

A ANSIEDADE E A DEPRESSÃO NO COTIDIANO DO TRABALHO DOCENTE ANXIETY AND DEPRESSION IN THE DAILY LIFE OF TEACHING WORK

ISSN: 2674-662X. DOI: 10.29327/2334916.18.1-20

Maria Ilarindo de Sousa Ribeiro¹

RESUMO

A presente pesquisa tem como tema “A ansiedade e a depressão no cotidiano do trabalho docente”. O magistério tem se formado atualmente numa profissão produtora de adoecimento. Diante disso, o objetivo do presente trabalho consiste em verificar como a ansiedade e a depressão tem interferido no cotidiano do trabalho docente. Sendo utilizado como base de estudo o método de investigação foi a pesquisa bibliográfica, através de artigos e livros de autores que tratam da temática em questão. Diante disso, torna-se urgente a implantação de política educacional que conduza em conta a saúde psíquica dos educadores e proporcione ações que busquem fazer um trabalho de prevenção da ocorrência desses desajustes, bem como remediá-los, em especial a depressão e a ansiedade, mediante o oferecimento de atendimento psicológico a esses profissionais que tanto fazem pela educação.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde Mental; Professores; Ansiedade; Depressão.

ABSTRACT

The present research has as its theme “Anxiety and depression in the daily work of teachers”. Teaching has currently been formed in a profession that produces illness. In view of this, the objective of this study is to verify how anxiety and depression have interfered in the daily work of teachers. Being used as a basis for study, the research method was bibliographical research, through articles and books by authors who deal with the subject in question. In view of this, it is urgent to implement an educational policy that takes into account the mental health of educators and provides actions that seek to prevent the occurrence of these mismatches, as well as remedy them, especially depression and anxiety, by offering psychological care to these professionals who do so much for education.

KEYWORDS: Mental Health; Teachers; Anxiety; Depression.

Licenciatura em Pedagogia pela Universidade Estadual do Maranhão – UEMA. Especialização em Gestão, Orientação e Supervisão Escolar pela Ordem Nazarena, ESEA. Mestre em Ciências da Educação pela ACU - Absolute Christian University. **E-MAIL:** mariasilva1234570@outlook.com. **CURRÍCULO LATTES:** lattes.cnpq.br/2210484658305318

INTRODUÇÃO

Ao destacarmos a ansiedade inerente ao trabalho dos professores na educação infantil, evidenciamos que o ambiente em que esses educadores desempenham suas funções pode funcionar como um fator desencadeador de estresse, manifestando sinais de desconforto e angústia. Isso se deve à preocupação constante com crianças que ainda não conseguem se expressar verbalmente, às crescentes demandas de salas de aula heterogêneas e à escassez de pessoal auxiliar para apoiar o professor nesse processo, resultando em alterações tanto físicas quanto psicológicas para esses profissionais.

Conforme apontado por Rosi (2003), nesta fase, é bastante comum que as crianças se envolvam em situações como contusões, mordidas em coleguinhas e quedas. Tais eventos geram ansiedade nos professores, que são constantemente cobrados pela coordenação pedagógica e pelos pais em relação à segurança dos pequenos.

A esse cenário, soma-se o sentimento de culpa que muitos pais carregam ao matricular seus filhos em horário integral, resultando em menos tempo disponível para passar com eles. Esse dilema gera angústia nos progenitores, que, embora desejem estar mais presentes, veem seus filhos passarem longos períodos na escola. Portanto, cabe ao educador lidar não apenas com a frustração da criança, que nem sempre quer se separar dos pais, mas também enfrentar uma carga diversificada de situações. Este profissional se vê sob pressão em diversas esferas, incluindo as dimensões pedagógica, organizacional e emocional.

A problemática a ser investigada nesse estudo, teve como base o seguinte problema: como a ansiedade e a depressão tem interferido no cotidiano do trabalho docente?

Diante disso, o objetivo do presente trabalho consiste em verificar como a ansiedade e a depressão tem interferido no cotidiano do trabalho docente.

COMPREENDENDO A ANSIEDADE E A DEPRESSÃO

A Depressão é uma das doenças mais estudadas e presentes no século XXI. No DSM V, ela é classificada como um transtorno do humor que afeta o indivíduo e modifica seus comportamentos levando-o a ter uma visão distorcida da própria imagem assim como do que está a sua volta, levando-o a não saber agir frente a resolução de problemas; uma das formas de minimizar esses prejuízos é fazendo uso de medicamentos antidepressivos como uma das estratégias terapêuticas (GUIMARÃES, 2019).

A designação do termo depressão era bem diferente do que se conhece atualmente. Antigamente a depressão recebia o nome ou era conhecida como melancolia, suas características se apresentavam como sintomas ou estados mentais, termo criado há 25 séculos atrás. Além de ser vista como uma doença mental, a mesma apresenta outros sintomas, como: estado emocional muito baixo, a pessoa se sentia infeliz, desanimada e triste (DANTAS, 2018).

A partir do século XVII, a definição de melancolia, logo depois de receber alguns estudos e conhecimentos teóricos da psiquiatria, passou a ser um termo modificado devido a sua relação com a depressão. Somente no século XIX, o termo melancolia foi visto e percebido como insanidade parcial. A contribuição sobre esta nova visão veio de Pinel, Psiquiatra renomado que abordou essa transição (FIDELIS, 2020).

A depressão consiste em um transtorno psiquiátrico que vem atingindo a população há muitos anos e especialmente a juventude vem sendo a que mais tem sentido suas consequências. Por isso, fazer a identificação e classificação dos sintomas é muito importante para um diagnóstico preciso e a escolha do tratamento adequado, pois quanto mais precoce melhor a progressão, pois os resultados e o sucesso podem ocorrer de forma mais consistente (RAZZOUK, 2016).

Os sintomas depressivos podem variar, como também podem se assemelhar em todas as faixas etárias:

humor deprimido, crises de nervoso, instabilidade emocional, insônia, agitação psicomotor ou retardo, perda ou ganho de peso significativo, falta de energia ou fadiga, sentimento de culpa, dificuldades na capacidade de pensar ou de se concentrar em suas atividades consideradas simples, ideias suicidas e pensamento de morte, entre outros, que predispõe para o lado negativo.

Esses sintomas normalmente se mostram por um período mínimo de duas semanas e acabam prejudicando o indivíduo para viver em sociedade ou em outras áreas importantes do seu ambiente (BARBOSA; RODRIGUES; ABREU, 2020). Vale salientar que o a alta carga psíquica que envolve o trabalho do professor é fator de risco para transtornos psicoemocionais e conseqüentemente aumento nos casos de depressão e ansiedade como confirma Borsoi e Pereira (2013, p. 81) “os problemas de saúde que mais vem atingindo docentes são os transtornos psicoemocionais, sendo que a depressão e ansiedade liberam esses problemas”.

Além de doenças osteomusculares que consiste em lesões nos músculos e outros ligamentos que impedem que o profissional desempenhe suas funções de forma satisfatória, a saúde mental é outro ponto que precisa ser problematizado no ambiente escolar uma vez que tem se agravado entre docentes nos últimos anos.

Quando a escola é motivo de constante frustração para o docente as conseqüências tendem a ser negativas. Ocorrendo a frustração, a impossibilidade de atingir metas ou objetivos pessoais, gera-se o estresse e outros comportamentos negativos como a agressão, a fuga, a esquiva (faltas, absenteísmo, doença), persistência em respostas inoperantes, desvio de atenção e de compromisso, negação do fato, mudanças constantes de plano de ação e de estratégia, falta de adesão ao projeto pedagógico, crítica pela crítica, oposição descabida (BUENO, 2021, p. 25).

É importante salientar que essas formas utilizadas como combate ao mal-estar docente por meio de licenças por saúde, faltas recorrentes, desânimo em empregar energia nas atividades que lhes são solicitadas

acabam mascarando o princípio do adoecimento. Isso se deve ao fato de que falar em saúde mental do professor ainda é um tabu dentro da escola,” a necessidade das discussões do sofrimento psíquico não se basearem na responsabilização individual do sujeito que sofre, neste caso do professor” (ROCHA; RUFATO; ROSSETO, 2022, p. 9).

Essa responsabilização do docente pelo seu sofrimento é outro fator que pode desencadear sintomas depressivos afetando até mesmo seu trabalho dentro da sala de aula repercutindo no comportamento dos alunos ali inseridos como afirma Lyra: “

O estresse vivenciado em sala de aula e a presença de problemas de saúde mental dos professores podem dificultar suas tomadas de decisão e possibilitar resultados nem sempre positivos para a criança (2020, p.436)

Ou seja, o professor adoecido acaba por, de forma involuntária ou, sem se dar conta disso, influenciar no comportamento do seu aluno que conseqüentemente podem ser gatilhos para agravar o estado de aflição que se encontra esse professor. Segundo Souza (2016), em outras profissões há exigências quanto ao uso no físico, no entanto a profissão docente tem levado pesquisadores a voltar seu olhar para questões referentes a doenças funcionais nessa classe sendo essas também motivo de afastamento médico por não mais conseguirem exercer a profissão.

No que tange aos profissionais que atuam na educação infantil, o afastamento de suas funções recai em sua extensa maioria nas mulheres, o adoecimento mental é ainda mais perceptível uma vez que a exigência é triplicada pelos inúmeros papéis que esta desempenha dentro da escola, em sua casa com afazeres domésticos e muitas vezes cuidando dos próprios filhos, a combinação desses fatores com o desgaste advindos do ambiente laboral acarretam em um mau ainda mais danoso, a depressão; acarretando em uma mudança total na vida do profissional docente (SOUZA, et.al, 2016)

Indicadores como esse citado demonstram a importância de discussões sobre a saúde docente especialmente de professores da base, uma vez que a demanda com crianças pequenas interfere na saúde emocional deste profissional. No que diz respeito ao tratamento da depressão, Reis (2021, p.13) traz que “O tratamento para transtorno depressivo consiste, principalmente, em psicoterapia e intervenção farmacológica”.

Assim, para que seja possível uma maior visibilidade em relação ao bem-estar desses trabalhadores e das patologias causadas pelo desempenho da sua profissão, vê-se a importância de promover o zelo pela vida pessoal, visto que muitos deixam de lado suas próprias atividades para realizar as laborais, não sobrando tempo para descanso.

No entanto, o transtorno da ansiedade generalizada (TAG), de acordo com o manual de classificação de doenças mentais (DSM V), trata-se de um adoecimento no qual a pessoa se preocupa de forma exagerada e projeta o futuro de forma a gerar expectativas que causam angústias. Para se enquadrar no critério dos transtornos precisa durar no mínimo por seis meses, ser persistente e por conta disto trazer prejuízos ao indivíduo tais como: sintomas inquietos, cansaço, irritação, dificuldade em manter o foco, e sono prejudicado (LOPES, 2018).

É de suma importância pontuar que, nesses casos, o nível de ansiedade é desproporcional aos acontecimentos geradores do transtorno, provocando imenso sofrimento e prejudicando diretamente a qualidade de vida e o desempenho familiar, social e profissional dos pacientes (REIS, 2021).

O transtorno da ansiedade generalizada pode atingir todos os tipos de pessoas, independentemente da idade sendo criança ou até a senescência. Em geral, as mulheres são um pouco mais vulneráveis do que os homens (CARVALHO, 2021).

Os sintomas ansiosos não são iguais para todas as pessoas e apresentam-se por meio de sinais

característicos que vão desde dores musculares até aqueles que atuam diretamente no sistema nervoso simpático causando sudorese, palpitação, cefaleia, aumento dos batimentos cardíacos dentre outros (REIS, 2021).

Quando o paciente é diagnosticado com TAG, faz-se necessário levar em conta sua história de vida além de fornecer uma avaliação detalhada e seguir critérios rígidos, realizar exames complementares a fim de que sejam colhidas mais informações que auxiliarão nos cuidados.

Como os sintomas podem ser comuns a várias condições clínicas diferentes que exigem tratamento específico, é de suma importância estabelecer o diagnóstico diferencial em relação a outros diagnósticos a exemplo do Transtorno Obsessivo Compulsivo, fobia social e síndrome do pânico (CARVALHO, 2021).

O tratamento do TAG vem acompanhado do uso de medicamentos antidepressivos ou ansiolíticos, sob orientação médica, bem como a indicação da terapia comportamental cognitiva. O tratamento farmacológico na maioria das vezes precisa ser mantido por seis a doze meses depois do desaparecimento dos sintomas e deve ser descontinuado em doses decrescentes (LOPES, 2018).

É necessário pontuar que o número de trabalhadores adoecidos psicologicamente vem crescendo vertiginosamente o que acarreta não só em prejuízos no ambiente laboral como ao sistema de saúde de uma forma geral devido os pedidos por afastamento por sofrimento de ordem psíquica.

A Confederação Nacional das Instituições Financeiras (CNF) publicou em julho de 2021, que os afastamentos devido a transtornos de ansiedade e depressão que resultou em auxílio-doença, registraram aumentos entre as principais doenças indicadas como motivo para solicitação do benefício. (REIS, 2021, p. 22)

Diante dos fatos mencionados é urgente que algo seja feito. A ansiedade é uma realidade já presente no seio da educação e esta, se não tratada na sua forma

inicial, pode gerar grandes perdas na educação como um todo.

Assim, é muito importante que sejam regulamentadas políticas governamentais e ações normativas que colaborarem com a qualidade de vida dos professores, como reconhecimento justo do salário investimento em segurança e infraestrutura adequada nas escolas e redução da jornada de trabalho e respeito a esta classe.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O esgotamento dos professores exerce impactos significativos no ambiente educacional, comprometendo o alcance das metas pedagógicas, marginalizando esses profissionais, desumanizando o trabalho, gerando problemas de saúde, absenteísmo e alimentando a intenção de abandonar a profissão.

Costa (2022) relata que os professores da educação infantil enfrentam uma série de desafios no exercício da docência, como a sobrecarga de crianças em sala, a escassez de materiais para o preparo de aulas e condições subjetivas que exigem uma energia psíquica elevada. Isso resulta em um acúmulo de tarefas levadas para casa, impactando negativamente na saúde mental e física desses profissionais.

Vale destacar a nova realidade da Educação Infantil, com o aumento de crianças neurodiversas nas salas, sem o suporte adequado de cuidadores especializados, dificultando a inclusão e o desenvolvimento pedagógico tanto das crianças típicas quanto das atípicas. As mudanças enfrentadas pela educação, especialmente na educação infantil, têm gerado medo, angústia e afetado diretamente a saúde mental do corpo docente.

Diante desse contexto, torna-se imperativo promover intervenções educativas que proporcionem aos educadores acesso a uma formação centrada nos cuidados com a saúde em seus aspectos biopsicossociais. Identificar sinais de sofrimento psíquico no corpo e

abordar as fontes de aflição são passos cruciais para que a qualidade de vida no trabalho promova segurança e satisfação, resultando em um desempenho sólido e na preservação da saúde desses colaboradores.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, Eliane Soares da Silva; RODRIGUES, Kaele Da Silva Rocha; ABREU, Clézio Rodrigues de Carvalho. **Antidepressivos utilizados por adolescentes assistidos no Centro de Atenção Psicossocial (CAPS II) em cidade Ocidental-GO**. Revista JRG de Estudos Acadêmicos - Ano III (2020), volume III, n.7 (jul./dez.).

BUENO, Lidiele Roque. **Saúde mental de professores e as implicações no ensino da educação infantil**. Dissertação. Uruguaiana, 2021.

CARVALHO, Adriano Silva de. **Ansiedade e depressão na pandemia: o uso de substâncias na busca pela qualidade de vida**. Monografia. Paripiranga, 2021.

FERREIRA BORSOI, Izabel Cristina; SILVA PEREIRA, Flavilio. **Professores do ensino público superior: produtividade, produtivismo e adoecimento**. Univ. psychol., [s. l.], v. 12, n. 4, p. 1213-1235, out./dez. 2013.

DANTAS, Isadora Leite Alves. **Assistência ao idoso que convive com depressão na atenção básica: revisão narrativa de literatura**. Trabalho de Conclusão de Curso. Cajazeiras – PB, 2018.

FIDELIS, Jailson Alves. **Envelhecimento: as ações de enfermagem à idosos com depressão**. Braz. J. of Develop., Curitiba, v. 6, n. 6, p. 39597-39607, jun. 2020.

GUIMARÃES, Ana Paula Rodrigues. **A contribuição do enfermeiro na recuperação de idosos depressivos**. Núcleo Interdisciplinar de Pesquisa. Artigo de Revisão, 2019.

LOPES, Keyla Crystina da Silva Pereira; SANTOS, Walquiria Lene dos. **Transtorno de ansiedade**. Rev Inic Cient e Ext. 2018 Jan-Junt; 1(1): 45-50.

RAZZOUK, Denise. **Por que o Brasil deveria priorizar o tratamento da depressão na alocação dos recursos da Saúde?** Epidemiol. Serv. Saude, Brasília, 25(4):845-848, out-dez 2017.

ROCHA, Geovane dos Santos da; RUFATO, Fabrício Duim; ROSSETTO, Elisabeth. **Saúde mental docente: uma revisão teórico/bibliográfica**. CONEDU VII Congresso Nacional de Educação. 2022.

REIS, Mirela Carolina dos. **Transtornos de ansiedade e depressão e os impactos causados no exercício profissional.** Monografia. Belo Horizonte, 2021.

ROSI, Kátia Regina Bazzano da Silva. **O stress do educador infantil: sintomas e fontes.** Dissertação. Campo Grande-MS, 2003.

SOUZA et al. **Mal-estar docente: a saúde do professor nos dias atuais.** Revista Humanidades e inovações. São Paulo, v. 4, n. 2, p. 84 - 94, 2016.