental. Um dos maiores fatores que levam esses profissionais a afastamento médico são as doenças ocasionadas por algum momento de estresse no trabalho. que se acrescentam a alguns outros fatores como a falta de exercício físico e uma boa alimentação que ocasionam o adoecimento (CIPRIANO; ALMEIDA, 2020).

É necessário lembrar que, quando o docente apresenta alguma enfermidade o mesmo não consegue realizar o seu importante papel na formação de um cidadão crítico, pois dificulta o processo de troca que existe entre ensino e aprendizagem. Um procedimento que pode ser realizado para ajudar em um melhor bem estar é a diminuição da exorbitância de trabalho e uma maior flexibilidade dos docentes no momento da realização dos seus planejamentos de ensino. Os efeitos físicos são aparentes e iminentes como dores ou tensões musculares relacionadas as preocupações ou estresse do cotidiano escolar, essas dores são sentidas com mais frequência por aqueles que apresentam uma maior idade e por consequência mais tempo no magistério, mas não é uma regra, além de terem um menor percepção de bem estar físico e emocional, é notório perceber que até mesmo a voz que é um dos seus principais instrumentos de trabalho acabam sendo prejudicadas devido a relação com a saúde mental dos docentes (COSTA; SILVA, 2019).

O quadro depressivo dos profissionais de educação, vem se apresentando como uma grande preocupação do momento, considerando que a depressão se difere das mudanças comuns de humor e de emoção de curta duração, uma pessoa com quadro depressivo leve ou grave muita das vezes tem dificuldades em desenvolver as suas tarefas no convívio familiar e

acadêmico, sua vida social também é prejudicada, nesse contexto as pessoas infelizmente acabam paralisando suas atividades e em alguns casos mesmo tomando medicamentos e realizando acompanhamentos psicológicos periódicos ficam longos períodos fora do trabalho. O quanto antes forem identificadas essas mudanças comportamentais dentro e fora da sala de aula, mais rápido pode chegar a ajuda para esses profissionais do ensino, pois como mencionado anteriormente, o ambiente de trabalho contribui para o agravamento da depressão que muitas das vezes vem acompanhada de outras síndromes como a ansiedade por exemplo (SILVA *et al.*, 2022).

#### **4. REGULARIDADE DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA UMA BOA ROTINA PROFISSIONAL**

A inatividade física é um fator muito determinante para obter várias doenças, muitas delas degenerativas devido à uma má alimentação e ao sedentarismo, acarretando muitos problemas fisiológicos e cognitivos. A consequência da falta de exercício físico para saúde emocional é igualitária pois também afeta a autoestima e autoimagem interferindo diretamente na socialização aumentando os riscos de doenças como ansiedade e depressão, sem contar que também pode acarretar a um aumento ou diminuição dos níveis hormonais. Os indivíduos que são mais ativos fisicamente têm menores riscos de desenvolverem esses males ao se comparar com os que não se exercitam, então os exercícios físicos realizados de forma contínua contribuem nos aspectos psicológicos e cognitivos, auxiliam no aumento dos níveis de neurotransmissores, diminuindo sua degradação e ajudam nas mudanças das estruturas cerebrais comparado a indivíduos que não se exercitam (OLIVEIRA *et al.*, 2011).

Praticar exercícios físicos com regularidade, é ter um grande aliado para prevenção e combate de doenças, inclusive as psiquiátricas, melhora a qualidade de vida e do sono, opera na de forma preventiva em intervenções terapêuticas e traz outros benefícios como diminuição do percentual de gordura, aumento na massa magra, aumento da capacidade cardíaca e pulmonar. Para os educadores, ter uma rotina de exercícios contribuiu de forma significativa para diminuição do estresse e outros problemas emocionais, as sessões de treinamento podem ser realizadas cerca de duas, três vezes na semana ou mais, respeitando a individualidade biológica de cada um e prescrita por um profissional capacitado. Contudo muitos professores não praticam devido a alguns fatores, como: dupla jornada de trabalho e falta de entusiasmo ou interesse para realização de exercícios, devido ao esgotamento físico e mental do cotidiano. Mas é necessário que haja uma conscientização dos mesmos para possam realizar uma melhor

gestão de tempo para realizar exercício, cientes que não é somente por questões estéticas e sim por saúde, sobre tudo a mental (ABREU; SIMÕES, 2017).

As intuições de ensino podem realizar como forma de conscientização e prevenção, mensalmente palestras com grupos de apoio e campanhas de incentivo com mais frequência para docentes e alunos, fortalecendo o sistema de parcerias entre várias instituições para abordar essa temática que vem se mostrando muito importante, salientando a relevância desse assunto. A colaboração de outros profissionais como psicólogos e educadores físicos para a realização de palestras, podendo utilizar a quadra poliesportiva ou alguma sala adequada para realizar essas atividades antes ou após o horário de expediente como por exemplo: ginástica laboral, circuito funcional e Ioga. A realização de avaliação psicológicas quando necessária, é relevante para acompanhamento e detecção de sintomas de transtornos ou síndromes. Infelizmente o ambiente educacional está se tornando um local que gera um sentimento insatisfação para o profissional docente que acaba se sobrepondo ao ambiente de trabalho e gera consequências negativas para os alunos, que na maioria das vezes pode ser identificado com mais facilidade em diversas situações (PRADO; PINTO, 2021).

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao abordar questões como saúde emocional e física, ressalta-se a necessidade da criação de políticas públicas e investimentos na educação. Debater sobre as relações interpessoais dentro do ambiente escolar, constrói significados e cria dimensões sobre o quanto é importante dar suporte para o profissional docente. É relevante trocar experiências e fortalecer ideias mesmo com diferentes pontos de vista sobre como lidar com situações de conflito, utilizando estratégias e respeitando o contexto de cada instituição de ensino.

O uso da tecnologia bem como o fácil acesso as redes sociais abrem uma grande discussão sobre o que realmente importa no ato de ensinar e aprender, criando possibilidades variadas na produção da linguagem e como a mesma pode ser readaptada na sala de aula. Exercer a docência requer estar alinhado a essas mudanças, usar a criatividade e fortalecer as múltiplas relações existentes a fim de prevenir frustrações e consequentemente possíveis patologias ao longo do exercício do magistério. Portanto, não é uma tarefa fácil, o diálogo entre os atores envolvidos é fundamental.

Ensinar nos dias atuais, vai além da transmissão de conteúdos, é avaliar o indivíduo de modo que transcenda seu lado social, cultural e cognitivo, ou seja, é ter um olhar mais dinâmico, evitando o risco de conflitos de gerações. A prática regular de exercícios quando alinhada a

uma boa rotina de trabalho sem exageros ajuda o docente a lidar com diferentes situações principalmente na educação básica, onde reinventar e repensar faz da prática pedagógica uma constante e desafiadora cadeia de sentimentos e emoções na prática profissional docente.

## REFERÊNCIAS

ABREU, M. O.; DIAS, I, S. Exercício físico, saúde mental e qualidade de vida na ESECS/IPL. **Psicologia, saúde e doenças**, v. 18, n. 2, p. 512-526, 2017. Google Acadêmico. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/362/36252193019.pdf>>. Acesso em: 13.02.2023.

ANTUNES, C. **Trabalhando valores e conteúdos no ensino médio**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2015, p.45.

CIPRIANO, J. A.; ALMEIDA, L. C. C. S. Educação em tempos de pandemia: análises e implicações na saúde mental do professor e aluno. In: **Anais do Sétimo Congresso Nacional de Educação, Universidade Federal de Goiás**. 2020. Google Acadêmico. Disponível em <[https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2020/TRABALHO\\_EV140\\_MD1\\_S\\_A18\\_ID6098\\_31082020204042.pdf](https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2020/TRABALHO_EV140_MD1_S_A18_ID6098_31082020204042.pdf)> Acesso em: 11.02.2023.

DA SILVA, P. A.; PINTO, L. R. A trajetória da elaboração de um produto educacional como estratégia de prevenção do suicídio e promoção de saúde mental no ambiente escolar. **Revista Pesquisa Qualitativa**, v. 9, n. 21, p. 340-367, 2021. Google Acadêmico. Disponível em: <<https://editora.sepq.org.br/rpq/article/view/392/278>> Acesso em: 11.02.2023.

FERREIRA, C.; RODNEY, Q.; PEDRO, S. N. Níveis de ansiedade e depressão entre professores do Ensino Infantil e Fundamental. **Pro-Posições**, v. 30, 2019. Google Acadêmico. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pp/a/prLXmmdXG3hdQWTSBgm6JZD/?format=pdf&lang=pt>> Acesso em: 13.02.2023.

HERNANDEZ, J. **Psicologia positiva e psicologia Humanista: Aproximações teóricas e conceituais**. Unc I, 24-30. 2003.

MENESES, J. M. *et al.* A saúde mental dos professores no cenário de pandemia, em Sobral-CE. **Ensino em Perspectivas**, v. 2, n. 4, p. 1-11, 2021. Google Acadêmico. Disponível em: <<https://revistas.uece.br/index.php/ensinoemperspectivas/article/view/5993>>. Acesso em: 11.02.2023.

OLIVEIRA, E. N. *et al.* Benefícios da atividade física para saúde mental. **Saúde Coletiva**, v. 8, n. 50, p. 126-130, 2011. Google Acadêmico. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/842/84217984006.pdf>> Acesso em: 11.02.2023

SELIGMAN, M. **Positive psychology, positive prevention, and positive therapy**. 2002. In C.R. SNYDER, & S. J. LOPEZ (Eds.), p 3-9. New York: Oxford University Press. Disponível em: <https://www.scielo.br/paideia> ≥ Acesso em: 10.02.2023.

SILVA, A. S. F. *et al.* Ansiedade e depressão em professores da rede básica de ensino da educação brasileira. **Pedagogia em Ação**, v. 18, n. 1, p. 170-186, 2022. Google Acadêmico. Disponível em: <http://periodicos.pucminas.br/index.php/pedagogiacao/article/view/28836/19816>>. Acesso em: 13.02.2023.

TARDIF, M. **Saberes docentes e formação profissional**. 17 ed.—Petrópolis, RJ: Vozes, 2014, p.100.