

Promoção do bem-estar do docente da educação básica

Promotion of basic education teacher's well-being

Sabrina Tatsch^{1*}, João Ignacio Pires Lucas¹

¹Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Mestrado Profissional, Universidade de Caxias do Sul, Caxias do Sul, RS/Brasil

*Autora para correspondência: statsch@ucs.br

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo discutir a promoção do bem-estar do docente da Educação Básica. Assim, foi realizada uma revisão de escopo a partir do Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) com os descritores: docente, bem-estar, educação básica e promoção. Os filtros aplicados foram: artigos dos últimos 10 anos em qualquer idioma, ter como assunto principal docente ou professores, Educação Básica ou Ensino Fundamental e Médio, bem-estar. No total encontrou-se 15 artigos e 4 foram selecionados. A seleção dos artigos deu-se através da leitura do título, resumo e texto completo. Os critérios de inclusão foram: relatar experiências de investigação ou promoção do bem-estar do docente da Educação Básica. Os principais resultados encontrados evidenciam que o bem-estar é uma percepção subjetiva e envolve as dimensões psicológica e social, tais como autoaceitação, autocuidado, colaboração, empatia, diálogo, contribuição social. Os docentes que realizam trocas de conhecimentos com seus pares, conseguem ressignificar seus saberes e práticas perante as adversidades e adquirem maior percepção de bem-estar. A saúde mental está vinculada ao bem-estar. Sendo assim, faz-se necessário um olhar multidisciplinar para perceber os fatores psicossociais, físicos ou ergonômicos que afetam o bem-estar docente. A promoção do bem-estar do docente da Educação Básica passa pela formação continuada, desenvolvimento de competências socioemocionais, ampliação das experiências de troca entre pares, adequação das rotinas e criação de um ambiente de trabalho seguro e adequado às necessidades do grupo.

Palavras-chave: Docente. Bem-Estar. Educação Básica.

Realização:



Apoio:



ABSTRACT

This work aims to discuss the promotion of the well-being of Basic Education teachers. Thus, a scope review was carried out based on the Journal Portal of the Coordination for the Improvement of Higher Education Personnel (CAPES) and the Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS) with the descriptors: teacher, well-being, basic education and promotion. The filters applied were: articles from the last 10 years in any language, having teachers or teachers as their main subject, Basic Education or Elementary and Secondary Education, well-being. In total, 15 articles were found and 4 were selected. The selection of articles was made by reading the title, abstract and full text. Inclusion criteria were: reporting research experiences or promoting the well-being of Basic Education teachers. The main results show that well-being is a subjective perception and involves psychological and social dimensions, such as self-acceptance, self-care, collaboration, empathy, dialogue, social contribution. Teachers who exchange knowledge with their peers are able to reframe their knowledge and practices in the face of adversity and acquire a greater sense of well-being. Mental health is linked to well-being. Therefore, a multidisciplinary approach is needed to understand the psychosocial, physical or ergonomic factors that affect teacher well-being. Promoting the well-being of Basic Education teachers involves continuing education, developing socio-emotional skills, expanding exchange experiences between peers, adapting routines and creating a safe work environment suited to the needs of the group.

Keywords: Teacher. Well-Being. Basic Education.

1 INTRODUÇÃO

Para discutir a promoção do bem-estar do docente da Educação Básica, cabe ressaltar que “docente é o trabalhador da educação, cuja função consiste em transmitir seu saber a outros.” (TARDIF, 2002, p.31). A docência exige a articulação direta de relações interpessoais, envolvendo experiências emocionais constantes (MARCHESI, 2008 apud MACHADO *et al.*, 2020). A atividade docente é afetada pelas condições psicológicas e culturais do profissional (MACHADO *et al.*, 2020).

De acordo com Zacharias (2012) apud Machado; Araújo, (2021), o bem-estar é algo subjetivo e envolve duas dimensões: psicológica (autoaceitação, crescimento

Realização:



Apoio:



peçoal, propósito na vida, domínio do ambiente, autonomia, estabelecer relações positivas com outras pessoas, empatia, afeto e intimidade) e social (aceitação, realização e contribuição social).

Raush e Dubiella (2003), ao investigarem o bem-estar docente, evidenciam que a docência é fundada em relações. Os professores desenvolvem seu trabalho estabelecendo interações com os alunos, com seus pares, famílias, gestores etc. (MACHADO; ARAÚJO, 2021, p. 1365).

Assim, o bem-estar docente está vinculado às emoções individuais, às relações de afeto que desenvolve no ambiente escolar e fora dele, nos valores de autoaceitação, autoestima, capacidade de resolver problemas e conflitos, satisfação com o trabalho.

A pandemia do Covid-19 foi um evento que explicitou a necessidade da escuta e do cuidado para o bem-estar docente frente aos aspectos psicossociais que fazem parte do ambiente escolar. Sendo assim, este trabalho tem como objetivo discutir a promoção do bem-estar do docente da Educação Básica.

2 METODOLOGIA

O presente estudo consiste numa revisão de escopo da literatura a partir da busca na base de dados do Portal de Periódicos da CAPES e LILACS com os descritores: docente, bem-estar, educação básica e promoção. Os filtros aplicados foram: artigos dos últimos 10 anos em qualquer idioma, ter como assunto principal docente ou professores, Educação Básica ou Ensino Fundamental e Médio, bem-estar. No total encontrou-se 15 artigos e 4 foram selecionados. A seleção dos artigos deu-se através da leitura do título, resumo e texto completo. Os critérios de inclusão foram: relatar experiências de investigação ou promoção do bem-estar do docente da Educação Básica. Os metadados dos artigos selecionados encontram-se explicitados na Tabela 1 dos resultados.

3 RESULTADOS

A Tabela 1 apresenta os artigos que foram selecionados. A partir da leitura dos artigos foi possível extrair o que será apresentado nos parágrafos seguintes.

Realização:



Apoio:



Tabela1- Metadados dos artigos.

Autores	Título	Local	Base de dados
ALMEIDA; QUEIROZ; OLIVEIRA (2019)	Ações multiprofissionais na atenção à saúde do professor: um relato de experiência.	Revista Baiana de Saúde Pública	LILACS
COSTA <i>et al.</i> (2021)	Promoção da saúde mental de professores no contexto da pandemia do novo Coronavírus.	Cadernos de Aplicação, POA	CAPES
GONÇALVES; OLIVEIRA (2016)	A. Saúde vocal e condições de trabalho na percepção dos docentes de educação básica.	Revista da FAEEBA, Salvador	CAPES
MACHADO; ARAÚJO (2021)	Sinais de bem-estar docente em práticas de professores de Educação Básica.	Revista Educar Mais.	CAPES

Fonte: elaboração dos autores

O estudo de Machado e Araújo (2021) através da pesquisa qualitativa, buscou aproximação e observação de docentes com sinais de bem-estar. Foram observados quatro docentes que demonstraram maior satisfação por exercer a docência, apresentaram justificativas para a escolha profissional e manifestações mais explícitas de desejo de permanência na profissão. Os aspectos destacados no dia a dia desses docentes são: bom vínculo com os discentes, estímulo ao respeito, ao diálogo, utilização de metodologias de ensino adequadas para facilitar a aprendizagem, dedicação e empenho no trabalho, manifestação de alegria e bom humor, cooperação com os colegas, autocontrole mantendo-se tranquilos em momentos de maior complexidade, compreensão das características e necessidades das crianças nas faixas etárias em que se encontravam, diálogo e apoio na relação docente-gestor.

Raush e Dubiella (2013) apud Machado; Araújo (2021) destacam a importância da formação continuada para a promoção da satisfação e bem-estar docente, assim como o investimento das instituições para apoiar os docentes no estabelecimento e manutenção do bem-estar.

O estudo de Costa *et al.*, (2021), relata uma intervenção realizada no período de

Realização:



Apoio:



dois encontros virtuais durante a pandemia de covid-19 com o grupo de docentes de duas escolas do estado do Piauí. A intervenção propôs-se a debater com o grupo de docentes o momento em que estavam vivendo em relação à saúde mental e a adaptação ao ensino remoto. Evidenciou-se o aumento dos sentimentos de “medo, raiva, frustração, insegurança, estresse, ansiedade, cansaço e insônia.” (COSTA *et al.*, 2002, p. 6). Além do aumento na demanda de trabalho, autocobrança quanto ao desempenho e a necessidade de conciliar com a vida doméstica, cuidado e acompanhamento das tarefas escolares dos filhos.

A saúde mental requer atenção e priorização no desenvolvimento de competências socioemocionais, como a resiliência e o autocuidado. Segundo Coletti (2020) apud Costa *et al.* (2021), é importante incorporar três passos na rotina: o espaço (organização do local de trabalho), o tempo (organização dos horários com definição de tarefas) e o tempo para nós (atividades de lazer, relaxamento e bem-estar).

Cabe enfatizar que aceitar as dificuldades e buscar caminhos alternativos possíveis dentro do cenário atual têm se configurado como estratégias reconfortantes para os professores (COSTA *et al.*, 2021, p.7).

A pandemia e as dificuldades impostas, para alguns docentes, foram oportunidades para se ressignificar e buscar diferentes metodologias de ensino, como jogos e aplicativos online (COSTA *et al.*, 2021).

Com a intenção de identificar as principais queixas dolorosas em docentes de uma Unidade de Educação Infantil da cidade de Mossoró-RN e com uma perspectiva multidisciplinar, investigação e intervenção, Almeida *et al.* (2020, p.469), identificaram que “100% dos docentes não consideram seu ambiente de trabalho confortável e 75% estão com excesso de peso. Todos os professores queixam-se de desconfortos ou dores em pelo menos uma região do corpo.” Os autores traçaram um plano de intervenção onde o fisioterapeuta nesse cenário ocupacional atua em relação às queixas musculoesqueléticas, na implementação de exercícios, reeducação postural, fortalecimento muscular; a fonoaudióloga atua nas questões relacionadas à voz; a nutricionista na orientação alimentar para uma dieta saudável e a psicóloga nos aspectos relacionados ao estresse e acometimentos da saúde mental. As atividades de fisioterapia laboral contribuem para a aproximação do grupo e redução do estresse.

O estudo de Gonçalves e Oliveira (2016) discute a saúde vocal e o bem-estar do

Realização:



Apoio:



docente, relacionando-os com as percepções dos docentes sobre suas condições de trabalho. Os pesquisadores distribuíram os docentes em três grupos de acordo com as condições vocais para a realização de grupos focais. Foram consideradas as seguintes dimensões na investigação: contexto global (número de alunos por turma, horas de trabalho), contexto ambiental (condições físicas das escolas, quantidade e volume dos ruídos dentro e fora da sala de aula que são considerados por vezes perturbadores ou insuportáveis), contexto profissional (tempo de trabalho na profissão, etapa da educação que atua), características dos docentes (sexo, idade, medidas de proteção: atividade física, consumo de água durante as aulas). Trata-se, portanto, de um sintoma bastante presente na docência, com o qual a grande parte dos profissionais se adapta e passa a conviver em seu cotidiano. As campanhas geradas para promover o bom uso da voz muitas vezes causam culpabilidade no docente que se sente frustrado perante as condições de trabalho.

4 DISCUSSÃO

Os dados da pesquisa mostram que os docentes com perfil de adoecimento vocal têm uma pior percepção de sua profissão e de sua relação com os alunos quando comparados àqueles saudáveis. (GONÇALVES; OLIVEIRA, 2016, p. 103). Exercer a docência exige competências socioemocionais, como manter bom relacionamento com colegas e estudantes através do diálogo, empatia, colaboração; gerenciar conflitos, situações novas, imprevistos, abertura para o novo, rotina de autocuidado. Garantir uma percepção de bem-estar é essencial para a manutenção da saúde mental do docente. O trabalho contribui para a autoestima, saúde mental, convívio social, bem-estar e sentimento de felicidade (TRALDI; DEMO, 2012. p. 297 apud MACHADO; ARAÚJO, 2021).

A percepção de bem-estar é relativa a cada indivíduo e é influenciada pelos aspectos individuais e do meio. Gerenciar a rotina, organizando os tempos e os espaços têm impacto direto na saúde mental. A docência é um ofício com alta demanda emocional, e que precisa ser considerada no âmbito individual e na relação com o outro. Promover palestras ou outras ações na busca de soluções em que a responsabilidade recai apenas para o indivíduo, está fadado ao fracasso, pois as soluções e responsabilidades precisam ser coletivas para serem eficazes. Faz-se necessário que as instituições se ocupem da promoção e da manutenção do bem-estar do docente da Educação Básica.

Realização:



Apoio:



5 CONCLUSÃO

O bem-estar do docente da Educação Básica necessita de um olhar para além da formação pedagógica. É preciso realizar medidas diagnósticas e interventivas interdisciplinares para mapear as necessidades, forças e fraquezas do docente como indivíduo e do grupo. A formação continuada para o desenvolvimento de competências socioemocionais fortalece os vínculos, as trocas de experiências e amplia as capacidades para lidar com as adversidades. Promover o bem-estar do docente passa por fomentar ações com vistas à valorização dos profissionais, garantindo um ambiente seguro com condições de trabalho mais adequadas. Ou seja, gestão eficaz, diálogo, cooperação, troca de conhecimentos, adequação dos espaços, número de alunos por turma para a redução de ruídos e condições de uso da voz de forma saudável, entre outras ações.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, J. R. S.; QUEIROZ, J. H. M.; OLIVEIRA, L. C. Ações multiprofissionais na atenção à saúde do professor: um relato de experiência. **Revista Baiana de Saúde Pública**, v. 43, n. 2, p. 469-477 abr./jun. 2019.
- COSTA, K. M. R. *et al.* Promoção da saúde mental de professores no contexto da pandemia do novo Coronavírus. **Cadernos do Aplicação**, Porto Alegre, v. 34, n. 2, 2021.
- GONÇALVES, G. B.; OLIVEIRA, D. A. Saúde vocal e condições de trabalho na percepção dos docentes de educação básica. **Revista da FAEEBA – Educação e Contemporaneidade**, Salvador, v. 25, n. 46, p. 89-104, maio/ago. 2016.
- MACHADO, G. C.; SANTOS, A. M.; SILVA, R. S. Trabalho docente: reflexões sobre a saúde e o sofrimento psíquico do professor. **Revista Práxis**, v. 1, p. 16–30, 2020.
- MACHADO, L. B.; ARAÚJO, C. A. F. Sinais de bem-estar docente em práticas de professores de Educação Básica. **Revista Educar Mais**, v.5, p.1363 - 1375, 2021.
- TARDIF, M. **Saberes docentes e formação profissional**. Petrópolis, RJ: Vozes, p.31, 2002.

Realização:



Apoio:

